



## **МОРОЗ! ОПАСЕН – ОБМОРОЖЕНИЕ,**

Зима — счастливое время для детей, ведь именно зимой можно покататься вволю на коньках, лыжах, проехаться с горки, поваляться в снегу.

Мы должны позаботиться о безопасности детей, планируя активный отдых зимой на открытом воздухе. Как защитить ребёнка и помочь при обморожении?

### **ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ОБМОРОЖЕНИИ**

**Признаки и симптомы обморожения**

**1**  
Потеря чувствительности поражённых участков

**2**  
Ощущение покалывания или пощипывания

**3**  
Побеление кожи.  
I степень обморожения

**4**  
Волдыри.  
II степень обморожения

**5**  
Потемнение и отмирание.  
III степень обморожения

**Первая помощь при обморожении**

**1**  
Срочно уйдите в тепло. На холоде растирание поражённого участка опасно, снимите холодную одежду

**2**  
На поражённый участок кожи наложите теплоизолирующую повязку

**3**  
Поражённый участок тела согреть в ванне, постепенно повышая температуру воды с 20 до 40°C и в течение 40 минут нежно массируйте поражённый участок

**4**  
Завернуться в теплое сухое одеяло. Выпить тёплый и сладкий чай

① Необходимо отслеживать поражённый участок в течение суток. Если появились симптомы II и III степени обморожения, немедленно обратитесь к врачу

**Что нельзя делать при обморожении**

Растирать обмороженный участок тела снегом. Это может вызвать появление микротравм, через которые возможно проникновение инфекции

Быстро нагревать поражённый участок у костра или в горячей воде. Это способствует тромбообразованию в сосудах, что углубляет процессы разрушения поражённого участка

Употреблять алкоголь. Он расширяет сосуды и даёт лишь ощущение тепла, но на самом деле не согревает

### **Как распознать обморожение?**

Мы различаем четыре степени обморожения:

**1 степень (самая лёгкая)** — кожа красная, на ней появляются белые участки с низкой чувствительностью. Когда кожа отогревается, она краснеет, слегка отекает, может болеть и шелушиться. На этой стадии помощь ребёнку можно оказать самостоятельно.

**2 степень** — появляются волдыри с прозрачной жидкостью, обмороженные участки кожи отекают. Ни в коем случае не растирайте и не грейте водой обмороженные участки кожи.

**Срочно звоните врачу или поезжайте в больницу!**

**3 и 4 степени** — некроз тканей разной тяжести (некроз выглядит как рана). То есть, внутри клеток и между ними образуются ледяные кристаллы. В конечном итоге ткани до костей замерзают — становятся твердыми, а при отогревании чернеют — развивается гангрена.

**Срочно вызывайте «скорую» или поезжайте в больницу! Посоветуйтесь с доктором по телефону — возможно, до их приезда он расскажет, как наложить повязку. Но не занимайтесь самолечением.**

**Самостоятельно помочь ребенку можно только при легком обморожении (1 степень).**



1. Уведите ребенка с холода.
2. Снимите с него мокрую одежду.
3. Не растирайте обмороженные щеки, руки, ноги или уши — может быть больно.
4. Отогрейте замерзшие части тела теплой или горячей водой. Но нагревайте постепенно — на замерзшей коже даже прохладная вода кажется горячей. Можно сначала поливать ребенка из душа, постепенно набирая в ванну воду. Когда кожа привыкнет, пусть ребенок посидит в ванне, погрееется.
5. Кожа покраснеет, замерзшие участки тела отекут немного — не пугайтесь. После ванны оденьте ребенка в теплую и приятную к телу одежду — носки обязательно.
6. Обязательно напоите горячим травяным чаем — ромашковым или мятным. Хорошо добавить в него имбирь, он обладает согревающим эффектом, и корицу — она стимулирует кровообращение.



7. Не давайте ребенку напитки, содержащие кофеин (чай, кофе, кола). Они повышают диурез и провоцируют обезвоживание.
8. Общее облегчение наступит через 15-20 минут. И ребенок успокоится, и кожа перестанет болеть. Отек также постепенно уйдет.

