

# Буклет

## Для воспитателей

### Как установить у ребенка холодовую аллергию и оказать первую помощь



#### Не допускайте приступов холодовой аллергии

1. Не давайте ребенку холодных напитков, мороженого.
2. Надевайте белье из натуральных тканей.
3. Смажьте перед прогулкой открытые участки тела жирным кремом, прогретым маслом, но не умывайте мылом.
4. Следите, чтобы на ребенке была теплая одежда, шапка, капюшон, варежки, шарф.
5. Сократите время прогулки.
6. Отмените для ребенка занятия в бассейне, если появляются симптомы холодовой аллергии.
7. Проводите закаливание по схеме, утвержденной педиатром.
8. Пролечивайте хронические очаги воспаления: например, кариес, гайморит, пиелонефрит.

### **Проведите холодовый тест**

1. Положите кубик льда на предплечье.
2. Оставьте его на 4 минуты.
3. Уберите кубик.
4. Подождите 10 минут.
5. Оцените результат: если на месте соприкосновения кубика льда с кожей появилась крапивница или отек – у ребенка возможна холодовая аллергия, направьте его к врачу.



### **Окажите первую помощь при приступе холодовой аллергии**

1. Переведите ребенка в теплое помещение.
2. Переоденьте в теплую одежду.
3. Согрейте конечности.
4. Дайте теплый чай.
5. Если улучшение не наступает в течение 40 минут или аллергическая реакция продолжается, сообщите родителям, медсестре.

