

## **Donma**

### **Genel Bilgi**

- Donmanın hemen öncesinde deri kızarır ve donma geliştikçe beyaz ya da gri-sarı bir renk alır, başlangıçta ağrı vardır ama hemen geçer, söz konusu vücut bölgesi uyuşuk ve soğuktur.
- Çocuk genellikle donmanın farkında değildir.
- Donan bölgeyi ısıtıp, tekrar donmasına izin vermektense, hiçbir şey yapmamak daha iyidir.

### **İlk Yardım**

- Donan bölgeyi elinizle ya da yünlü bir giysiyle ısıtın.
- Donma parmaklarda ya da eldeyse, çocuğun elini koltuk altında tutmasını sağlayın.
- Mümkün olduğunca çabuk bir biçimde çocuğu kapalı bir yere alın.
- Donan bölgeyi ılık suya sokun (38°-39° C).
- Ilık su yoksa ya da uygulanması güçse, donan bölgeyi yavaşça battaniyeyle sarmalayın.
- Donan bölgeyi ısıtmak amacıyla sıcak su, sıcak su torbası ya da ısıtıcı kullanmayın.
- Donan bölgeyi kar ya da buzla ovmayın, kaplamayın.
- Dolaşımın kendiliğinden başlamasını bekleyin.
- Donan bölge ısınınca, çocuğun el ve ayak parmaklarını oynatmasını sağlayın.
- Donan bölgeyi sıcak tutmaya devam edin. Yeniden donmasına izin vermeyin.
- Çocuğa alkol içermeyen sıcak bir içecek verin.
- Acil servisi arayın.