

## Методические рекомендации по профилактике обморожения

**Обморожение** — это повреждение кожного покрова под воздействием низкой температуры воздуха. Чаще всего обморожение можно получить зимой при температуре ниже 0°C. Обморожение грозит детям при длительном пребывании вне помещения. Длительное пребывание на холодном воздухе может вызвать околечение.

### **Чтобы защититься от холода:**

- в холодную и морозную погоду нужно теплее одеваться (это самое главное правило);
- одежда должна быть свободной, не плотной;
- при выходе на улицу надевать как можно больше одежды, помня, что шерсть обладает наибольшим изолирующим свойством, за ней идут шелк, хлопок и нейлон; закрывать части тела, наиболее подверженные обморожению (пальцы рук и ног, уши и нос);
- нужно всегда держать ноги в тепле. Для этого обувь должна быть свободной. Прослойка воздуха удерживает тепло, а в тесной, плотно прилегающей к ноге обуви замерзнуть можно очень быстро. Кроме того, необходимо носить непромокаемую обувь на толстой подошве. В сильные морозы надевайте шерстяные носки;
- носите тёплые перчатки или варежки, чтобы не получить обморожения, так как пальцы рук замерзают быстрее всего;
- обязательно закрывать уши и лицо, на этих участках кожа наиболее чувствительна к холоду.

В ветреную погоду, и тем более в метель, натягивайте шапку на лоб и закрывайте лицо шарфом так, чтобы оставались открытыми только глаза. Нос — самая холодная часть человеческого тела, поэтому он может быстро замерзнуть и обморозиться. В сильный холод дышите через нос. Если вас начинает бить дрожь, постарайтесь унять её и выровнять дыхание;

- защищайте наиболее чувствительные к холоду голову, шею, подмышки, живот и пах;
- делать гимнастические упражнения, подвигать конечностями, мышцами лица;
- не одевайте влажную одежду;
- избегайте влажности и ветра; ветер способствует ускорению процесса обморожения.

Нужно прятаться от ветра;

- не употребляйте алкогольных напитков (алкоголь способствует быстрой потере тепла организмом);
  - избегать курения на морозе. Курение, как известно, сужает кровеносные сосуды, а это, разумеется, приводит к потере тепла;
  - избегайте разговаривать по мобильному телефону без перчаток;
  - избегайте примерзания языка к металлу. Среди детей дошкольного возраста очень распространены обморожения, возникающие при соприкосновении теплой кожи с холодным металлом, когда в морозную погоду ребенок облизывает, например, качели или другой металлический предмет и прилипает к ним языком (что объясняется высокой теплопроводностью металлов).
  - если вы идёте с кем-нибудь, нужно периодически смотреть друг другу в лицо на предмет обнаружения обморожений;
  - длительное пребывание на одном месте без движения ускоряет процесс замерзания.
- Почувствовав, что замерзаете, трите руки друг о дружку, стучите ногами, шевелите пальцами ног, прыгайте, делайте круговые движения руками. Если всё это не помогает вам согреться, постарайтесь как можно быстрее добраться домой или в любое отапливаемое помещение. И только после того, как вы почувствуете, что согрелись, можете снова выйти на улицу

- помните, что к обморожению может привести также длительное отсутствие движения (например, при ожидании транспорта на остановке);
- необходимо ограничить длительность пребывания детей на открытом воздухе при усилении мороза до - 25° С и ниже;
- При температуре ниже до -15° С и скорости движения воздуха более 1-3 м/с запрещается проводить уроки физкультуры на открытом воздухе.
- необходимо помнить, что те части тела, подвергшиеся обморожению однажды, начнут замерзать уже при лёгком морозе.

### **Первая помощь при обморожении**

К признакам обморожения относятся: потеря чувствительности, ощущение покалывания или пощипывания. При первой степени обморожения кожа белеет. Ни в коем случае нельзя игнорировать происходящее, иначе обморожение может усилиться. Уже при первых признаках обморожения нужно срочно бежать в тёплое помещение. На морозе растирать и греть! обмороженные части тела бесполезно и опасно.

