

ПРОФИЛАКТИКА ЗИМНЕГО ТРАВМАТИЗМА

Для предупреждения зимнего травматизма необходимо соблюдать следующие простые правила:

• Носить обувь желательно на плоской подошве или на низком квадратном каблуке. Лучше, если подошва будет с крупной ребристостью, которая не скользит.

• В гололедицу ходить нужно по-особому — как бы немного скользя, словно на маленьких лыжах. Идти желательно как можно медленнее. Скользить по льду специально не стоит — это увеличивает обледенение подошвы.
Помните, чем быстрее шаг, тем больше риск упасть.

• Лицам пожилого возраста, наиболее подверженным травматизму, рекомендуется прикреплять на подошву привычной обуви специальные «противогололедные» накладки.

• Следует соблюдать технику безопасности при занятии экстремальными видами спорта, использовать все необходимые защитные аксессуары (налокотники, наколенники, шлемы и т. д.).

• Важно обучить ребенка соблюдению техники безопасности при катании на лыжах, коньках, санках. Не забудьте обеспечить детей всеми необходимыми средствами защиты.
Взрослым необходимо уметь оказать первую помощь ребенку.

• Внимание и осторожность являются основными средствами для профилактики травматизма, и не только зимнего.
А потому, выходя на улицу, особенно в те дни, когда «плюс» на улице меняется на «минус» или наоборот, нужно оценивать каждый свой шаг! Помните, лучшая профилактика зимних травм — это осторожность и осмотрительность!



Уважаемые родители!

Замерзнуть можно в любое время года: и летом, и осенью, и весной, и зимой!
Например, попасть под летний ливень, промокнуть насквозь и продрогнуть; промерзнуть на осеннем ветру; обмануться, глядя на весеннее солнышко.
Ну, а зимой замерзнуть проще простого. Достаточно немного постоять на остановке в ожидании автобуса.

1. Одевайте своих детей соответственно погодным условиям.

2. Научите их:

- *двигаться, чтобы не замерзнуть;*
- *не дрожать (чем сильнее дрожишь, тем больше замерзаешь);*
- *расслабляться (чтобы стало теплее, нужно постараться расслабить все тело, унять дрожь и выровнять дыхание);*
- *дышать носом;*
- *растирать ладони одну о другую;*
- *делать энергичные махи руками (нужно максимально расслабить руки и напрячь пальцы);*
- *танцевать, как эскимосы (нужно вытянуть руки вдоль тела, растопырить пальцы и делать плечами резкие и частые движения вверх-вниз);*
- *греть руки под мышками, шевелить пальцами ног;*
- *приседать, бегать на месте;*
- *растирать нос, щеки и уши сухими ладонями;*
- *не останавливаться, согревшись, чтобы не замерзнуть снова!*



Переохлаждение организма

Когда человек подвергается длительному воздействию сухого мороза или холодной воды, наступает общее переохлаждение организма.

Внешними признаками переохлаждения являются:
- *дрожь или озноб;*
- *бледность кожных покровов;*
- *онемение конечностей;*
- *заторможенность;*
- *потеря координации движений;*
- *температура тела 35 С и ниже;*
- *потеря сознания.*

Необходимо принять следующие меры:
1. Удалить пострадавшего из сложившихся условий и быстро освободить его от мокрой одежды.
2. Вызвать скорую помощь («03»).
3. Постепенно согревать пострадавшего сухим теплом. Нельзя использовать экстремальное согревание!
4. Положить теплые грелки в паховую и подмышечную области.
5. Дать пострадавшему теплый сладкий чай и немного углеводистой пищи (хлеба, печенья).
6. Если пострадавший без сознания, нужно уложить его на живот или бок, укрыть чем-то теплым и наблюдать за его состоянием до приезда врача.

В первую очередь опасности переохлаждения подвергаются дети.

Даже если они одеты очень тепло, но неподвижны, или гуляют в мокрой одежде.

Будьте внимательны:
не допускайте переохлаждения!



Потеря чувствительности – один из первых признаков обморожения!

Обморожение – это очень серьезно, опасно и больно.
Чтобы этого не случилось, нужно помнить, что обморозиться можно не только на сильном морозе, но и в не самые сильные холода при высокой влажности воздуха.

Когда человек замерзает, все тепло начинает «стекаться» к центру тела, потому что в этой области находятся жизненно важные органы (сердце, легкие, желудок, печень), которые организм защищает и обогревает в первую очередь.
Именно поэтому обморозить можно только:
- *щеки;*
- *уши;*
- *кончик носа;*
- *пальцы на руках и ногах;*
- *ступни;*
- *кисти рук.*

Не растирайте кожу снегом, им можно поцарапаться!

I степень обморожения
Конечности бледнеют и теряют чувствительность.
Уши сильно краснеют. Нужно дома растирать конечности сухими руками до тех пор, пока они не согреются.
Также рекомендуется делать ванны с прохладной водой, постепенно повышая ее температуру до температуры тела.
Потом рекомендуется высушить обмороженные конечности полотенцем и наложить на них мягкие согревающие повязки.

II степень обморожения
На коже появляются пузыри почти как при ожогах.
Необходимо как можно скорее обратиться к врачу.

III степень обморожения
Омертвение тканей, которые в итоге приходится удалять хирургическим путем

Как нужно падать «правильно»?

• Если чувствуете, что падаете, постарайтесь присесть — так уменьшится высота, с которой вы падаете.
Помимо того, в момент падения нужно сгруппироваться — притяните подбородок к груди, уберите кисти рук к животу, прижмите локти к бокам. Постарайтесь выдвинуть плечи вперед и держите ноги вместе. В сочетании с приседанием это и даст группировку. Основное условие для правильного выполнения — не бояться ушиба заранее.

• Если поскользнувшись, вы потеряли равновесие, ни в коем случае не приземляйтесь на выпрямленные руки!
Постарайтесь сгруппироваться и сделать поворот в сторону, так, чтобы удар пришелся в боковую поверхность падающего туловища. Так вы обезопасите позвоночник, таз и конечности от перегрузок.

• Если вы падаете на спину — прижмите подбородок к груди, а руки раскиньте возможно шире.
Это обезопасит вас от черепно-мозговой травмы.

• Если падаете со скользкой лестницы, очень важно защитить лицо и голову: постарайтесь прикрыть их руками.
Не пытайтесь затормозить падение, растопыривая руки и ноги — это только увеличит количество переломов.





Отправляясь с детьми на прогулку по замерзшему озеру, не забудьте оценить толщину льда!

- *Лед можно считать прочным, когда его толщина не менее 7 см для одиночных пешеходов и не менее 12 см для группы.*
- *Если приходится двигаться через водоем группой, необходимо соблюдать дистанцию не менее 5 м.*
- *Матово-белый или с желтоватым оттенком – ненадежный лед, выбирайте более прочный, с синеватым или зеленоватым оттенком.*
- *Обходите участки, запорошенные снегом.*
- *Не выходите на лед в темное время суток и при плохой видимости.*
- *Помните, что во время оттепели лед особенно опасен.*

