***Консультация для родителей***

***«Первая помощь при обморожении»***

Обморожение происходит под воздействием низких температур, а его результатом может стать повреждение частей тела или даже их омертвение. Достаточной для обморожения может стать температура ниже -10°С - -20°С. При этой температуре происходят сосудистые изменения, спазмируются мелкие кровеносные сосуды. При температуре ниже -30°С уже гибнут клетки. Ниже -34°С происходит общее охлаждение организма. Это более распространенные условия для обморожения, характерные для зимнего периода. Но даже весной или осенью, при температуре окружающей среды выше О°С можно получить обморожение кожи.

Причинами обморожения будут: сильный ветер, высокая влажность, длительное пребывание на улице. Обморожения у детей – далеко не редкость.

Среди самых частых именно детских обморожений – железное обморожение. Дети любят проверять, прилипает ли язык к ручке двери. В этом случае, нужно полить теплой, но не горячей водой на прилипший к железу язык. Если есть рана, нужно обратиться к врачу. Чтобы не произошло случайное обморожение у ребенка, обязательно надевайте ему варежки.

Выбирайте одежду и обувь для ребенка из качественных материалов, которые не позволят ребенку промокать и замерзать. Не нужно толстого комбинезона. Ребенок не должен в нем потеть. Лучше купить термобелье и надевать его от -15°С. Обувь и перчатки должны быть водонепроницаемыми.

Стоит быть аккуратными при гулянии в мороз на улице:

• не катать ребенка на качелях;

• не разрешать лазать по металлическим снарядам;

• не давать лопатку с металлической ручкой;

 • металлические детали санок окутать одеялом.

ПОМНИТЕ, что у малышей организм еще не приучен регулировать теплообмен, поэтому маленькие дети наиболее склонны к обморожениям. Младенцы даже при 0°С могут получить обморожение. Детки постарше тоже могут сильно замерзать без движения, постояв или посидев на улице продолжительное время. Самые доступные для мороза участки на теле ребенка: щечки, подбородок, пальцы рук, носик, ушки. Если произошло обморожение ног, нужно нести ребенка на руках, а не заставлять бежать, стучать ножками для согревания.

ПРИЗНАКИ ОБМОРОЖЕНИЯ У ДЕТЕЙ

• бледная, холодная кожа с мурашками или белыми пятнами;

• дрожь;

• сонливость или излишняя разговорчивость;

• трудности с произношением слов, отрывистость речи;

• кожа теряет чувствительность, становиться твердой на ощупь;

• температура тела около 35°С;

• потеря чувствительности, онемение;

• покалывание в онемевших участках тела;

• появление волдырей как при ожогах

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОБМОРОЖЕНИЯХ

• срочно обеспечить ребенку теплое помещение;

• дать ребенку теплое питьё;

• не дать уснуть;

• если на пальцах или запястьях ребенка есть какие-либо украшения – немедленно снять пока не развился отек, также нужно снять носки;

• в тепле медленно отогревать обмороженные участки – укутайте ребенка одеялами и подложите грелки;

• если у ребенка слабость, сильные отеки в местах обморожения или появились волдыри – немедленно вызывайте скорую помощь;

• если произошло обморожение пальцев, то обязательно следует проложить между ними полоски бинта;

•напоите ребенка горячим чаем или молоком.

При легкой степени обморожения помещаем ребенка в теплую ванну с температурой 36-37°С, доводим в течение 40 минут до 40°С и аккуратно массируем части тела. После ванны вытираем ребенка, накладываем повязки из марли, ваты и целлофана, заворачиваем в шерстяную ткань.

Что нельзя делать при обморожении

• нельзя растирать снегом;

• резко согревать;

• растирать обмороженные места;

• отогревать замерзшие части тела под горячей водой, на горячей батарее – это спровоцирует сильные отеки;

• сажать ребенка в горячую ванну;

• давать ребенку спиртное, чтобы согреть;

• протыкать волдыри;

• при глубоком обморожении втирать жир, масла, спирт.

И еще несколько простых правил, которые позволят избежать переохлаждения и обморожений на сильном морозе.

1. Дети должны носить свободную одежду и обувь – это способствует нормальной циркуляции крови.

2. Предпочтение отдайте многослойной одежде. Одевайтесь как "капуста" - при этом между слоями одежды всегда есть прослойки воздуха, отлично удерживающие тепло. Верхняя одежда обязательно должна быть непромокаемой.

3. Тесная обувь, отсутствие стельки, сырые носки часто служат предпосылкой для появления потертостей и обморожения. Особое внимание уделять обуви необходимо тем, у кого часто потеют ноги. В сапоги нужно положить теплые стельки, а вместо хлопчатобумажных носков надеть шерстяные – они впитывают влагу, оставляя ноги сухими.

4. Не выходите на мороз без варежек, шапки и шарфа.

5. Не рекомендуется носить на морозе металлических (в том числе золотых, серебряных) украшений, колец, сережек и т.д., старайтесь избегать контакта голой кожи с металлом. Во-первых, металл остывает гораздо быстрее тела до низких температур, вследствие чего возможно прикасание к коже с болевыми ощущениями. Во-вторых, кольца на пальцах затрудняют нормальную циркуляцию крови.

6. Прячьтесь от ветра - вероятность обморожения на ветру значительно выше.

7. Нельзя позволять обмороженному месту снова замерзнуть – это вызовет более значительные повреждения кожи.

8. На длительную прогулку на морозе следует захватить с собой пару сменных носков, варежек и термос с горячим чаем. Перед выходом на мороз надо поесть - вам может понадобиться энергия.

9. Дети и пожилые люди более подвержены переохлаждению и обморожениям.

10. Если ребенок почувствовал переохлаждение или замерзание конечностей, необходимо как можно скорее зайти в любое теплое место для согревания и осмотра наиболее уязвимых для обморожения мест.

11. Вернувшись домой после длительной прогулки по морозу, обязательно убедитесь в отсутствии обморожений конечностей, ушей, носа и т.д. Пущенное на самотек обморожение может привести к печальным последствиям.

Отпуская ребенка гулять в мороз на улице, помните, что ему желательно каждые 15–20 минут возвращаться в теплое помещение и согреваться.

В сильный мороз старайтесь не выходить из дому без особой на то необходимости!

Подготовила воспитатель дошкольной группы

МОУ Заозерской сош

Боталова Н.Г.