

Переохлаждение

Чем младше ребенок, тем выше риск переохлаждения. Какие предосторожности помогут избежать неприятностей и что делать, если во время прогулки малыш все-таки замерз?

Профилактика

- Перед прогулкой нужно плотно поесть.
- Детей до 6 лет не следует выводить на улицу, если температура ниже -15°C .
- В мороз каждые 30 минут ненадолго заводите ребенка в теплое помещение погреться.
- На улице ребенок должен больше двигаться.
- Правильно одевайте ребенка на прогулку.

Срочно домой, если:

- Побледнели щеки или губы;
- Кожа на пальцах рук на ощупь холодная и имеет синюшный оттенок;
- Ребенок перестал двигаться и дрожит;
- Малыш не хочет играть, появилась сонливость.



Первая помощь при переохлаждении:

- Вернуться в теплое помещение.
- Вытереть кожу насухо и переодеть малыша в другую одежду.
- Напоить теплым сладким чаем, укутать одеялом.

Можно сделать теплую ножную ванну. Налейте в тазик воду температурой около 37°C , постепенно подливайте горячую воду так, чтобы довести температуру воды до 40°C . Минут через 7-10 вытрите ножки насухо.