****

**Детская безопасность зимой: на что обратить внимание, чтобы избежать неприятных происшествий?**

Отказаться от прогулки в ясный зимний день практически невозможно.

Снежные сугробы, мягкий солнечный свет, свежий воздух дарят ни с чем несравнимое удовольствие и взрослым, и детям.

Но нередко зимние игры и развлечения таят в себе опасность для детского организма, о которой необходимо помнить вам, уважаемые  родители, чтобы принять соответствующие меры, исключающие причинение вреда здоровью и самочувствию детей.

**Переохлаждение**

Иногда даже самая теплая одежда не спасает ребенка от холодного воздуха.

Если малыш жалуется на дискомфорт и хочет пойти домой, чтобы согреться, не стоит воспринимать его желание как каприз, заставляя его проводить на улице положенные для него 2 часа.

Даже если ребенок не выказывает никаких признаков переохлаждения, не забывайте контролировать его состояние – ледяные руки и слишком яркий румянец являются сигналом к завершению прогулки.

Позже, уже после обеда и дневного сна, если ваша тревога оказалась напрасной, и ребенок отлично себя чувствует, можно еще раз выйти на улицу на час или полтора.

Чтобы переохлаждение не стало причиной развития простудного заболевания, после возвращения с улицы, стоит предпринять несложные меры, снижающие негативное воздействие холода на организм.

Горячий душ, согревающее питье, растирание конечностей поможет улучшить кровообращение и восстановит нормальное самочувствие и хорошее настроение ребенка.

Если же заболевания избежать не удалось, не занимайтесь самолечением, приводящим к осложнениям, и как можно раньше вызовите врача.

**Перегревание**

Часто врачи говорят, что перегревание более опасно для детского организма, чем переохлаждение. Особенно оно опасно для младенцев до года, которых укутывают в пять – семь слоев теплой одежды, не позволяющей свободно дышать и легко двигаться. К счастью, мало какой малыш будет терпеть подобный дискомфорт, и его плач подскажет взрослым, что, в процессе сборов на прогулку, они совершили серьезную ошибку. В этом случае, стоит немедленно вернуться и снять часть одежды, ставшей причиной перегревания ребенка.

Если, после возвращения домой, ваш наследник демонстрирует все признаки перегрева, стоит как можно скорее принять меры – при условии, что в комнате температура воздуха находится в пределах нормы, следует раздеть ребенка, предложить ему прохладную, но не холодную воду, дать некоторое время отдохнуть или поспать, чтобы восстановить температурный баланс в организме.

           **Простуда, вирусные заболевания**

 Детское желание узнать вкус снега, пока бдительный родитель на секунду отвернулся, часто становится причиной ангины.

Повышение температуры тела, кашель и хрипы, общая слабость – все это последствия несоблюдения элементарных правил безопасности на свежем воздухе в холодные дни зимнего сезона. В случае, когда взрослые сумеют вовремя предпринять необходимые меры, лечение будет недолгим и эффективным, а осложнений удастся легко избежать.



**Советы** **по соблюдению техники безопасности** **для вас, уважаемые родители**

 Говоря о детской безопасности в зимнее время года, стоит добавить: чтобы очередная прогулка не закончилась посещением медицинского учреждения и не стала причиной длительного лечения, взрослым и детям необходимо соблюсти ряд несложных правил:

     - Если на улице **пронизывающий ветер или гололед,**прогулку лучше отложить, до наступления ясных солнечных дней;

     - Проследите, чтобы дети не играли вблизи дома – случайно упавшая с крыши **сосулька или замерзший ком** снега могут стать причиной трагедии;

     - Отпуская детей одних **кататься с горки на санках**, обязательно проверьте, чтобы место развлечений находилось вдали от трассы, и возле него не было автомобилей;

     - **После возвращения с прогулки**, тщательно просушите детскую одежду и обувь, в соответствии с требованиями по уходу за предметами гардероба;

     - Планируя отправиться на пешую прогулку, обязательно проведите с ребенком своеобразный **"инструктаж", рассказав об обязательных правилах поведения**и взяв с него обещание, слушаться родителей или сопровождающих его взрослых;

     - Если ребенок только недавно **перенес простудное или вирусное заболевание,**пребывание на воздухе стоит несколько сократить, чтобы ослабленный организм не подвергался лишней нагрузке;

     - **Неважное самочувствие ребенка** – серьезный повод отказаться от очередной прогулки, чтобы нахождение в условиях пониженной температуры не стало причиной обострения болезни.

