**Уважаемые родители, здоровье каждого ребенка бесценно!**
**Не растерявшись в экстренной ситуации и правильно оказав первую помощь, вы спасете ребенку жизнь!**

Министерство здравоохранения РФ

Союз педиатров России

Министерство просвещения РФ

## Педиатры и педагоги рекомендуют

# Переохлаждение и отморожение

**Переохлаждение (гипотермия)** определяется при температуре тела ниже 35 °С, при которой работа жизненно важных систем организма заметно снижается или вообще прекращается.

Младенцы и дети раннего возраста подвержены большему риску переохлаждения, чем дети более старших возрастов, по нескольким причинам:

- чем младше ребенок, тем больше отношение площади поверхности к массе тела;
- у маленьких детей нет возможности увеличить выработку тепла посредством дрожания;
- дети раннего возраста имеют ограниченные запасы энергии для поддержания выработки тепла.

**Симптомы переохлаждения:**

- легкая гипотермия (от 32 до 35 °С) — дрожь, бледность, синюшность;
- умеренная гипотермия (от 28 до 32 °С) — сонливость, невнятная речь, нарушение координации движений и мышления;
- тяжелая гипотермия (ниже 27 °С) — урежение пульса (вплоть до полного его отсутствия) и дыхания (с последующей остановкой), снижение давления, потеря сознания вплоть до комы.

## Оказание первой помощи при общем переохлаждении

- Убедитесь, что ни вам, ни пострадавшему ничто не угрожает.
- Оцените признаки жизни (сознание, дыхание и пульс).
- При наличии признаков жизни разместите пострадавшего в теплом помещении.
- Вызовите скорую медицинскую помощь или попросите других позвонить по телефону 103 или 112.
- Снимите с пострадавшего влажную одежду, если это необходимо, укройте теплыми пледами, верхней одеждой.
- Дайте пострадавшему, если он в сознании, теплое сладкое питье, теплую пищу.
- При отсутствии признаков жизни начинайте сердечно-легочную реанимацию (см. листовку «Остановка дыхания и кровообращения») и проводите ее до восстановления самостоятельного дыхания или до прибытия медицинского персонала.
- При отсутствии сознания с сохраненным дыханием уложите пострадавшего в устойчивое боковое положение (см. листовку «Потеря сознания»).
- Постоянно контролируйте дыхание до прибытия медиков.



ПРАВИТЕЛЬСТВО ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

**Уважаемые родители, здоровье каждого ребенка бесценно!**
**Не растерявшись в экстренной ситуации и правильно оказав первую помощь, вы спасете ребенку жизнь!**

Министерство здравоохранения РФ

Союз педиатров России

Министерство просвещения РФ

## Педиатры и педагоги рекомендуют

# Переохлаждение и отморожение

**Отморожение (обморожение)** — повреждение тканей организма под воздействием низких температур. Чаще всего поражаются наиболее выступающие части тела (уши, нос, щеки, подбородок, пальцы рук и ног). Также были зафиксированы отморожения роговицы у людей, которые находились с открытыми глазами в условиях сильного ветра.

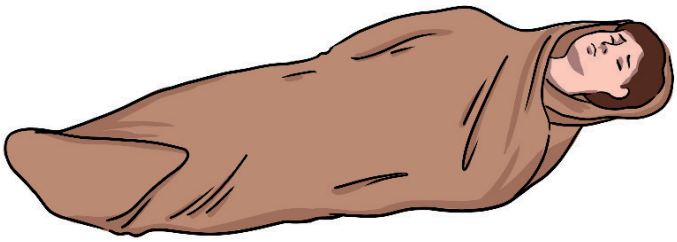
Отморожению способствуют тесная обувь, повышенная потливость ног, заболевания сосудов ног, приводящие к недостаточному кровообращению, мокрая одежда, физическая усталость, голод, неудобная поза, в которой человек находится долгое время, и другие факторы.

**Симптомы отморожения:**

- потеря чувствительности пораженных участков;
- ощущение покалывания или пощипывания;
- побеление кожи (1-я степень);
- волдыри (2-я степень);
- потемнение и отмирание (3-я степень).

## Оказание первой помощи при отморожениях

- Убедитесь, что ни вам, ни пострадавшему ничто не угрожает.
- Разместите пострадавшего в теплом помещении.
- Вызовите скорую медицинскую помощь или попросите других позвонить по телефону 103 или 112.
- Следует поменять одежду пострадавшего на теплую и сухую, укутать его подручными средствами (например, одеялом, одеждой). В помещении можно осуществить согревание в виде теплых воздушных ванн (направить на пострадавшего поток теплого воздуха).
- При наличии спасательного изотермического покрывала необходимо укутать им пострадавшего серебристой стороной внутрь, оставив свободным лицо.



- Отмороженные участки тела нельзя растирать снегом, так как при этом усиливается охлаждение, а льдинки ранят кожу, что способствует инфицированию зоны отморожения. При отморожении ограниченных участков тела (нос, уши) согревание можно осуществлять с помощью тепла рук человека, оказывающего помощь, грелок.
- Пораженные участки нельзя активно согревать (опускать в горячую воду), растирать, массировать, смазывать чем-либо. Необходимо наложить объемную теплоизолирующую повязку (с помощью подручных средств), так как согревание должно происходить изнутри с одновременным восстановлением кровообращения.
- Постарайтесь избегать нагрузки на отмороженную часть тела.
- Дайте пострадавшему, если он в сознании, теплое сладкое питье, теплую пищу.



ПРАВИТЕЛЬСТВО ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