

Достаточной для обморожения может стать температура ниже -10°C - -20°C . При этой температуре происходят сосудистые изменения, спазмируются мелкие кровеносные сосуды. При температуре ниже -30°C уже гибнут клетки. Ниже -34°C происходит общее охлаждение организма.

НЕЛЬЗЯ при обморожениях проводить быстрое нагревание, растирать снегом, при глубоком обморожении втирать жир, масла, спирт!

Самыми частыми по обморожению случаями являются *обморожение ног и обморожение пальцев рук*.

Если обморожены ноги в легкой степени, то их следует опустить в таз с холодной водой температуры 24°C примерно на 1 минуту. Вытащите ноги и промокните их аккуратно полотенцем, без растираний. Наберите теперь более теплую воду в таз, но не горячую. Поставьте ноги в теплую воду, легко погладьте их под водой до

20-30 минут. Опять вытащите и промокните их полотенцем. Смажьте ноги оливковым маслом.

В группе риска обморожения ног состоят те, у кого есть проблемы с кровообращением ног (атеросклероз сосудов), или те, кто носит тесную обувь.

Если же вдруг случилось обморожение пальцев рук, то стоит сделать контрастные ванночки: сначала прохладные от 24°C , потом теплые - до $37-40^{\circ}\text{C}$. В теплую воду можно добавить ромашку или кору дуба. После стоит аккуратно промокнуть руки полотенцем и смазать жирным кремом или наложить сухую согревающую повязку.

К группе риска обморожения пальцев рук относятся те, кто имеет пониженное кровяное давление, вегетососудистую дистонию, атеросклероз сосудов, другие сердечнососудистые заболевания.

Обморожение щек мы редко воспринимаем всерьез. Но это лишь до наступления самого случая. Обморожение щек – это не розовые щечки, а наоборот, бледные. После согревания появляются красные пятна с отечностью. Кожа щек может стать уплотненной. Дня через два может появиться синюшность, которая сменится со временем зеленым, желтым цветом. При обморожении щеки рекомендуют обработать мазью бепантен или спасатель.

Обморожения у детей

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. Стоит быть

аккуратными при гулянии в мороз на улице:

- ✓ не катать ребенка на качелях;
- ✓ не разрешать лазить по металлическим снарядам;
- ✓ не давать лопатку с металлической ручкой;
- ✓ металлические детали санок нужно укутать одеялом.

Обморожение у детей можно определить по признакам:

- ✓ бледная, холодная кожа с мурашками или белыми пятнами;
- ✓ дрожь;
- ✓ сонливость или излишняя разговорчивость;
- ✓ трудности с произношением слов, отрывистость речи;
- ✓ кожа теряет чувствительность, становится твердой на ощупь;
- ✓ температура тела около 35°C.

При легкой степени обморожения, помещаем ребенка в теплую ванну с температурой 36-37°C, доводим в течение 40 минут до 40°C. Аккуратно

массируем части тела. После ванны вытираем ребенка, накладываем повязки из марли, ваты и целлофана, заворачиваем в шерстяную ткань. Если произошло обморожение пальцев, то обязательно следует проложить между ними полоски бинта. Напоите ребенка горячим молоком или чаем.

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

Как проводится первая помощь при обморожении хорошо бы знать каждому заранее, но пусть она не пригодится никому. Кстати, дорогие женщины, в сильные морозы лучше исключить ношение сережек, колец, даже золотых и серебряных.

МБДОУ «Детский сад №2»

Памятка для родителей

«Первая помощь при обморожении»



Воспитатель: Сарапулова О.Ю.

Январь 2023г.