

## Памятка для родителей в зимний период времени.

### «Зимние травмы у детей»

#### 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

# ОБМОРОЖЕНИЕ

## Первые действия при обморожении:

1. При несильном обморожении (сопровождается покалыванием, жжением) замершие конечности растирайте ладонями или сухим шарфом, дыханием, пока они не согреются. Дома снимите с себя всю холодную одежду. Руки можно слегка помассировать, а стопы растереть. Также рекомендуется делать ванны с чуть теплой водой, постепенно повышая ее температуру до температуры тела. После такой процедуры нужно хорошенько вытереться сухим полотенцем.
2. При более серьезном обморожении (бледнота, онемение конечностей) оберните пораженные участки теплыми вещами или повязками (марля, вата, пакеты). Вызовите врача и не снимайте повязки.
3. Если замерзли руки, засуньте их подмышки или растирайте ладони одну об другую. Ноги таким способом не согреешь. Нужно активно двигаться: приседать, бегать, шевелить пальцами ног.
4. Выпейте горячий напиток: чай, молоко, кофе или какао.



# Необыкновенная зимняя прогулка и игры зимой

Как здорово, что в нашей стране есть настоящая снежная зима!

Природа подарила нам такие чудеса, как снег и лед.

Снежные сугробы, сосульки, ледяные глыбы не только необыкновенно красивы, но и очень интересны!

Ведь можно придумать много занимательных веселых игр и превратить зимнюю прогулку в увлекательное занятие.

Что нужно для того, чтобы зимняя прогулка удалась на славу? Хорошее настроение, подходящая одежда и немного фантазии!

## Одежда для игр зимой

Выбирайте для прогулки удобную, практичную, довольно теплую и водоотталкивающую одежду. Детей надо одеть так, чтобы они могли активно двигаться и при этом не замерзли.

Есть одно простое правило: посмотрите, сколько слоев одежды надето на вас – столько же наденьте и на детей. Если часть прогулки ребенок сидит в коляске или на санках, добавьте один слой одежды. Не забудьте взять с собой запасные варежки. Ну вот, теперь мы готовы отправиться на нашу необыкновенную прогулку.

## Что взять с собой на зимнюю прогулку?



С собой можно взять ведро, лопатку для снега, санки, ледянку, формочки, грузовик. И не забудьте взять с собой фотоаппарат, чтобы запечатлеть самые веселые моменты вашей зимней прогулки.

# 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.**