

# Правильно одягайте дітей у морозні дні. Ukrainsk

Одягати дітей так, як одягаються дорослі, коли температура опускається нижче мінус десяти градусів, недостатньо. Маленькі діти мають гіршу терморегуляцію та більш чутливу шкіру, ніж дорослі.



## Вередливий і холодний

Якщо дитина починає вередувати, це може бути ознакою того, що дитина мерзне.

Нанесіть захисний **крем від холоду** на обличчя, якщо надворі дуже холодно. Використовуйте креми, які не містять води.

## Горло

Шарф-хомут під горло є кращим, ніж звичайний шалик.

## Верхній шар одягу

Водотривкий та вітростійкий одяг, який водночас дихає. Комбінезон для маленьких дітей. У подорож завжди потрібно брати вітростійкий одяг, бажано з капюшоном.

Нижній одяг з посиленням на колінах (щоб швидко не протирався).

**Взуття** Водотривке та тепле взуття. Утеплені зимові черевики, які дихають.

## Голова

Вітростійка шапка, яка максимально закриває лоб, щоки та шию.

## Перевірте

Доторкніться рукою дитячої ший і руки. Якщо дитина не спітніла і не холодна – це ознака того, що дитині комфортно при цій температурі.

Під низ одягніть тонкий шерстяний одяг

## Середній шар одягу

Теплий шар одягу з вовни або флісу.

Взуття більшого розміру, щоб було місце для **грубих шкарпеток** і при потребі додаткових **устілок**.

**Старші діти.** Краще одягати багато шарів тонкого та м'якого одягу, аніж декілька шарів грубого одягу.

**Немовлята.** Малесеньких дітей не потрібно брати надвір при температурі нижчій -10 градусів. Не наносіть захисний крем від холоду на обличчя немовляти.

**Облиште санки.** На землі є значно холодніше – і діти часто змерзають на санках.