Придя в тёплое помещение, прежде всего, снимите промёрзшие обувь и носки. Помните, что согреваться нужно медленно. Нельзя растирать обмороженные участки кожи. Наложите сухую повязку на повреждённую кожу, это уменьшит скорость отогревания. Пейте много тёплой и сладкой жидкости для согревания организма изнутри. Если вы испытываете болевые ощущения, примите обезболивающую таблетку, которую вам дадут родители. При сильном обморожении обязательно обратитесь к врачу. Впоследствии старайтесь не подвергать воздействию холода те части тела, которые были обморожены.

### **Что нужно делать, если обморожение уже произошло.**

1. Нужно как можно скорее добраться до теплого помещения. Можно зайти в магазин или подъезд любого попавшегося дома.
2. Если обморожены ноги, ни в коем случае не стоит снимать обувь - одеть ее снова будет уже невозможно.
3. Если обморожение довольно обширное, нужно срочно вызвать врача.
4. Если обморожение легкое, необходимо обмороженные участки согреть руками, растиранием или дыханием.
5. Не следует растирать обмороженный участок снегом.
6. При среднем обморожении нужно наложить теплоизолирующую повязку (можно использовать вату, теплую ткань) и прикрепить ее медицинской шиной или иными подручными средствами.
7. Пострадавшему дать выпить горячий чай. Принять обезболивающее. 8. Принять горячую ванну.

Это основные 8 способов, которые следует выполнить, если обморожение уже произошло. Но лучше, конечно, этого не допускать и не выводить без особых на то причин на улицу в слишком морозную погоду.

Руководителям учреждения образования провести воспитательно-профилактическую и информационную работу с обучающимися и их родителями, направленную на недопущение обморожения и несчастных случаев в зимний период.

### **Мороз прогулкам не помеха**

В последние годы к нам вернулись по-настоящему холодные зимы. Кто-то радуется этому явлению - мол, что за Сибирь без настоящего морозца, кто-то ждет не дожидается весенних деньков. Но как бы то ни было, наши климатические условия относятся к числу неблагоприятных: без дополнительных мер защиты человеческий организм просто не сможет выжить в столь суровом климате. Поэтому и говорят: сибиряк - это не тот, кто не мерзнет, а тот, кто тепло одевается. Это особенно верно в отношении детей, потому что организм ребёнка в силу своих анатомических и физиологических особенностей в большей степени подвержен воздействию холода, а, значит, нуждается в дополнительных

мерах защиты. Переохлаждение может привести к снижению защитных сил организма и развитию различных простудных заболеваний. Особую опасность в зимний период представляют обморожения у детей.

**Обморожение** - повреждение тканей в результате воздействия низкой температуры. Обморожения возникают при длительном воздействии мороза, ветра, особенно при повышенной влажности воздуха.

### **Степени обморожения**

По тяжести и глубине различают четыре степени обморожения - при обморожении. 1-й степени покраснение соответствующего участка тела (розовые щечки, покрасневший нос) сменяется его побледнением; исчезает чувствительность, иногда появляется ощущение покалывания или пощипывания. Нарушения на этой стадии носят обратимый характер - после отогревания пораженный участок кожи краснеет, возникает небольшая отечность, могут беспокоить болевые ощущения, жжение, однако все эти симптомы, как правило, полностью исчезают через 2-3 суток.

При обморожении 2-й степени возникают более выраженные расстройства кровообращения: кожа резко бледнеет, при отогревании приобретает багровую окраску, отечность не ограничивается пораженными участками, но распространяется на соседние ткани, появляются пузыри со светлой или кровянистой жидкостью. Однако изменения на в сосудах на этой стадии также обратимы.

При длительном охлаждении или действии очень низких температур возникает обморожение 3-й степени: резко нарушается кровообращение, кожа после отогревания становится сине-багровой, иногда чёрной, пузыри заполнены кровяной жидкостью темно-бурого цвета; в первые дни на участке обморожения обнаруживается полная потеря чувствительности, затем появляются сильные боли.

Обморожение 4-й степени сопровождается омертвением не только мягких тканей, но и костей.

