

Консультация для родителей:

«Профилактика обморожения»

Разработал воспитатель: Дитятьева.Т.И.



Уважаемые родители!

С наступлением зимы и морозов наши дети с радостью готовятся к играм на свежем воздухе. Зимние прогулки чрезвычайно полезны, но они требуют от нас, взрослых, повышенного внимания к безопасности ребенка. Одна из главных зимних опасностей — обморожение.

Дети дошкольного возраста особенно уязвимы из-за несовершенства системы терморегуляции и неспособности самостоятельно отследить первые тревожные признаки.

1. Что такое *обморожение*?

Обморожение — это повреждение тканей организма под воздействием низких температур. Чаще всего страдают щеки, нос, уши, пальцы рук и ног.

2. Главное правило: ПРОФИЛАКТИКА

Предотвратить обморожение гораздо легче, чем лечить.

✓ Правильная экипировка на прогулку (принцип «капусты»):

- Одежда: Несколько тонких слоев лучше одного толстого. Они удерживают тепло.
- Обувь: Должна быть свободной (!), чтобы не сдавливать ногу и оставлять воздушную прослойку. Обязательно — теплая стелька и непромокаемый материал. Варежки всегда теплее перчаток.
- Головной убор: Шапка должна закрывать уши. В сильный мороз идеально подходит шлем.

- Открытые участки кожи: За 20-30 минут до выхода наносите на лицо ребенка специальный зимний защитный крем (жирный, гипоаллергенный, без воды в составе).

✗ Чего делать НЕЛЬЗЯ:

- Разрешать долгие прогулки на сильном морозе (особенно при температуре ниже -15°C с ветром).
- Плотно кормить ребенка прямо перед прогулкой (это снижает ресурсы организма для терморегуляции).
- Позволять прикасаться к металлу голыми руками или языком.

3. Первая помощь: что делать, если вы заподозрили обморожение?

ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ВАЖНЫЕ ШАГИ:

1. Немедленно зайдите в теплое помещение.
2. Снимите холодную и мокрую одежду и обувь.
3. Постепенно согревайте пораженные места: ЛЕГКИМ МАССАЖЕМ теплом собственных ладоней или сухой мягкой тканью. Можно поместить руки/ноги в теплую (не горячую!) воду, начиная с +28°C и постепенно повышая до +37°C.
4. Дайте ребенку теплое (не горячее!) сладкое питье (чай, компот).
5. Укутайте в одеяло.
6. При появлении пузырей, сильной боли, если чувствительность не восстанавливается — НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ!

ГРУБЕЙШИЕ ОШИБКИ, КОТОРЫХ НУЖНО ИЗБЕГАТЬ:

- НЕ растирайте обмороженные места снегом! Это травмирует кожу
- НЕ опускайте конечности в горячую воду и НЕ используйте грелки/обогреватели для быстрого согревания. Резкий перепад температур вреден.
- НЕ вскрывайте пузыри.

Просим и вас:

- Разговаривать с детьми как надо вести себя на улице в холод, что нельзя прикасаться к железу руками и языком.
 - Одевать ребенка соответственно погоде (не кутать, но и не допускать переохлаждения).
 - Обеспечивать наличие запасных варежек и носков в шкафчике.
- Сообщать нам об индивидуальных особенностях ребенка (например, если он быстро мерзнет).

Помните: бдительность, правильная одежда и грамотные действия в случае опасности — залог здоровья и радости вашего ребенка от зимних чудес!