**Профилактика обморожений у детей**

Обморожения у детей – далеко не редкость. Чтобы не произошло случайное обморожение у ребенка, обязательно надевайте ему варежки. Стоит быть аккуратными при гулянии в мороз на улице: не разрешать лазить по металлическим снарядам, не давать лопатку с металлической ручкой, металлические детали санок нужно окутать одеялом.

Нужно помнить, что у малышей организм еще не приучен регулировать теплообмен, поэтому маленькие дети наиболее склонны к обморожению. Детки постарше тоже могут сильно замерзать без движения, постояв, посидев на улице продолжительное время. Не стоит забывать и о том, что промокшая одежда – дополнительный фактор обморожения. Дети могут пропотеть от лишней одежды или игры в снежки, других подвижных игр. Самые доступные для мороза участки на теле ребенка: щечки, подбородок, пальцы рук, носик, ушки. Если произошло обморожение ног, нужно нести ребенка на руках, а не заставлять бежать, стучать ножками для согревания.

**Обморожение у детей можно определить по следующим признакам:**

- бледная, холодная кожа с мурашками или белыми пятнами;

- дрожь;

- сонливость или излишняя разговорчивость;

- трудности с произношением слов, отрывистость речи;

- кожа теряет чувствительность, становится твердой на ощупь;

- температура тела около 35°С.

При легкой степени обморожения, помещаем ребенка в теплую ванну с температурой 36-37°С, доводим в течение 40 минут до 40°С. Аккуратно массируем части тела. После ванны вытираем ребенка, накладываем повязки из марли, ваты и целлофана, заворачиваем в шерстяную ткань. Если произошло обморожение пальцев, то обязательно следует проложить между ними полоски бинта. Напоите ребенка горячим молоком или чаем.

Выбирайте одежду и обувь для детей из качественных материалов, которые не позволят ребенку промокать и замерзать. Не нужно толстого комбинезона. Ребенок не должен в нем потеть. Лучше купить термобелье и надевать от -15°С. Обувь и перчатки должны быть водонепроницаемы.