**16 декабря – День Мороза, красного носа.**

**Рекомендации при обморожении.**

Мороз, красный нос – это известное произведение Николая Некрасова, которое олицетворяет зиму и снегопады. Название этой замечательной истории заставляет каждого задуматься о том, почему рассказ так называется.



Первая ассоциация, которая возникает при встрече с таким названием — это, конечно же, мороз. И мороз, на самом деле, имеет красный нос. Когда температура наружного воздуха становится ниже нуля , наши носы принимают характерное красное оттенение. Вероятно, автор данного рассказа видел подобное явление и решил использовать это в названии своего произведения.

Зима вступает в свои права, во многих регионах уже установилась морозная погода. Не лишне вспомнить о правилах зимней безопасности и рассказать, что такое обморожение и какую первую помощь можно при нем оказать.

**Что такое обморожение?** Обморожение — это травма, получаемая в результате переохлаждения, когда из-за действия низкой температуры нарушается кровоснабжение тканей. Обморозить руки, ноги, щеки или нос можно не только в сильный мороз. Нулевая температура, высокая влажность воздуха и холодный пронизывающий ветер — все эти факторы могут вызвать обморожение. Ребенок может обморозить пальчики даже при температуре на пару градусов выше нуля, если долго находится на улице в мокрых варежках.



**Обморожению способствуют:**

— тесная обувь

— необходимость что-то постоянно держать в руках (бортик саней, лыжные палки и т.п.)

— длительная неподвижность (например, при езде на санках)

— промокшая обувь и одежда.

**Признаки обморожения у ребенка**

— 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.

**Что можно делать при обморожении**

— Переместить пострадавшего в теплое помещение

— Осторожно снять верхнюю одежду и обувь с пораженной области

— Уложить пострадавшего и укрыть теплым одеялом

— Дать теплое питье — это может быть чай, морс, какао или просто теплая вода.

— На пораженные участки наложить стерильную ватно-марлевую повязку, желательно в семь слоев. Это необходимо для того, чтобы предотвратить слишком быстрое согревание тканей и не допустить перепада температур между поверхностными и глубокими тканями.

— Если чувствительность пораженных участков не восстанавливается — немедленно вызвать врача.

Что нельзя делать при обморожении

— Растирать пораженные участки руками, снегом, варежками или чем-то еще. Это может травмировать пораженные ткани и способствовать образованию тромбов в сосудах.

— Втирать мази, масла, спирт. При сильном обморожении это может привести к развитию инфекции.

— Прикладывать к пораженным участкам очень горячие предметы (например, грелку).

— Греться у обогревателя, батареи, печки — это может вызвать ожог, поскольку при сильном обморожении кожа теряет чувствительность.

**Железное обморожение**

Дети любят проверять, прилипает ли в мороз язык к металлу — замку, ручке двери и т.п. В этом случае, нужно полить теплой, но не горячей водой, на прилипший к железу язык.

**Чтобы не произошло случайного обморожения:**

— не катать ребенка в мороз на качелях

— не разрешайте лазить по металлическим снарядам

— не давайте лопатку с металлической ручкой

— металлические детали санок укрывайте пледом.



Будьте здоровы! А Дед Мороз пусть будет лишь добрым стариком, который приходит на новый год и дарит подарки и праздник.