

## **Консультация для родителей**

### **Зимние травмы у детей**

Зима. Какое чудное время года! Лыжи, коньки, горка, снежная баба, снежный городок, снежки – это всё мы любим с детства. Когда еще, как не в каникулы, можно вдоволь порезвиться на улице, покататься на санках, лыжах и коньках! Да и само празднование Нового года и Рождества оставляет простор для весёлых забав, как дома, так и на улице. Но главное – помнить об осторожности. Тем более, когда дело касается ребенка. Ведь веселье весельем, а риск получения травмы зимой возрастает в разы. Ведь кроме сразу заметных синяков и ссадин травмы чреваты более опасными внутренними повреждениями. Чаще всего зимой дети получают травмы при падении. К счастью, у малышей обычно все заканчивается ушибами, растяжениями и вывихами конечностей. Переломы встречаются намного реже и обычно происходят без смещения обломков кости. И только в очень редких случаях ребенок получает открытый перелом. Поэтому мы взрослые должны позаботиться о том, чтобы прогулки не огорчились детскими травмами и слезами. Правильно ли одет и обут ваш ребёнок? Есть ли у него специальная одежда для прогулок?

Итак, как уберечь чадо от зимних травм, и что нужно знать о первой помощи?

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.

Шапка лучше всего должна быть на завязках, чтобы в случае падения она не упала с головы. Чтобы смягчить удар головой.

Шарф должен быть коротким, чтобы ребёнок не зацепился им. Не забывайте про варежки или перчатки.

#### **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.

### **Перелом**

Симптомы - сильная, резкая боль, усиливающаяся при движении конечностью, чувствительность даже к очень слабому прикосновению. Отёчность и опухание с изменением цвета кожи, изменением формы места перелома.

Что делать? Обеспечить полный покой повреждённой кости, наложить шину из подручных средств или прибинтовать повреждённые конечности друг к другу или к телу. Дать пострадавшему таблетку анальгина, приложить на место травмы что-нибудь холодное. При кровотечении наложить на рану стерильную повязку. Вызвать "скорую", если это возможно - перевезти пострадавшего на попутной машине в ближайшее медицинское учреждение, соблюдая особую осторожность.

### **Ушибы головы**

Симптомы - частичная или полная потеря сознания, тошнота и рвота, замедление пульса, изменение давления.

Что делать? Уложить пострадавшего на спину, повернув голову набок, положить на неё холод. Вызвать "скорую помощь" и не давать пострадавшему двигаться до её приезда.

***Каждый родитель должен знать о признаках и во время оказать помощь.***

***Подготовил: Инструктор по физической культуре  
Юхрева И.В.***