**УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!**

Зима  – пора интересных дел, новых впечатлений.  Чтобы избежать непредвиденных ситуаций с детьми в зимнее время, убедительно просим Вас позаботиться  о безопасности ваших детей.

**Признаки переохлаждения у ребенка**

Переохлаждение наступает, когда организм вырабатывает значительно меньше тепла, чем теряет. Первый признак замерзания – очень холодные кисти рук.

Детская кожа очень нежная, маленькие дети еще не в состоянии регулировать теплообмен. Продолжительное пребывание на холоде (тем более в ветреную погоду) может привести не только к переохлаждению, но и обморожению кожных покровов.

  При более серьезном переохлаждении температура тела продолжает стремительно падать, замедляется дыхание и кровообращение, снижается артериальное давление. Наступает кислородное голодание мозга, проявляющееся сначала сонливостью, затем – дремотой и переходом в глубокий сон. Последняя стадия – замерзание, когда тело окоченевает и гибнет от холода.

**Симптомы переохлаждения у ребенка**

*Легкая степень*: температура тела 32 – 34 градуса, речь затруднена, кожа бледная, покрытая мелкими пупырышками, дыхание нормальное, артериальное давление слегка повышенное или в пределах нормы, пульс 60 – 66 ударов в минуту.

*Средняя степень*: температура тела 29 – 32 градуса, кожа холодная на ощупь, синеватого цвета, дыхание замедлено, пульс слабый и редкий, взгляд бессмысленный, сонливость.

*Тяжелая степень*: температура тела менее 31 градуса, рвота, судороги, потеря сознания.

**Что делать, если ребенок переохладился?**

  Не пытайтесь оказать первую помощь прямо на морозе! При первых же подозрениях на переохлаждение незамедлительно отправляйтесь в любое теплое помещение. Лучше – домой, где можно экстренные меры по согреву.

  В теплой комнате быстро снимите с малыша обувь и верхнюю одежду. Так он быстрее согреется. Если вспотел – переоденьте, предварительно вытерев кожу насухо.

 Есть несколько способов для быстрого согрева. Самый эффективный – **принятие теплой ванны**. Начальная температура – 37 градусов, затем ее можно постепенно повысить до 39 – 40 градусов. Вместо ванны можно распарить ножки. Добавьте в таз с теплой водой 1 – 2 ст. л. сухой горчицы. Когда порошок растворится, малыш может опустить ступни в воду. Через 3 – 4 минуты добавьте небольшое количество горячей воды (при этом ребенок должен убрать ножки из таза!). Процесс распаривания можно завершить через 15 – 20 минут. Вытрите ножки насухо и наденьте на кроху теплые шерстяные носки.

Еще одна альтернатива ванне – **растирание согревающей мазью, сурковым или барсучьим жиром**. Разотрите спину, ступни и грудь, оденьте малыша в сухую теплую одежду и укройте одеялом. После растирания ребенок должен находиться в тепле. Водка и спирт для растирания детей не годятся.

  При переохлаждении в организме создаются благоприятные условия для возникновения ОРЗ.

  В это время детский иммунитет нуждается в поддержке и скажет вам отдельное «спасибо» за целебный чай, богатый витамином С. Для его приготовления используйте замороженные ягоды или варенье: залейте их кипятком и дайте настояться несколько минут. Добавьте лимон и мёд. Перед подачей процедите напиток через марлю или ситечко. Витаминизированный напиток может вызвать усиленное потоотделение. Если малыш вспотел, переоденьте его в сухую одежду.

**Предупреждаем переохлаждение – принимаем превентивные меры**

Любую болезнь лучше предотвратить. Температура воздуха опустилась ниже 25 градусов? Воздержитесь от прогулок. При ветреной погоде от прогулки с малышом, не достигшим 3-х лет, следует отказаться уже при 15 градусах.

Если поход на улицу отложить нельзя, перед выходом на улицу смажьте личико гусиным жиром или сливочным маслом. Детский крем использовать нельзя – он еще больше способствует обморожению.

*Защитите ребенка от переохлаждения:*

* выбирайте для игр и прогулок места, защищенные от ветра;
* одевайте одежду по сезону, соблюдая принцип многослойности;
* излишне не кутайте ребенка;
* не одевайте сдавливающую одежду;
* используйте нательное белье из натуральных тканей (исключение – термоноски);
* перед прогулкой выньте из ушей серьги или одевайте шапочку, полностью закрывающую уши;
* чем сильнее мороз, тем толще должны быть варежки;
* если на шарфе образуется конденсат при дыхании, не укутывайте им лицо;
* перед прогулкой плотно накормите ребенка и напоите теплым чаем;
* не находитесь на улице долго – заходите в теплое помещение каждые полчаса;
* не ограничивайте двигательную активность малыша, не заставляйте его стоять на месте;
* при появлении капризов и слез поспешите домой – слезы могут стать причиной обморожения носа и щек;
* открытые участки кожи смажьте жирным кремом (не на водной основе) или животным жиром.