

Первая помощь

Первая помощь, если у ребенка переохлаждение:

- немедленно перенести ребенка в теплое помещение;
- снять мокрую одежду;
- укутать в одеяло или теплые вещи;
- дать теплое сладкое питье;
- постепенно согревать тело;
- контролировать дыхание и пульс.



Чего нельзя делать при переохлаждении:

- растирать снегом или спиртом;
- погружать в горячую воду;
- давать алкоголь или кофе;
- размещать у открытого огня.



Переохлаждение



Симптомы

Переохлаждение – это состояние, когда температура тела опускается ниже 35 °С.

Стадии и симптомы переохлаждения у ребенка:

- **легкая степень:** температура 34–35 °С, бледность кожи, дрожь, «гусиная кожа», апатия, сонливость, нечеткая речь;
- **средняя степень:** температура 31–34 °С, прекращение дрожи, сильная сонливость, замедление пульса и дыхания, нарушение координации;
- **тяжелая степень:** температура ниже 31 °С, потеря сознания, слабый пульс, редкое дыхание, риск остановки сердца.



Профилактика

Профилактика переохлаждения:

- подбирайте правильную одежду для прогулки, например три слоя: белье (хлопок/термоткань), утеплитель (флис), верхняя одежда (мембрана);
- на прогулке используйте активные игры для согревания, делайте короткие перерывы в тепле каждые 20–30 минут, контролируйте состояние ребенка;
- перед прогулкой обязательно покормите ребенка, дайте выпить теплое питье перед выходом на улицу;
- на прогулке проверять открытые участки кожи каждые 15 минут.

