

Рекомендации
родителям по соблюдению мер предосторожности при пониженных температурах
воздуха.

Профилактика обморожений

Есть несколько простых правил, которые позволят вам избежать переохлаждения и отморожений на сильном морозе.

- Во - первых перед выходом на улицу в морозные дни ребёнка нужно правильно одеть. Важно помнить, что одежда сама по себе не является источником тепла, она лишь помогает сохранять тепло собственного тела. Зимой лучше одевать вещи из натуральных тканей - хлопка, льна, шерсти - так как они лучше сохраняют тепло. Кроме того, такие ткани хорошо впитывают влагу, предотвращая её испарение и охлаждение кожи. Синтетика, напротив, не удерживает тепло и не впитывает влагу, поэтому в холодное время года вещи из синтетических волокон лучше вообще не носить. Также важно помнить, что теплоизоляцию обеспечивают не только сами вещи, но и прослойки воздуха между ними. Поэтому для того, чтобы ребёнок не мерз, его нужно одевать <по принципу капусты> - чем больше слоев одежды, тем лучше.
Одежда должна быть свободной - никаких обтягивающих джинсов, плотных курток (это особенно важно для подростков), потому что тесная одежда нарушает циркуляцию крови в организме и создает условия для обморожения. Желательно, чтобы верхняя одежда была непромокаемой.
- Следующее правило касается выбора обуви. Предпочтительно, чтобы зимняя обувь для ребёнка не только не содержала синтетических элементов: и поверхность и мех должны быть натуральными. Желательно чтобы поверхность ботинок или сапог была водонепроницаемой, то есть из гладкой кожи, а не из замши или нубука. Обратите внимание, что обувь для ребёнка не должна быть тесной, в сапоги или ботинки должна свободно входить нога ребёнка в носках, и еще оставаться прослойка воздуха для сохранения тепла. Для того, чтобы ноги не мерзли также рекомендуется одевать хотя бы две пары носков - хлопчатобумажные и шерстяные - и использовать стельки с натуральным мехом. Верхняя часть носка не должна сдавливать голень, чтобы не нарушать кровообращения. Тесная обувь, отсутствие стельки, сырые грязные носки часто служат основной предпосылкой для появления потертостей и обморожения.
- Зимой ребёнок не должен выходить на улицу без варежек, шапки и шарфа. Это также особенно актуально для подростков. Детские врачи-травматологи отмечают, что с обморожением конечностей чаще всего поступают именно подростки, так как хождение в холодное время без шапки и перчаток воспринимается их сверстниками как своего рода бравада. Поэтому родителям важно проводить беседы с ребёнком о последствиях обморожения и переохлаждения для здоровья и внешности.

- Важно помнить, что металлические предметы обладают способностью поглощать тепло. Поэтому на морозе ребёнок не должен контактировать с металлическими предметами. Лопатки должны быть пластмассовыми или деревянными, металлическую спинку у санок лучше обить войлоком или другой плотной тканью. На морозе не стоит носить металлические (в том числе золотые, серебряные) украшения - кольца, серёжки и т. д. Во-первых, металл остывает гораздо быстрее тела до низких температур, вследствие чего возможно <прилипание> к коже с болевыми ощущениями и холодовыми травмами. Во-вторых, кольца на пальцах затрудняют нормальную циркуляцию крови.

Как вести себя на прогулке, чтобы избежать обморожений?

- Во-первых, при температуре ниже 15-20 градусов, особенно при высокой влажности с ветром, маленьким детям лучше остаться дома. Дети младшего школьного возраста через каждые 15-20 минут должны заходить в теплое помещение и согреваться. При этом родители должны постоянно контролировать цвет кожи ребёнка, особенно носа, щек и ушей. При температуре воздуха ниже 30 градусов Цельсия ребёнку лучше, по возможности, остаться дома.
- Важно помнить, что вероятность возникновения обморожения на ветру значительно выше (особенно открытых участков кожи). Поэтому во время пребывания на улице в мороз необходимо прятаться от ветра, уши должны быть спрятаны под шапкой, а лицо закрыто шарфом. Перед выходом на улицу лицо ребёнка можно смазать специальным защитным кремом с высоким содержанием жира. Во время прогулки следите, чтобы ребенок не снимал варежки. Намокание варежек или перчаток также повышает риск развития обморожений: это связано с тем, что вода гораздо лучше чем воздух проводит тепло. Поэтому на прогулку лучше взять с собой запасную пару варежек или перчаток. Кроме того, лучше использовать варежки или перчатки из влагонепроницаемых тканей. Если ребёнок в зимнее время посещает бассейн, важно следить, чтобы перед выходом на улицу волосы были тщательно высушены.
- Перед прогулкой ребёнок должен поесть или хотя бы выпить горячего сладкого чая, это поможет согреться, а глюкоза в составе сахара подарит энергию для выработки и поддержания тепла.

Первая помощь при обморожениях.

- Большое значение при оказании первой помощи имеют мероприятия по общему согреванию пострадавшего (горячий кофе, чай, молоко).
- При отморожении I степени ограниченных участков тела (нос, уши) согревание можно осуществлять с помощью тепла рук, грелок. При обморожении II степени и выше необходимо обратиться за помощью к врачу-травматологу. Важно знать, что при отморожениях II, III и IV степени нельзя проводить растирание и массаж охлажденной части тела, это может привести к травме сосудов, увеличению глубины повреждения тканей. Ни в коем случае нельзя массировать поврежденный участок снегом, это приводит к травме и инфицированию, важно обеспечить неподвижность обмороженной конечности, чтобы не возникало повреждения сосудов и кровоизлияний. Уже при обморожении II степени нельзя согревать поврежденные участки снаружи, даже руки, теплая вода, грелка могут нанести

вред. Когда пострадавший оказывается в теплом помещении, обмороженные участки тела оградить от воздействия тепла, наложив на них теплоизоляционные повязки (ватно-марлевые, шерстяные и другие). Постепенно в поврежденном участке будет восстанавливаться кровоток, согревание будет идти изнутри, за счет тепла, приносимого с кровью. Повязка должна закрывать только поврежденный участок тела, она должна оставаться до тех пор, пока не появится чувство жара и не восстановится чувствительность.