

ВНИМАНИЕ, ГОЛОЛЕД!

Как не травмироваться на скользкой дороге



во время таяния льда и снега берегитесь сосулек – не ходите под стенами домов



не держите руки в карманах – это увеличивает вероятность падения и получения травм



не перебегайте проезжую часть

обувь должна иметь глубокий протекторный рисунок на подошве

ходите по тротуарам, посыпанным песком или солью

ступая на лед, максимально нагружайте носок, а не пятку

выбирайте освещенные участки дороги

ходите медленно, ноги слегка расслабьте в коленях

выбирайте внутренний край тротуара с непротопанным снегом



МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ПРИ ГОЛОЛЕДЕ



Надевайте обувь на низком каблуке с рельефной подошвой из пористого материала.



Не держите руки в карманах.



Передвигайтесь медленно.



Не проходите вблизи зданий и деревьев, чтобы избежать падающей сосульки или обледенелой ветки.



Не занимайте руки хрупкой или тяжёлой ношей.



Соблюдайте особую осторожность при переходе дороги.



Старайтесь обходить опасные места (замерзшие лужи, склоны, лестницы и т.п.);

Что делать, если Вы упали

1 Приложите холодный компресс во избежание отёка; заверните холодный предмет в полиэтилен, а затем в ткань. Приложите компресс на 20 минут к месту ушиба. Во избежание переохлаждения обязательно делайте 5-минутные перерывы.

2 Если на второй день отёк не спал, наложите на место ушиба йодную сетку. Если через пару дней отёчность спала, но остались синяки, можете приложить к месту ушиба грелку, либо использовать согревающие мази.

Если после падения Вы чувствуете боли в области суставов, головокружение, резкую боль в травмированных конечностях, необходимо срочно обратиться к врачу

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ЗИМНИХ ТРАВМАХ

ДО ВЫЗОВА ВРАЧА НЕОБХОДИМО

- Если имеются открытые раны, кровотечения, переломы или налицо симптомы болевого шока — вызывать «скорую»
- Приложить лед или смоченный в холодной воде кусок ткани к больному месту — это облегчит боль
- Плотная повязка (при вывихе — эластичным бинтом, при переломе — шина из подручных средств)
- Обеспечить состояние полного покоя для пострадавшей части тела



- Приподнять пострадавшую часть тела, чтобы уменьшить приток крови и отек конечности
- При травмах ноги — осторожно ослабить или распустить шнурки, чтобы они не давили
- При кровотечении — остановить кровотечение тугой повязкой выше места кровотечения
- Прикрыть травмированное место чистой тканью

НЕЛЬЗЯ!

- Снимать обувь при травмах ноги
- Давать пострадавшему еду и питье — может помешать действию наркоза в случае хирургического вмешательства
- Выпрямлять поврежденную конечность самостоятельно

ВАЖНО!

ЕСЛИ ПАДЕНИЕ ПРОИЗОШЛО НА ЛЫЖНОЙ ТРАССЕ

- Сообщите о себе спасателям — по мобильному телефону или попросив кого-то из других лыжников
- Если вы оказались рядом с упавшим человеком, прежде чем оказывать ему первую помощь, поставьте перед ним в снег лыжи крест-накрест, чтобы другие лыжники это видели и не наехали на вас

+ ОБРАЩАЙТЕСЬ К ВРАЧУ! +



При любой травме нужно обращаться к врачу — чем раньше вам начнут оказывать помощь, тем менее серьезными будут последствия



Сильный ушиб может проявиться не сразу и «показаться» на теле в виде гематомы лишь через какое-то время, что усложнит лечение



Перелом шейки бедра может привести к летальному исходу, при этом травма бывает ощутима лишь на 2–3 сутки после падения



При неполных переломах, трещинах пострадавший может двигаться, но отсутствие помощи усугубит положение

СИМПТОМЫ

ВЫВИХ

Видимая припухлость, изменение цвета кожи, неестественная форма поврежденной конечности (длиннее здоровой), ограниченная подвижность сустава

ЗАКРЫТЫЙ ПЕРЕЛОМ

Интенсивная боль, неестественная подвижность, наличие скрипа во время ощупывания места перелома, невозможность опереться на поврежденную конечность

ОТКРЫТЫЙ ПЕРЕЛОМ

Сильная боль, кровотечение, ограничение движения, травматический шок из просвета раны могут выступать костные отломки. Раненый может потерять сознание

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



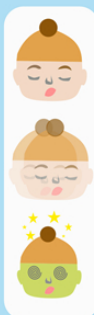
НЕ пытайтесь самостоятельно вправить отломки



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!

Подробную информацию о профилактике травматизма у детей вы можете прочитать на сайте проекта «Так Здорово» www.TakZdorovo.ru

Обморожение

1 степень



Покалывания, пощипывания, уменьшение чувствительности

2 степень



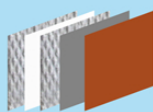
Побледнение кожи

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

