***Кышкы чорда куркынычсызлык чаралары.***

**Кыш** - тылсымлы вакыт. Кыш - хуш исле чыршылар, күңелле бәйрәмнәр вакыты. Ләкин кыш үз куркынычларын китерә.

Елның салкын вакытында иминлекне саклау өчен рекомендацияләр.

***1. Кояштан саклаучы крем файдаланыгыз*** – балаларның тәнен кояшның зарарлы нурларынан җәйге чорда гына түгел кышкы айларда да сакларга кирәк. Кояшның нурлары кар яки боздан чагылуы биткә зарарлы, хәтта туры нурлардан кебек.

***2. Баланы урамга ничек дөрес киендерергә:*** баланы урамга җибәргәнче аның ничек киенгән карагыз: җылы, берничә кат кием. Мөмкин кадәр йонлы киемнәр сайлагыз. Йон нык һәм сыгылмалы материал. Кышкы кием баланың зурлыгына туры килергә тиеш һәм хәрәкәтләрне чикләргә тиеш түгел. Бу аеруча аяк киемнәре өчен актуаль. Артык кысан итекләр кан басымын тарайталар, нәтиҗәдә аяклар тизрәк суыналар. Аяк киемен сайлаганда бер размерга зуррак алыгыз. Итекләр су үткәрмәүчән булырга тиеш.

***3. Чанада шуу:*** Балалар чанада шуарга яраталар, шуу чанада , ләкин алар иминлек кагыйдәләрен белергә тиеш. Чанада шуатырган урын ачык булырга тиеш. Баланың юлында агачлар һәм куаклыклар булмаска тиеш. Шулай ук тауның ахыры транспорт юлына чыгарга тиеш түгел.

***4. Туңу билгеләре:*** Ешрак борын, колаклар, яңаклар һәм бармаклар туңа. бөтенесе азапланалар борын, колаклар, яңаклар һәм бармаклар. Туңу билгеләре: кымырҗу, телсезләнү, чәнчеп алу яки пешерү. Җәрәхәтләнгән өлешләр агара, кызара яки зәңгәр була.

***5. Әгәр дә бала өшесә:***

- иң беренче җылы урынга барырга вәҗеп;

- җәрәхәтләнгән өлешләрне чиста йомшак тукыма белән уыгыз, кар белән умагыз;

- салкын һәм юеш киемнәрне коры, йомшак, иркен киемгә алыштырыгыз;

- организмны акрынлап җылытыгыз: какао яки чәй эчерегез;

- ярдәмгә табипны чакырыгыз.

***6. Шарф, бияләйләр һәм перчаткалар.*** Шарфны кием эченә кертеп калдырыгыз. Өстәмә бер кием перчаткалар яки бияләйләр булырга тиеш, чөнки перчатка югалырга, яки чыланырга мөмкин.

Саф һавада уеннар чыныгу һәм профилактика өчен бик мөһим. Ләкин урамга чыгар алдыннан яхшылап эзерләнегез.