

Переохлаждение

Когда человек подвергается длительному воздействию сухого мороза или холодной воды, наступает общее переохлаждение организма. В первую очередь, опасности переохлаждения подвергаются дети, даже если они одеты очень тепло, но неподвижны, или гуляют в мокрой одежде.

Внешние признаки переохлаждения:

- дрожь или озноб;
- бледность кожных покровов;
- онемение конечностей;
- заторможенность;
- потеря координации движений;
- температура тела 35 градусов и ниже;
- потеря сознания.



Обморожение - это очень серьезно, опасно и больно. Нужно помнить, что обморозиться можно не только на сильном морозе, но и в не самые сильные холода при высокой влажности воздуха.

Вот признаки обморожения:

1 степень:

Конечности бледнеют и теряют чувствительность, уши сильно краснеют. Дома нужно растереть конечности сухими руками, пока они не согреются.

2 степень:

На коже появляются пузыри как при ожогах. Нужно срочно обращаться к врачу!

3 степень:

Омертвление тканей. Кожа имеет сине-черный цвет, появляются язвы, чувствительность теряется. Немедленно вызвать скорую помощь!

Что делать?

- если ребенок замерз, срочно уведите его домой или в любое теплое место!
- если одежда мокрая, переоденьте ее;
- вызовите скорую помощь "103";
- постепенно согревайте ребенка сухим теплом, нельзя согреваться слишком резко!
- положите теплые грелки в паховую и подмышечную области;
- дайте ребенку теплый сладкий чай, немного хлеба или печенья (углеводистой пищи);
- если ребенку плохо, нужно положить его на живот или бок, укрыть чем-то теплым и наблюдать за его состоянием до приезда врача.



Замерзнуть можно в любое время года. Например, попасть под летний ливень, продрогнуть на осеннем ветру, обмануться, глядя на весеннее солнышко. Зимой достаточно немного постоять на остановке.

Очень важно научить детей:

- одеваться по погоде;
- двигаться, чтобы не замерзнуть;
- не дрожать (чем сильнее дрожишь, тем больше замерзаешь);
- расслабляться, унимать дрожь и выравнивать дыхание;
- дышать носом;
- растереть ладони одну о другую;
- делать энергичные махи руками (нужно максимально расслабить руки и напрячь пальцы);
- танцевать, как эскимосы (нужно вытянуть руки вдоль тела, растопырить пальцы и делать плечами резкие и частые движения вверх-вниз);
- греть руки под мышками, шевелить пальцами ног;
- приседать, бегать на месте;
- растереть нос, щеки и уши сухими ладонями;
- согревшись, не останавливаться, чтобы не замерзнуть снова!

Также объясните ребенку, что очень опасно выходить на замерзший водоем и, тем более, играть на льду. Ни в коем случае нельзя проверять прочность льда ударом ноги.