

***Консультация для родителей  
«Первая помощь при обморожениях».***

22.01.2026г.

### **Причины обморожения.**

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

- тесной обуви;
- необходимости что-то все время держать в руках- например, бортик саней или лыжные палки;
- 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 ребёнок может даже и при нулевой температуре, поскольку имеет значение состояние погода. Ветреная погода увеличивает опасность обморожения.



### **Степени обморожения.**

\* Обморожение 1 степени – побледнение поражённого участка кожи, после согревания наблюдается покраснение, в некоторых случаях с багрово-красным оттенком; развитие отека.

\* Обморожение 2 степени – побледнение, похолодание, потеря 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 – омертвение всех слоёв мягких тканей, нередко поражение костей и суставов.

### **Симптомы обморожения.**

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

Во избежание обморожения необходимо:

- применять защитные средства;
- одежда ребёнка, состоящая из нескольких слоёв, должна быть легкой, просторной и удобной;
- использовать только теплую и удобную обувь;

- носить варежки и ли перчатки;
- не забывать 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 поэтому не является хорошим теплоизолирующим материалом) в качестве верхней одежды на мышцы должны быть тёплые, но не толстые комбинезоны или детские костюмы, состоящие из брюк и куртки из непромокаемого материала.

### **Первая помощь при обморожении.**

#### **ПРАВИЛЬНО**

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

1. Свободно забинтуйте пострадавшие участки бинтом.
2. Затем наложите толстый слой ваты.
3. Следующий слой – два- три слоя полиэтиленовых пакетов или клеёнка.
4. Оберните шерстяной тканью (шарф, платок, детское одеяло).

#### **НЕПРАВИЛЬНО**

1. Растиранте снегом. Снег, особенно на сильном морозе, состоит из кристалликов льда. Такой разогрев равнозначен полировке кожи напильником.
2. Растирание пострадавших участков шерстяной тканью травмирует поверхность кожных покровов.
3. Погружение в тёплую воду (даже комнатной температуры). При обморожении кожа сохраняет минусовую температуру, поэтому разница с водой составляет не менее 20 градусов. Но они не могут подключиться к процессу жизнедеятельности, поскольку в лежащих ниже тканях кровообращение отсутствует, а биологические процессы не идут. Так, ожившая на время клетка погибает. Так постепенно клетки оттаивают и сразу же погибают. Между живой и отмерзшей тканями возникает граница, где чаще всего развивается сухая гангрена.
4. Согревание обмороженные участки дыханием или дотрагивание руками.

### **6. Причины переохлаждения.**

В результате длительного воздействия низкой температуры окружающего воздуха ребёнка возникает ознобление.

Повреждённые участки кожи внешне представляют собой уплотнения красного или синюшнее- багрового цвета. Ознобление сопровождается зудом, жжением, болью, которая усиливается, если этот участок быстро согревать. Переохлаждаются чаще ноги и руки. Собирая ребёнка на прогулку, следите за тем, чтобы у них были сухими обувь и варежки. В особом внимании нуждаются дети ослабленные, перенесшие заболевания. Резкое понижение температуры тела приводит к замерзанию. Ребёнок в таком состоянии теряет сознание, кожные покровы бледнеют, пульс редкий. После принятия первой помощи у замёрзших отмечается сонливость, ослабление памяти, расстройства психики. Частым осложнением замерзания является воспаление лёгких, почек, расстройства пищеварения.

#### ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИИ

1. Если вы заметили, что у малыша появился озноб, срочно заведите ребёнка в тёплое помещение. Разденьте его, снимите мокрую одежду.
2. Если есть такая возможность, поместите ребёнка в тёплую ванную на 20-30 минут. Температура воды должна быть не выше 36-37 градусов, затем её постепенно повышают до 40 градусов.
3. Напоите ребёнка крепким, тёплым и сладким чаем, чтобы согреть его изнутри.
4. После этого лучше всего малыша укутать и уложить в теплую постель.