### **Профилактика обморожений**

Есть несколько простых правил, которые позволят вам избежать переохлаждения и отморожений на сильном морозе. Во-первых перед выходом на улицу в морозные дни ребёнка нужно правильно одеть. Важно помнить, что одежда сама по себе не является источником тепла, она лишь помогает сохранять тепло собственного тела. Зимой лучше одевать вещи из натуральных тканей - хлопка, льна, шерсти - так как они лучше сохраняют тепло. Кроме того, такие ткани хорошо впитывают влагу, предотвращая её испарение и охлаждение кожи. Синтетика, напротив, не удерживает тепло и не впитывает влагу, поэтому в холодное время года вещи из синтетических волокон лучше вообще не носить. Также важно помнить, что теплоизоляцию обеспечивают не только сами вещи, но и прослойки воздуха между ними. Поэтому для того, чтобы ребёнок не мерз, его нужно одевать <по принципу капусты> - чем больше слоев одежды, тем лучше.

Одежда должна быть свободной - никаких обтягивающих джинсов, плотных курток (это особенно важно для подростков), потому что тесная одежда нарушает циркуляцию крови в организме и создает условия для обморожения. Желательно, чтобы верхняя одежда была непромокаемой.

Следующее правило касается выбора обуви. Предпочтительно, чтобы зимняя обувь для ребёнка не только не содержала синтетических элементов: и поверхность и мех должны быть натуральными. Желательно чтобы поверхность ботинок или сапог была водонепроницаемой, то есть из гладкой кожи, а не из замши или нубука. Обратите внимание, что обувь для ребёнка не должна быть тесной, в сапоги или ботинки должна свободно входить нога ребёнка в носках, и еще оставаться прослойка воздуха для сохранения тепла. Для того, чтобы ноги не мерзли также рекомендуется одевать хотя бы

две пары носков - хлопчатобумажные и шерстяные - и использовать стельки с натуральным мехом. Верхняя часть носка не должна сдавливать голень, чтобы не нарушать кровообращения. Тесная обувь, отсутствие стельки, сырые грязные носки часто служат основной предпосылкой для появления потертостей и обморожения.

Зимой ребёнок не должен выходить на улицу без варежек, шапки и шарфа. Это также особенно актуально для подростков. Детские врачи-травматологи отмечают, что с обморожением конечностей чаще всего поступают именно подростки, так как хождение в холодное время без шапки и перчаток воспринимается их сверстниками как своего рода бравада. Поэтому родителям важно проводить беседы с ребёнком о последствиях обморожения и переохлаждения для здоровья и внешности.

Важно помнить, что металлические предметы обладают способностью поглощать тепло. Поэтому на морозе ребёнок не должен контактировать с металлическими предметами. Лопатки должны быть пластмассовыми или деревянными, металлическую спинку у санок лучше обить войлоком или другой плотной тканью. На морозе не стоит носить металлические (в том числе золотые, серебряные) украшения - кольца, серёжки и т. д. Во-первых, металл остывает гораздо быстрее тела до низких температур, вследствие чего возможно <прилипание> к коже с болевыми ощущениями и холодовыми травмами. Во-вторых, кольца на пальцах затрудняют нормальную циркуляцию крови.

### **Как вести себя на прогулке, чтобы избежать обморожений?**

Во-первых, при температуре ниже 15-20 градусов, особенно при высокой влажности с ветром, маленьким детям лучше остаться дома. Дети старшего дошкольного и младшего школьного возраста через каждые 15-20 минут должны заходить в теплое помещение и согреваться. При этом родители должны постоянно контролировать цвет кожи ребёнка, особенно носа, щек и ушей. При температуре воздуха ниже 32 градусов Цельсия ребёнку лучше, по возможности, остаться дома.

Важно помнить, что вероятность возникновения обморожения на ветру значительно выше (особенно открытых участков кожи). Поэтому во время пребывания на улице в мороз необходимо прятаться от ветра, уши должны быть спрятаны под шапкой, а лицо закрыто шарфом. Перед выходом на улицу лицо ребёнка можно смазать специальным защитным кремом с высоким содержанием жира. Во время прогулки следите, чтобы ребенок не снимал варежки. Намокание варежек или перчаток также повышает риск развития обморожений: это связано с тем, что вода гораздо лучше чем воздух проводит тепло. Поэтому на прогулку лучше взять с собой запасную пару варежек или перчаток. Кроме того, лучше использовать варежки или перчатки из влагонепроницаемых тканей. Если ребёнок в зимнее время посещает бассейн, важно следить, чтобы перед выходом на улицу волосы были тщательно высушены.

