

# ПРОФИЛАКТИКА ДЕТСКОГО ТРАВМАТИЗМА ЗИМОЙ



## Ушиб конечности



Припухлость и гематома



Легкая боль при движении

### ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ



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



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

Если боль долго не проходит, обязательно обратитесь к врачу



## 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

При открытом переломе необходимо остановить кровотечение



Необходимо обездвижить сломанную конечность



НЕ пытайтесь самостоятельно вправить отломки



Вызовите скорую помощь, дайте любой обезболивающий препарат

## Сотрясения 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!

## Обморожение

1 степень



Покалывания, пощипывания, уменьшение чувствительности

2 степень



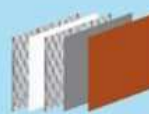
Побледнение кожи

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 её до 35 градусов



При наличии обморожения 3 степени немедленно обратитесь за медицинской помощью



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



Подробную информацию о профилактике травматизма у детей вы можете прочитать на сайте проекта «Так Здорово» [www.TakZdorovo.ru](http://www.TakZdorovo.ru)





## УШИБ КОНЕЧНОСТИ



Припухлость  
и гематома



Легкая боль  
при движении

## ПЕРЕЛОМ

- Острая боль
- Неестественное положение руки или ноги
- Быстро нарастающий отек в месте повреждения

ОТКРЫТЫЕ ПЕРЕЛОМЫ:

- Кровотечение
- Наличие костных отломков в ране

## СОТРЯСЕНИЕ МОЗГА



Потеря сознания



Провалы в памяти на момент травмы



Головокружение



Головная боль



Тошнота



Слабость, сонливость

## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ



- На место ушиба, вывиха или перелома приложи холод. Вызови скорую помощь.
- Обездвижь (иммобилизируй) поврежденную конечность. При этом фиксируй минимум два сустава при переломе (один ниже, другой - выше повреждения), три - при вывихе (поврежденный, выше и ниже повреждения).
- Наложил шины или подручные средства без исправления положения конечности.
- При отсутствии шин поврежденную ногу прибинтуй к здоровой ноге, проложив между ними мягкий материал; руку можно зафиксировать в согнутом положении.

- При подозрении на травму позвоночника пострадавшего нельзя перемещать, ставить на ноги! Придай пострадавшему положение лежа на твердой ровной поверхности, зафиксируй положение головы и шеи.
- При подозрении на перелом таза придай пострадавшему положение на спине с полусогнутыми разведенными ногами.
- При открытых переломах необходимо остановить кровотечение, наложить стерильную повязку на рану, затем проводить иммобилизацию.

