

# ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЕ И ОБМОРОЖЕНИЕ

Терморегуляция у детей несовершенна, поэтому переохлаждение может наступить и в холодном помещении, и когда одежда не соответствует температуре окружающего воздуха, и когда ребёнок мало двигается. При развитии переохлаждения могут наблюдаться:

дрожь,  
бледность, сухость кожи, «мраморность»;  
сонливое состояние либо апатия, неадекватное поведение;  
редкий, слабый пульс;  
редкое, поверхностное дыхание.

## Что делать?

1. Предотвратить дальнейшую потерю тепла.
2. Согреть.

Для этого ребёнка необходимо уложить в кровать и хорошо укрыть ; дать горячее питьё или высококалорийную пищу.

Обморожение обычно наблюдается при сухой ветреной морозной погоде.

Может наблюдаться: вначале - покалывание, повреждённая часть становится бледной и затем немеет.

Кожа на ощупь твёрдая, становится белой, потом покрывается пятнами. Синее и, в конце концов, темнеет.

## Что делать?

1. Поместить ребёнка в тёплое помещение.
2. Очень осторожно согревать поражённый участок (руками).
3. Если в течение короткого времени кожа не приобретает нормальную окраску, применить тёплую воду.

**Не надо** растирать и прикладывать горячее.