

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ЗИМНИХ ТРАВМ

(консультация для родителей)

Уважаемые родители!

В зимний период у детей часто наблюдаются травмы, которые могут случиться при катании на горках, на санках, на коньках и т.д.

Поэтому так важно соблюдать *меры предосторожности!*

Предпочтение необходимо отдавать обуви с ребристой подошвой. Если у вашего ребенка на сапогах или ботинках подошва гладкая, обратитесь в обувную мастерскую и попросите приспособить обувь к зимнему времени.

В домашних условиях иногда советуют наклеивать на подошву обычный пластырь, но надолго его, конечно, не хватит. Особенно важно, чтобы обувь была удобной и не натирала ноги.

В гололед надо быть осторожным, избегать скользких мест.

Первая помощь при травмах

Главное, о чем следует помнить – нельзя заниматься самолечением и оттягивать визит к врачу до последнего.

При растяжении связок – следующие симптомы:

Резкая боль при движении, припухлость, кровоподтеки.

Что делать?

Наложить повязку (эластичный бинт), обеспечив неподвижность сустава и обратиться к врачу.

Для уменьшения отека можно наложить на больное место смоченную в холодной воде ткань или пузырь со льдом (но не более, чем на 1-2 часа).

Можно принять обезболивающее средство.

Симптомы при вывихе:

Сильная боль, отек, неподвижность, изменение формы сустава.

Что делать?

Не старайтесь самостоятельно вправить вывихи, это может привести к болевому шоку у пострадавшего и дополнительным повреждениям. Нужно обеспечить неподвижность и покой поврежденного сустава. Руку повесить на бинте, шарфе, косынке, ремне, ли другие подручные средства.

На ногу наложить шину (например, плоские доски, палочки и т.д) или прибинтовать к другой ноге если под рукой ничего не оказалось.

При вывихе бедра:

Положить пострадавшего на здоровый бок, не давая двигаться. Для уменьшения боли – приложить к поврежденному месту пузырь со льдом или холодной водой, дать обезболивающее средство.

В случае крайней необходимости, иногда нет возможности вызвать скорую помощь, необходимо транспортировать ребенка в больницу самостоятельно, соблюдая особую осторожность.



Будьте внимательны, осторожны и здоровы!

С уважением ст. медсестра МБДОУ « ДСОВ № 36»

Надежда Васильевна.

