

## **Первая помощь при обморожении**

### **Причины обморожения**

К обморожению приводит увеличение теплоотдачи (сильный ветер, сухость кожи) в сочетании с нарушениями микроциркуляций, например, из-за:

- тесной обуви;
- необходимости что-то все время держать в руках;
- длительной неподвижности, в том числе и при многочасовой езде на санках.

Сильный ветер, высокая влажность воздуха и промокшая обувь и одежда значительно усиливают потерю тепла организмом. Помните, обморозиться ребенок может даже при нулевой температуре, поскольку имеет значение состояние погоды. Ветреная погода увеличивает опасность обморожения.

### **Симптомы обморожения**

При обморожении пораженный участок кожи вначале слегка покалывает, потом она теряет чувствительность и становится ярко-белой.

### **Степени обморожения:**

- Обморожение 1 степени – побледнение пораженного участка кожи, после согревания наблюдается покраснение, в некоторых случаях с багрово-красным оттенком; развитие отёка.
- Обморожение 2 степени – побледнение, похолодание, утрата чувствительности с дальнейшим образованием пузырей, наполненных прозрачным содержимым.
- Обморожение 3 степени – образование в начальном периоде пузырей с кровянистым содержимым, сине-багровым дном, нечувствительным к раздражениям.
- Обморожение 4 степени – омертвление всех слоев мягких тканей, нередко поражение костей и суставов.

### **Первая помощь при обморожении**

#### **ПРАВИЛЬНО**

На отмороженное место надо наложить термоизолирующую повязку. Как это сделать?

- Свободно забинтуйте пострадавшие участки бинтом;
- Наложите толстый слой ваты;
- Далее 2-3 слоя полиэтиленовых пакетов или клеенка;
- Оберните шерстяной тканью (шарф, платок, одеяло)

#### **НЕПРАВИЛЬНО**

- Растирание снегом;
- Растирание тканью;
- Погружение в теплую воду (даже комнатной температуры);
- Согревание обмороженных участков дыханием или касанием рук.

### **Во избежание обморожения необходимо:**

- применять защитные средства;
- одежда ребенка, состоящая из нескольких слоёв, должна быть лёгкой, просторной и удобной;
- использовать только тёплую и удобную обувь;
- носить варежки или перчатки;

-активно двигаться.

### **Одежда для зимних прогулок**

Дети должны быть одеты в свободную многослойную одежду, желательно синтетическую, а не хлопчатобумажную (намокая, хлопок легко пропускает холод и потому не является хорошим теплоизолирующим материалом) В качестве верхней одежды на малыше должен быть теплый, но не толстый комбинезон или костюм из непромокаемого материала.