Перед прогулкой ребёнок должен поесть или хотя бы выпить горячего сладкого чая, это поможет согреться, а глюкоза в составе сахара подарит энергию для выработки и поддержания тепла.

**Первая помощь при обморожениях.** Большое значение при оказании первой помощи имеют мероприятия по общему согреванию пострадавшего (горячий кофе, чай, молоко).

При отморожении I степени ограниченных участков тела (нос, уши) согревание можно осуществлять с помощью тепла рук, грелок. При обморожении II степени и выше необходимо обратиться за помощью к врачу-травматологу. Важно знать, что при отморожениях II, III и IV степени нельзя проводить растирание и массаж охлажденной части тела, это может привести к травме сосудов, увеличению глубины повреждения тканей. Ни в коем случае нельзя массировать поврежденный участок снегом, это приводит к травме и инфицированию, важно обеспечить неподвижность обмороженной конечности, чтобы не возникало повреждения сосудов и кровоизлияний. Уже при обморожении II

степени нельзя согревать поврежденные участки снаружи, даже руки, теплая вода, грелка могут нанести вред. Когда пострадавший оказывается в теплом помещении, обмороженные участки тела оградить от воздействия тепла, наложив на них теплоизоляционные повязки (ватно-марлевые, шерстяные и другие). Постепенно в поврежденном участке будет восстанавливаться кровоток, согревание будет идти изнутри, за счет тепла, приносимого с кровью. Повязка должна закрывать только поврежденный участок тела, она должна оставаться до тех пор, пока не появится чувство жара и не восстановится чувствительность.

### **Памятка для детей и родителей по профилактике переохлаждений и обморожений**

#### **Уважаемые родители!**

**В связи с понижением температуры воздуха обратите внимание на нахождение ваших детей на улице.**

**Существуют правила, которые позволят избежать переохлаждения:**

1. Дети должны носить свободную одежду – это способствует нормальной циркуляции крови. Одевать несколько одежд – между слоями одежды всегда есть прослойки воздуха, отлично удерживающие тепло. Верхняя одежда обязательно должна быть непромокаемой.
2. Тесная обувь, отсутствие стельки, сырые носки часто служат предпосылкой для появления потертостей и обморожения. Особое внимание уделять обуви необходимо тем, у кого часто потеют ноги. В сапоги нужно положить теплые стельки, а вместо хлопчатобумажных носков надеть шерстяные – они впитывают влагу, оставляя ноги сухими.
3. Вернувшись домой после длительной прогулки по морозу, ребенок должен обязательно убедиться в отсутствии обморожений конечностей, ушей, носа и т.д. Пущенное на самотек обморожение может привести к гангрене и последующей потере конечности.
4. Если ребенок почувствовал переохлаждение или замерзание конечностей, необходимо как можно скорее зайти в любое теплое место для согревания и осмотра наиболее уязвимых для обморожения мест.
5. Не рекомендуется носить на морозе металлических (в том числе золотых, серебряных) украшений, колец, сережек и т.д., старайтесь избегать контакта голой кожи с металлом. Во-первых, металл остывает гораздо быстрее тела до низких температур, вследствие чего возможно прикосание к коже с болевыми ощущениями. Во-вторых, кольца на пальцах затрудняют нормальную циркуляцию крови.
6. Нельзя позволять обмороженному месту снова замерзнуть – это вызовет более значительные повреждения кожи.
7. Информация об отмене занятий в связи с низкой температурой воздуха размещена на АТВ Березово в утреннее и в дневное время суток (Ямал регион).
8. ОУ, где нет трансляции АТВ Березово, принимают решение согласно требованиям САНПИНа.

С памяткой ознакомлены дата \_\_\_\_\_ Родители: Обучающиеся: