

Внимание! Зима – сезон повышенного травматизма!

Для предупреждения зимнего травматизма соблюдайте простые правила:



1. Зимняя обувь должна быть не только теплой, но удобной, нескользкой и на плоской ребристой подошве.
2. Ходить в гололедицу нужно немного скользя, как будто на маленьких лыжах. Желательно идти, как можно медленнее и мелкими шажками. Старайтесь обходить явные участки гололеда. Специально скользить по льду не стоит, это увеличивает обледенение подошвы. Помните: чем быстрее вы идете, тем больше вы рискуете упасть.
3. При занятиях зимним спортом нужно соблюдать технику безопасности, пользоваться защитными аксессуарами (шлемы, налокотники, наколенники, и т. п.).
4. Важно научить ребенка технике безопасности при катании на санках, лыжах и коньках. Обеспечить детей необходимыми средствами защиты.

Помните: повышенное внимание и осторожность являются главными средствами для профилактики зимнего травматизма!

Не болейте! Радуйтесь зиме!



ПРОФИЛАКТИКА ДЕТСКОГО ТРАВМАТИЗМА ЗИМОЙ



Ушиб конечности



Вприхрапости и гематома



Легкая боль при движении

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ



В первые сутки прикладываем холод: лед, специальные охлаждающие пакеты, продающиеся в аптеке



Через 24 часа меняем тактику. Место ушиба нужно согреть. Применяем теплые ванны, компрессы примочки, которые помогут быстрее снять отек и ускорят рассасывание синяка

Если боль долго не проходит, обязательно обратитесь к врачу



Сотрясение мозга

Основные симптомы



Потеря сознания



Провалы в памяти на момент травмы



Головная боль

Головокружение

Тошнота

Слабость, сонливость

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ



Обработать раны и забинтовать



При потере сознания уложить на бок с согнутыми коленями, руки под голову



При сохранении и нарастании симптомов обязательно обратитесь к врачу. При большом количестве симптомов немедленно вызывайте скорую!

Подробную информацию о профилактике травматизма у детей вы можете прочитать на сайте проекта «Так Здорово» www.TakZdorovo.ru

Перелом

Перелом можно заподозрить по следующим симптомам:

- острая боль
- неестественное положение руки или ноги
- быстро нарастающий отек в месте повреждения

Для открытых переломов характерно кровотечение, наличие костных отломков в ране



ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Необходимо обездвижить сломанную конечность

При открытом переломе необходимо остановить кровотечение

Не пытайтесь самостоятельно вправить обломки

Вызовите скорую помощь, дайте любой обезболивающий препарат

Обморожение

1 степень



Покалывания, пощипывания, уменьшение чувствительности

2 степень



Побледнение кожи

3 степень



При сильном обморожении после отогревания могут появиться пузыри

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ



Наложите теплоизоляционную повязку, например: слой марли, слой ваты, снова марлю, прорезиненную ткань, или марлю, а сверху оберните шерстяной тканью.



К предыдущим мероприятиям добавляем согревание в воде комнатной температуры, постепенно повышая ее до 35 градусов



При наличии обморожения 3-й степени немедленно обратитесь за медицинской помощью



НЕ СЛЕДУЕТ растирать пораженные участки снегом и отогревать их в горячей воде!