

Памятка: "Профилактика и первая помощь при зимних травмах"

Зимнее время года – период повышенного травматизма. В это время преобладают ушибы и переломы костей (около 15 %), вывихи (около 10 %). Основные причины этих травм — падения из-за неудовлетворительного состояния тротуаров, дорог (неубранный слежавшийся снег, гололедица, выбоины, ямы, рытвины). Пострадавшие преимущественно находятся в трудоспособном возрасте (около 80 %). Дети возрастом до 15 лет составляют 2 %, а лица старше 60 лет — около 8 %. Наиболее часто, в порядке убывания, встречается перелом лучевой кости в типичном месте, переломы лодыжек и ключицы, ушибы плечевой кости, переломы костей голени и повреждения связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, черепно-мозговые травмы.

Внимание и осторожность являются основными средствами для профилактики травматизма, и не только зимнего!

Дети ведут себя очень активно и зимой, и летом. Однако именно в зимний период значительно возрастает число травм и переломов костей, особенно если ребенок увлекается зимними разновидностями спорта. Здесь возрастает роль взрослых, которые должны научить ребенка правилам поведения, позволяющим избежать получения травм, и усилить контроль за их соблюдением.

Наиболее распространенные травмы — переломы конечностей. Катание на лыжах и коньках, а также ношение обуви со скользкой подошвой являются основными причинами переломов ног. Основную опасность в холодное время года представляет гололед.

Во-первых, правильно подберите ребенку обувь: предпочтение лучше отдать обуви с ребристой подошвой, произведенной из мягкой резины или термоэластопластов, без каблуков.

Во-вторых, научите ребенка перемещаться по скользкой улице: нужно не спешить, избегать резких движений, постоянно смотреть себе под ноги. Ноги должны быть слегка расслаблены и согнуты в коленях, корпус при этом чуть наклонен вперед. Держать руки в карманах в гололед опасно, при падении едва ли будет время их вынуть и ухватиться за что-нибудь. При подозрении на перелом не откладывайте посещение врача.

В-третьих, важно обучить ребенка соблюдению техники безопасности при катании на лыжах, коньках, санках. Не забудьте обеспечить детей всеми необходимыми средствами защиты.

Еще одна частая зимняя травма – повреждение глаз. Крепко слепленный и метко запущенный снежок может лишить ребенка зрения. Поэтому объясните ребенку, что во время снежного боя лучше находиться подальше от его эпицентра. А в случае попадания снежка в глаз, ребенка необходимо показать врачу-офтальмологу.

Зимой к списку травм добавляется еще и риск «приклеиться». Постарайтесь доходчиво объяснить ребенку, что в мороз нельзя лизать языком и притрагиваться мокрыми руками к железным конструкциям, можно «приклеиться». Напомните, что не стоит проводить эксперименты.

Если ваш ребенок увлекается зимними видами спорта, позаботьтесь не только о его спортивной экипировке, но и о защите: наколенниках, налокотниках, защиты для позвоночника, они помогают в значительной мере уменьшить вероятность получения травм.

Зимой возрастает число дорожно-транспортных травм. Часто ребенок видит, что машина приближается, но надеется проскочить, но на скользкой дороге водитель не успевает затормозить, поскольку увеличивается тормозной путь автомобиля. Пересекать проезжую часть дороги необходимо исключительно по пешеходному переходу ни в коем

случае не перебегать, следует быть предельно внимательными. Обязательно соблюдать правила дорожного движения.

Категорически запретите ребенку кататься с горок, выходящих на проезжую часть улицы или железнодорожное полотно, и разъясните, насколько это опасно для жизни.

Еще одна распространенная зимняя травма – обморожение. Повреждение тканей под действием холода может наступить не только при низких температурах воздуха, но и при температуре выше нуля, особенно во время обильного снегопада, при сырой погоде, влажной одежде, тесной обуви. Обморожению подвергаются чаще всего пальцы рук и ног, щеки, нос, уши.

Обморожения чаще всего наступают незаметно, без боли, поэтому необходимо обращать внимание на цвет румянца у ребенка (нормальный румянец – нежно-розового цвета, если он стал неравномерный, с ярко-красными или белыми пятнами - это обморожение), проверять чувствительность кожи лица, постоянно шевелить пальцами рук и ног.

Чтобы избежать неприятных последствий, правильно одевайте ребенка для прогулок: необходимы варежки, шарф, шапка из водоотталкивающего материала на теплой подкладке, обувь, не сдавливающая нижние конечности и не пропускающая воду. Кожу лица нужно защищать специальным детским кремом.

Основные правила поведения на льду:

- нельзя использовать первый лед для катания, молодой лед тонок, непрочен и может не выдержать тяжести человека;
- избегать места близкие к прорубям, спускам теплой воды от промышленных предприятий, рыбацким лункам и др.;
- опасно выбегать и прыгать с берега на лед, когда неизвестна его прочность;
- не следует испытывать прочность льда ударами ног, можно провалиться.

Напоминайте своим детям о правилах дорожного движения для пешеходов в зимний период. Прежде всего, разъясните:

1. Где, когда и как можно переходить проезжую часть.
2. Расскажите, как опасно играть и кататься на горках, расположенных рядом с дорогой.
3. Объясните своим детям, что на зимней дороге тормозной путь автомобиля увеличивается в несколько раз.
4. Одевайте детей в яркую одежду, а еще лучше иметь на ней световозвращатели – фликеры, помня о том, что в зимний период, на улице начинает рано темнеть.

Дети-пешеходы – это особая категория участников дорожного движения, которые порой забывают об опасности и устраивают игры на дороге, не соблюдают правила дорожного движения.

В период зимних каникул и новогодних праздников самые любимые детские развлечения – фейерверки и петарды. Стрельбу пиротехникой можно разрешать только подросткам старше 14 лет и только под наблюдением взрослых, соблюдая строгие правила безопасности.

**Помните, лучшая профилактика зимних травм —
это осторожность и осмотрительность!**