

## **Правила, которые позволят вам избежать переохлаждения и обморожений на сильном морозе:**

- Носите свободную одежду – это способствует нормальной циркуляции крови. Одевайтесь как "капуста" – при этом между слоями одежды всегда должны быть прослойки воздуха, удерживающие тепло.

- Тесная обувь, отсутствие стельки, сырые грязные носки часто служат основной предпосылкой для появления потертостей и обморожения. Нужно положить теплые стельки, надевать шерстяные носки – они впитывают влагу, оставляя ноги сухими.

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

- Не носите на морозе металлических (в том числе золотых, серебряных) украшений.

- Пользуйтесь помощью друга: следите за лицом друга, особенно за ушами, носом и щеками, за любыми заметными изменениями в цвете, а он или она будут следить за вашими.

- Не снимайте на морозе обувь с обмороженных конечностей – они распухнут, и вы не сможете снова одеть обувь. Если замерзли руки – попробуйте отогреть их подмышками.

- Вернувшись домой после длительной прогулки по морозу, обязательно убедитесь в отсутствии обморожений конечностей, спины, ушей, носа и т.д.

- Как только на прогулке вы почувствовали переохлаждение или замерзание конечностей, необходимо как можно скорее зайти в любое теплое место - магазин, кафе, подъезд – для согревания и осмотра потенциально уязвимых для обморожения мест.

- Перед выходом на мороз надо поесть.

- Дети и старики более подвержены переохлаждению и обморожениям. Отпуская ребенка гулять в мороз на улице, помните, что ему желательно каждые 15-20 минут возвращаться в теплое помещение и согреваться.

- Закаляйтесь, постепенно приучая тело к холоду.

- При признаках переохлаждения или обморожения немедленно обратитесь к специалистам за медицинской помощью!



БУ «Сургутская городская  
клиническая поликлиника №3»

## **Обморожение и переохлаждение у детей в зимний период**



Зима – прекрасное время для нахождения на свежем воздухе. Опасности можно избежать, если соблюдать элементарные правила безопасности.

Зимние прогулки, даже при самом незначительном минусе, чреваты двумя опасностями – обморожением и переохлаждением. Задача родителей – правильно экипировать ребенка на прогулку, следить за его состоянием (если вы сопровождаете его), а также вовремя обратиться к специалистам за медицинской помощью, если неприятность уже случилась.



**1) Переохлаждение** или гипотермия возникает при воздействии холода на весь организм в целом (то есть, греть ребенку носик или пальчик – бесполезно). Чем младше (да и просто меньше) ребенок, тем больше опасность переохлаждения.

#### ПРИЗНАКИ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЯ:

- Кожа ребенка становится бледной и даже синюшной, причем часто и на участках, прикрытых одеждой (проверьте у ребенка ручки в варежках).
- Речь становится замедленной, ребенок растягивает и путает слова.
- Малыш становится вялым и сонливым, засыпает на ходу. Дыхание при этом легкое и поверхностное.
- Температура тела снижается, порой до 35 градусов и ниже.
- Пульс становится редким – до 50 ударов в минуту.

#### ПОЧЕМУ ПРОИСХОДИТ ОБЩЕЕ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЕ?

Две самые распространенные причины – слишком теплая одежда и слишком легкая одежда.

- Если активного малыша, который с удовольствием катается с горок, штурмует снежную крепость, просто валяется в снегу, одеть «по рецепту бабушки» - в большое количество теплых штанишек и кофточек, то во время подвижных игр он обязательно вспотеет. Небольшая пауза в игре и взмокший малыш замерзает практически моментально. Для таких детей нужно приобретать детскую зимнюю одежду из современных высокотехнологичных материалов, отводящих от кожи влагу и обеспечивающих умеренный воздухообмен.

- Но встречается и прямо противоположная ошибка: малыша в современном комбинезоне из «дышащих» тканей родители сажают на

санки и отправляются наматывать круги по микрорайону. Родителям, с учетом физической нагрузки, тепло и даже жарко. Но современная мембранная зимняя одежда предназначена для активного отдыха, так что ребенок на салазках в ней буквально коченеет.

**2) Обморожение** встречается не менее часто, чем переохлаждение. В отличие от первого случая при обморожении холод воздействует только на ограниченный участок тела. Однако локальное переохлаждение не менее опасно, чем общее!

#### ПРИЗНАКИ ОБМОРОЖЕНИЯ:

Обмороженные участки кожи резко белеют (особенно ярко выделяются на лице, на фоне общего румянца). Ребенок сперва жалуется на болезненное покалывание, но неприятные ощущения быстро проходят, а общее состояние (в отличие от переохлаждения) остается удовлетворительным. Так что родители на улице не должны терять бдительности!

#### ПОЧЕМУ ПРОИСХОДИТ ОБМОРОЖЕНИЕ?

Есть две ситуации, когда возникает риск обморожения:

- Во-первых, открытые, особенно выступающие части тела: нос, уши, кисти рук (ребенок может и не заметить, как потерял варежки), а также подбородок и щеки.
- Во-вторых, части тела, которые сдавлены и в них замедленно кровообращение. Дети чаще всего страдают из-за слишком тесной обуви.