### При какой температуре наступает обморожение?

Как правило, ниже  $-8$  градусов. Но! Обморожение может наступить не столько из-за низкой температуры, сколько из-за сильного ветра, мокрой и тесной одежды и обуви. Иногда даже при плюсовой температуре ребенок может отморозить пальцы, например. Дети заигрываются, потеют. Шапка сползает, варежки, обувь и одежда промокают — это и способствует охлаждению. Чаще всего страдают щеки, уши, пальцы рук и ног.

### При какой температуре нельзя гулять?

С малышами до года-полутора не рекомендуется гулять при температуре ниже  $-15$  градусов.

### Нужно ли пользоваться зимней косметикой?

Да, нужно защищать открытые участки — щеки и губы. При какой температуре нужно начинать мазаться? — Очень индивидуально. Здоровая нормальная детская кожа спокойно переносит морозы от  $-5$  до  $-10$  градусов. Но у многих детишек кожа чувствительная, поэтому смотрите по реакции на температуру. Почти у всех производителей детской косметики есть зимние линии. Поэтому зимний крем и гигиеническая помада — ваши помощники. Любое из средств нужно наносить за 15-20 минут до выхода на улицу.

### Как избежать обморожений?

#### Профилактика обморожений



Одежда должна быть свободной — иначе не будет нормальной циркуляции крови. Выходите на мороз в варежках, в шапке и шарфе. Не мочите кожу и не выходите на мороз с влажными волосами и после душа.

На мороз нужно выходить сытым — вам может понадобиться энергия. На прогулку на мороз захватите термос с горячим чаем.

Обувь не должна быть тесной. В сапоги необходимо вложить теплые стельки, а вместо х/б носков наденьте шерстяные. Не пытайтесь снимать обувь на морозе. Если замерзли руки, лучший вариант отогреть их под мышками.

Не пейте на морозе спиртного — опьянение вызывает большую потерю тепла. Не курите на морозе. Это уменьшает периферийную циркуляцию крови, и вы быстрее мерзнете.

#### Что делать при обморожении?

- Согреть пострадавшего в теплом помещении, укутать в теплое одеяло (при общем переохлаждении) или (при отморожении) наложить на пораженную часть тела ватно-марлевую повязку.
- Если человек в сознании, дать теплое питье (сладкий чай). Вызвать скорую помощь.
- Если обморожена рука или нога, ее можно согреть в ванне, постепенно повышая температуру воды с  $20$  до  $40^{\circ}\text{C}$  и в течение 40 минут нежно (!) массируя конечность. На внутреннюю поверхность бедра или плеча можно дополнительно положить теплую грелку.
- Поврежденную часть вытереть насухо, предварительно обработав кожу 70%-м спиртом (или водкой), забинтовать стерильной сухой повязкой с ватой, между пальцами проложить вату или марлю. Волдыри не вскрывать.
- Обратиться к врачу.
- Недопустимо (!) растирать отмороженные участки тела руками, тканями, спиртом и уж тем более снегом!

После длительной прогулки по морозу убедитесь в отсутствии обморожений ушей, носа, конечностей, спины и т.д. Как только почувствовали переохлаждение, быстро зайдите в магазин, кафе или подъезд. Если на морозе заглохла машина, лучше оставаться внутри. Дождитесь помощи.

1. Одежда и обувь. Верхняя одежда и обувь должны быть непромокаемыми. Варежки тоже.
2. Шапка. Выбирайте шапку-шлем на хлопковой основе — во время игр на улице она не сползет и защитит уши. Если ребенок валяется в снегу, попросите его надеть непромокаемый капюшон.
3. Контроль. Проверяйте состояние ребёнка на улице — не снял ли варежки или шапку, сухая ли одежда. Потому что, заигрываясь, дети не обращают внимание на голые руки в снегу. Если ребенок гуляет один, не забывайте, что у вас ребенок на улице — не оставляйте его без внимания дольше, чем на час.
4. Прогулки на воздухе зимой заряжают энергией и позволяют остаться в хорошей форме, это отличный отдых, а если соблюдать вышеперечисленные элементарные правила, то можно легко избежать неприятностей, характерных для этого холодного периода времени.

**БЕРЕГИТЕ ДЕТЕЙ И СВОИХ БЛИЗКИХ! БУДЬТЕ  
ЗДОРОВЫ!!!**

Автор: Михалькова А.Р.

