

Как защитить ребенка от переохлаждения, обморожения и травм?

Зимой важно не только сохранить активный режим ребенка, но и не дать малышу заболеть. Американская академия педиатрии (AAP) составила список полезных советов, которые помогут уберечь ребенка от распространенных зимних проблем.

Зимняя одежда и снаряжение

Прежде всего одежда должна быть теплой. Не забывайте о том, что несколько тонких слоев одежды лучше сохраняют тепло, чем один толстый. К тому же, они обеспечивают циркуляцию воздуха, а значит, ребенок не вспотеет. Одевая ребенка младшего возраста, нужно придерживаться одного простого правила: понадобится на один слой одежды больше, чем для взрослого человека.

Рекомендуемая зимняя одежда для детей:

- Теплые подштанники или гамаши;
- Водолазка;
- Одна-две футболки;
- Брюки;
- Свитер;
- Зимняя куртка/пальто/дубленка;
- Зимняя обувь;

- Перчатки или варежки;
- Шапка.

Признаки переохлаждения

Переохлаждение наступает, когда температура тела ребенка падает ниже нормы при нахождении на холоде. Случаи переохлаждения часто встречаются, если слишком легко одетый ребенок находится на улице в очень холодную погоду. По мере наступления переохлаждения ребенок начинает дрожать, становится вялым и неуклюжим. Речь становится невнятной, а температура тела начинает понижаться.

При подозрении на переохлаждение необходимо немедленно завести ребенка в теплое помещение, раздеть и завернуть в теплое одеяло или теплую одежду, а затем вызвать скорую помощь.

Как лечить обморожение?

Обморожение происходит, когда верхние слои кожи замерзают на морозе. Обычно обморожение происходит на выступающих частях тела, например, на пальцах, ушах или носу. Обмороженный участок тела выглядит бледным, сероватым и вздутым. При этом могут возникать ощущения жжения или онемения.

В случае обморожения заведите ребенка в теплое помещение и поместите обмороженную часть тела в теплую (или горячую) воду, температурой примерно 40°C. Ни в коем случае не трите обмороженную кожу!

Через несколько минут аккуратно обсушите обмороженную часть тела и заверните ребенка в теплую одежду или одеяло, дайте теплое питье. В случае если онемение не спадет в течение нескольких минут, обратитесь к врачу.

Правила безопасности при занятии зимними видами спорта

Прежде всего помните, что любые зимние прогулки должны длиться разумное время. Если на улице холодно, пусть ребенок периодически заходит домой, чтобы согреться и восстановить силы.

Катание на коньках:

- Кататься можно только на специально залитых катках, с достаточно гладкой и ровной поверхностью;

- Объясните ребенку, что катиться нужно в том же направлении, что и большинство людей; желательно не носиться туда-сюда по льду, "подрезая" других катающихся; ребенок не должен кататься в одиночестве; при катании нельзя есть, сосать конфеты или жевать жевачку;
- Не лишним будет надеть на ребенка защитный шлем.

Катание на санках:

- При катании на санках за детьми должен приглядывать взрослый; обратите внимание, чтобы рядом не было проезжей части, на которую ребенок может случайно выкатиться;
- Маленькие дети не должны кататься вместе со взрослыми детьми;
- Опять же может быть полезно надеть ребенку на голову защитный шлем;
- Желательно кататься на специальных санках, а не на дощечках или автомобильных камерах;
- Санки необходимо предварительно проверить на предмет неисправностей;
- На склоне горки для катания на санках не должно быть деревьев, заборов, камней и других препятствий; она должна быть полностью покрыта снегом (а не льдом!), не должна быть слишком крутой (наклон не более 30 градусов), и должна заканчиваться ровной, не наклонной поверхностью;
- Желательно не кататься на санках, когда кругом слишком много народу.

Катание на лыжах и сноуборде:

- Прежде чем вставать на лыжи (особенно горные) или сноуборд, ребенок должен пройти обязательный курс обучения для детей;
- Маленький ребенок не должен кататься в одиночестве; старшие дети, если они достаточно хорошо катаются, могут делать это без взрослых, но в любом случае желательно, чтобы они были не одни - пусть они катаются с друзьями;
- Американская академия педиатрии не советует кататься на сноуборде детям младше 7 лет;
- Во время катания ребенок должен носить шлем;

- Все специальное оборудование должно подходить ребенку; внимательно проверьте все крепления на лыжах или сноуборде, проверьте состояние защиты для тела; при катании на сноуборде ребенок должен носить перчатки с защитой для запястий;
- Выбирайте склоны в соответствии с опытом и навыками ребенка, не стоит брать маленького ребенка на длинные и крутые склоны; склоны, где катаются слишком много людей, тоже лучше избегать;
- Лучше не кататься на горных лыжах там, где много деревьев, камней и других препятствий.

Катание на снегоходах:

- Согласно рекомендациям Академии педиатрии, дети младше 16 лет не должны управлять снегоходами; также Академией строго запрещается катать на снегоходах детей младше 6 лет;
- Ни в коем случае не привязывайте к снегоходу санки или тросс для катания на лыжах;
- При катании на снегоходе необходимо надеть специальную маску и шлем;
- Соблюдайте безопасную скорость;
- Катайтесь только в специально отведенных для этого местах.

Защита от солнца:

Получить солнечный ожог можно и зимой, т.к. ультрафиолетовые лучи отражаются от снега. Особенно солнечным ожогам подвержена нежная детская кожа, поэтому в солнечный зимний день желательно намазать лицо ребенка кремом от загара.

Источник: <https://www.stranamam.ru/post/64148/>