

ПРОВАЛИЛСЯ Я ПОД ЛЕД

Зимой пруды, озера и реки покрываются льдом. На нем так заманчиво поиграть в хоккей, или покататься на коньках и снегокате. Заманчиво, да! И к тому же очень опасно! Ведь вода замерзает неравномерно, у берегов лед всегда толще, чем в середине водоема.



Чтобы избежать несчастья необходимо объяснить ребенку и выучить с ним следующие правила:

- на снегокате лучше кататься с горки, а играть в хоккей и кататься на коньках - на специально залитом ледяном поле;
- если ты оказался на льду водоема, послушай, не трещит ли он. Трещит всегда тонкий, непрочный лед.
- Услышав легкий треск, постарайся быстрее дойти до берега, но не беги. Если лед под тобой начал трескаться, ложись на живот и ползи к берегу;
- если поблизости есть люди позови на помощь;
- провалившись под лед, раскинь руки и постарайся зацепиться за кромки льда и удержаться на поверхности. Не делая резких движений ползком выбирайся на лед и ползи к берегу.
- Если кто-то провалился под лед на твоих глазах - зови на помощь взрослых. Не подходи сам к опасному месту.



ОСТОРОЖНО, ГОЛОЛЕД

Морозец + небольшая оттепель + еще один морозец = гололед

Как свести к минимуму риск упасть и получить травму:

- по возможности обходите скользкие участки;
- поскользнувшись, постарайтесь упасть вперед, на живот, вытянув вперед руки, слегка согнутые в локтях - чтобы не было перелома;
- при падении голову нужно приподнять, чтобы не поранить лицо;
- не падайте на колени: лучше запачкать одежду, чем получить травму;
- если падаете назад, сгруппируйтесь, округлив спину и поджав колени к животу. Падая на спину плашмя можно повредить позвоночник;
- на склоне безопаснее падать на бок, выставив вперед и вверх одну руку, чтобы не удариться головой.

Если я пойду по льду,
То, конечно, упаду.
Так что, лучше я его
Потихоньку обойду.



Чаще всего дети падают на «пятую точку». Результат - ушиб копчика.

При ушибе копчика очень больно ходить, сидеть: копчик - место прикрепления 15 мышц, там много нервных сплетений.

Ребенка, получившего такую травму, надо раздеть, уложить на живот и побыстрее приложить к ушибленному месту холод - мягкую, смоченную в холодной воде и отжатую салфетку. По мере согревания салфетку надо менять. Если боль не утихает, дайте ребенку обезболивающее и противовоспалительное средство.

Когда станет полегче, пострадавшего переворачивают с живота на спину, но лежать надо не на мягкой, а на полужесткой поверхности.

При незначительной травме боль проходит через 2-3 дня, если же ребенок продолжает жаловаться, при ходьбе испытывает боль и дискомфорт - обязательно обратитесь к хирургу.



Безопасность детей Во время новогодних праздников

Одной из причин пожаров, являются елки, которые срезаются в начале новогоднего сезона, т.к. они быстро высыхают и мгновенно воспламеняются. Приблизительно один из 22 случаев возгорания елок заканчивается смертью людей. Чтобы свести к минимуму риск, держите концы ствола елки в воде, никогда не ставьте дерево перед дверью или камином, а также убедитесь, что дерево стоит, по крайней мере, в одном метре от других источников высокой температуры, таких как отопительные приборы или радиаторы.



Консультация " Зимние травмы "

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Предпочтение необходимо отдавать обуви с ребристой подошвой. Если у Вашего ребёнка 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, не натирала.

В гололёд надо быть осторожным, избегать скользких мест.

ПОМОЩЬ ПРИ ТРАВМАХ

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

Растяжение связок

Симптомы – резкая боль при движении, припухлость, кровоподтёки.

Что делать? Наложить повязку (эластичный бинт), обеспечив неподвижность сустава, и обратиться к врачу. Для уменьшения отёка 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.

Вывих

Симптомы – сильная боль, отёк, 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 повреждённого сустава: руку подвесить на бинте, шарфе, ремне, на ногу наложить шину (например, плоские доски) или прибинтовать её к другой ноге.

При вывихе бедра – положить пострадавшего на здоровый бок, не давая двигаться. Для уменьшения боли – приложить к повреждённому месту пузырь со льдом или холодной водой, дать обезболивающее.

В случае крайней необходимости, когда нет возможности вызвать врача – больного нужно транспортировать в больницу самостоятельно, соблюдая особую осторожность.

