Третий слой защищает от ветра, дождя или снега. В качестве этого слоя можно использовать комбинезон или куртку со штанами из мембранной ткани или ткани с ветро- и влагозащитными свойствами, наполнителем может быть синтепон или термоутеплитель (изософт, термофрот).

Обувь для детей должна быть теплой, не пропускающей влагу, удобной и прочной. Значение имеет и подошва. Она не должна быть скользкой. При выборе зимней обуви запас по стельке должен быть не менее 1-1,5 см (это размер от кончиков пальцев до носа ботинка). Если вы планируете одевать очень толстые носки, соответственно прибавляйте несколько мм.

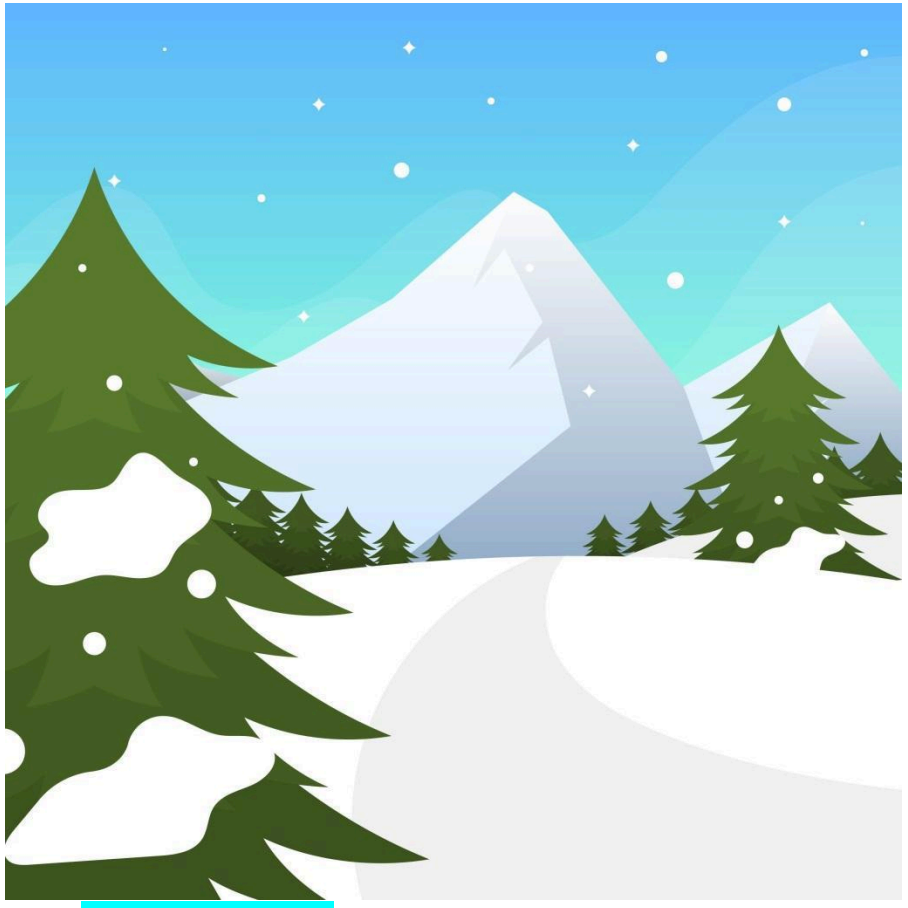
Подготовил: Товстан О.О.–врач-гигиенист (заведующий) отделением гигиены детей и подростков – врач-гигиенист санитарно-эпидемиологического отдела, тираж 200 экз

Государственное учреждение
«Центр гигиены и эпидемиологии
Ленинского района г. Минска»

Как одеть ребенка в холодное время года

2025 год

Для того чтобы снизить риск простудных заболеваний у детей зимой, необходимо правильно подбирать одежду и обувь. Следует помнить, что детская одежда должна быть удобной, функциональной, безопасной и самое главное - соответствовать температуре на улице**.** Чтобы в холодную погоду ребёнок не замерзал, следует придерживаться принципа многослойности, учитывать температуру воздуха и тип подвижности ребёнка. Количество слоёв зависит от погоды и индивидуальной степени активности ребёнка.



Первый слой служит для удержания тепла и отведения влаги от тела. Для прогулок зимой можно использовать бельё из 100 % хлопка, если температура не ниже минус 5 градусов. При понижении температуры лучше использовать термобельё из хлопка и шерсти.Бельё из 100 %-ного хлопка не рекомендуется использовать зимой, так как хлопок хорошо впитывает пот, но не отводит его от тела, что может привести к переохлаждению.

Второй слой — промежуточный, главная функция второго слоя- эффективно удерживать тепло. Для этого

хорошо подходят материалы с очень высокой теплоизоляцией, такие как шерсть, акрил и флис. По способности сохранять тепло флис вдвое превосходит натуральную овечью шерсть и втрое – хлопок. Кроме того, он легок, быстро сохнет, хорошо «дышит», не требует особого ухода. В отличие от натуральной шерсти флис «не кусается», очень мягок и приятен на ощупь.