

ОТМОРОЖЕНИЕ

ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ



ФИЗИНСТРУКТОР.РУ

Первые признаки отморожения

О начинающемся отморожении свидетельствует не сильная колющая боль, покраснение кожи. Главный признак отморожения—побелевшая и помертвевшая кожа. Помощь ребенку при появлении признаков отморожения лучше всего оказывать в теплом помещении, отогревать постепенно, отмороженные места не мочить, не растирать (так можно повредить кожу и открыть путь инфекции). Лучше всего наложить на отмороженное место сухую повязку (или прикрыть стерильным полотенцем) и отвезти ребенка в лечебницу для оказания врачебной помощи.



Дети часто переохлаждаются или получают отморожение из-за того, что они не могут оценить, насколько тепло они одеты, а также не понимают, что с их конечностями, щечками, носиком или ушками происходит что-то не то. Даже если отмороженные конечности теряют чувствительности и онемевают, малыши часто продолжают игру, ситуация усугубляется.



Необходимо помнить!

Даже после незначительного отморожения кожа долго остается чувствительной к морозу.



Надеемся, что ничего подобного с вашим ребенком не произойдет и зима, даже морозная, доставит ему много радости!

Отморожение

Все реакции кожи на холод и отрицательные воздействия атмосферы прямо пропорционально зависят от общего состояния организма.



Самая благоприятная погода для игр на улице, зимних развлечений — безветрие, оптимальная температура воздуха до 12 °С холода.

Если у тепло одетого, сытого ребенка от мороза только слегка розовеют щеки, то в противоположных ситуациях кожа синееет, становится гусиной.

Как избежать отморожения



Чаще всего у ребенка отмораживаются лицо, пальцы рук и ног.

- 1** *одевайтесь многослойно
*одежда и обувь не должны давить
*обязательно носите шапку и шарф



- 2** *ешьте питательно, но не переедайте
*перед выходом на улицу пейте горячий чай с лимоном
*смазывайте лицо и руки жирным кремом



- при отморожении не растирайте резко и не согревайте поврежденные места
- заметили серьезные изменения кожи- скорее к врачу

Меры предосторожности

- обувь не должна быть тесной (если ноги мокрые, а обувь тесная, отморожение может наступить и при температуре - 2...-8 °С);
- на ногах, помимо ботинок, валенок, сапог и др., должны быть теплые шерстяные носки;
- одежда, в том числе спортивная, должна быть легкая, шерстяная (костюм, шапочка, перчатки).