***Признаки обморожения и меры по его предупреждению***

*Подготовительная группа «Лисята»*

*Воспитатель* Сизикова Н.Н.

(2024-2025 учебный год)

**Признаки и симптомы обморожения:**

1. Потеря чувствительности поражённых участков
2. Ощущение покалывания или пощипывания
3. Побеление кожи (1-я степень обморожения)
4. Волдыри (2-я степень обморожения)
5. Потемнение и отмирание (3-я степень обморожения)

**Первая помощь при обморожении:**

1. Уйти с холода. На морозе растирать и греть поражённые участки тела бесполезно и опасно.
2. На поражённую поверхность наложить теплоизоляционную повязку, например, такую: слой марли, толстый слой ваты, снова слой марли, а сверху клеёнку или прорезиненную ткань, обернуть шерстяной тканью.
3. Обмороженную руку или ногу можно согреть в ванне, постепенно повышая температуру воды с 20 до 40 градусов и в течении 40 минут нежно массируя конечность.
4. Выпить тёплый и сладкий чай.

Необходимо отслеживать общее состояние и место обморожения в течение суток. Если появились симптомы 2-й и  3-й ступени обморожения, срочно обратитесь к врачу.

**Рекомендации для снижения опасности обморожения:**

* Использовать многослойную одежду: двойные рукавицы, пара свитеров и носок. Очень хорошо пользоваться одеждой, изготовленной из водонепроницаемых и теплоизоляционных материалов, сделанных по высокой технологии. Необходимо утеплить голову и шею, где расположены сосуды, несущие кровь к голове.
* Перед выходом на улицу в холодное время года, тем более на длительное время, необходимо хорошо и плотно поесть. Недостаточное питание и усталость могут стать причиной обморожения, снижая сопротивляемость организма.
* Не стоит употреблять алкоголь, который снижает ощущение холода и не дает прочувствовать, насколько вы замерзли. Также нельзя курить на морозе, так как при курении происходит сужение кровеносных сосудов и снижается кровоснабжение конечностей. По этой причине именно курильщики составляют определенную группу риска при обморожениях.
* Мороз сушит кожу, поэтому перед выходом на улицу нельзя пользоваться лечебными средствами на воде. Следует также отказаться от применения косметики, содержащей влагу. Женщинам не стоит пользоваться увлажняющими кремами, а питательный крем можно наносить не позже чем за час до выхода на улицу. На такой случай дома стоит иметь нутряное свиное сало - его можно купить на рынке, вытопить на паровой бане и хранить в холодильнике. В мороз оно прекрасно защищает кожу и взрослых, и особенно детей. Надежно защитить лицо от морозов поможет также гусиный жир либо специальные косметические средства.

**Что не следует делать при обморожении:**

* Растирать обмороженные участки тела снегом (кровеносные сосуды кистей и стоп очень хрупки и поэтому возможно их повреждение, а возникающие микроссадины на коже способствуют внесению инфекции).
* Быстро отогревать обмороженные конечности у костра или горячей воде (это способствует тромбообразованию в сосудах, углубляя процессы разрушения поражённых тканей).
* Употреблять алкоголь (он расширяет сосуды и лишь даёт ощущение тепла, но не согревает на самом деле).

**Беседа с детьми про обморожение**

«Берегись мороза».

Цель: учить детей соблюдать правила безопасности на морозе.

Предварительная работа: беседы о зиме, рассматривание иллюстраций.

Ход беседы

**Педагог.** Ребята, отгадайте загадки:

Не огонь, а жжется. **(Мороз.)**

Старик у ворот тепло уволок.

Сам не бежит и стоять не велит.

**(Мороз.)**

Скажите, как люди одеваются зимой?

**Ответы детей.**

**Педагог**. А что может случиться, если долго быть на холоде?

**Дети.** Может быть обморожение.

**Педагог**. Ребята, а теперь послушайте одну историю про мальчика Пашу.

Однажды зимой мальчик Паша собирался к другу Леше на день рождения. Паша сделал для друга замечательный подарок- склеил настоящий пиратский корабль! Леше очень нравилось читать, смотреть все о пиратах.

«Вот Леша удивится, когда увидит мой подарок», - радостно думал Паша.

Вдруг он услышал завывание за окном. Погода начала портиться. Подул сильный ветер. Да и мороз уже стоял несколько дней.

«Холодно на улице, - подумал Паша. –А мне так хочется надеть новую курточку, которую папа подарил».

Паша достал из шкафа курточку. Она была очень красивая, но только не для такой морозной погоды.

«Не хочу надевать эту теплую шубу! Хоть в ней и тепло, но она такая тяжелая! До автобуса недалеко, добегу, не замерзну. А если и замерзну, в гостях у Леши отогреюсь», - решил мальчик. День рождения прошел замечательно. Леша был доволен подарками. Все гости пели, танцевали, ели вкусный торт. Паша и забыл, как замерз.

На следующий день Паша заболел. У него был насморк, кашель, поднялась температура. Слег надолго Паша. Пришлось ему пить лекарства, лечится малиной, медом. Через две недели Паша выздоровел. Но теперь мальчик точно знает: в морозную погоду нужно надевать теплую одежду- шубу, шапку, шарф, варежки, теплые носки, валенки. И тогда никакие морозы не будут страшны!

Дети, обморозиться можно не только при сильном морозе, но и при плюсовой температуре в сырую ветреную погоду. При обморожении кожа бледнеет, становится нечувствительной, затем припухает, краснеет.

Как вы думаете, какую помощь можно оказать при обморожении?

**Ответы детей.**

**Педагог.** Человека, который получил обморожение, нужно завести в теплое помещение, снять с него одежду и обувь. Можно согреть пострадавшего в теплой ванной, помассировать обмороженные руки, ноги снизу вверх. Когда обмороженная часть порозовеет и станет теплой, нужно вытереть ее и укутать пострадавшего, дать ему горячее питье.

Запомните: растирать варежкой или снегом обмороженные места ни в коем случае нельзя! Чтобы избежать обморожения, в холодное время, нужно позаботиться о теплой, удобной одежде и обуви. Мокрые носки, тесная обувь, длительное пребывание на холоде увеличивают риск обморожения.