

## Первая помощь при травмах: что делать в экстренных ситуациях на празднике

### Мелкие травмы

Зимой дети нередко получают мелкие травмы об укрытые снегом острые предметы: осколки стекла, ветки, металлические предметы. От сильных повреждений обычно спасает большое количество одежды, однако заостренные предметы могут повредить кожный покров и без разрыва одежды, что бывает при быстром скользящем ударе. В таких случаях одежда сминается, а кожа повреждается предметом, как бы “завернутым” в ткань одежды. Поэтому даже при целостности одежды всегда необходимо убедиться в отсутствии повреждений на коже.



Традиционная детская забава – облизывать на морозе металлические предметы (качели, перила и т. д.) может привести к неприятным последствиям. При резком движении тонкий и нежный слизистый покров остается на металле, начинается кровотечение, и потом в течение нескольких дней происходит болезненное заживление. Если язык ребенка прилип к поверхности, необходимо его уговорить потерпеть, зафиксировать голову, чтобы избежать резких движений, и полить на язык теплой водой.

### 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 может привести к болевому шоку у пострадавшего и дополнительным повреждениям. Нужно обеспечить неподвижность и покой повреждённого сустава: руку подвесить на бинте, шарфе, ремне, на ногу наложить шину (*например, плоские доски*) или прибинтовать её к другой ноге.

При вывихе бедра - положить пострадавшего на здоровый бок, не давая двигаться. Для уменьшения боли - приложить к повреждённому месту пузырь со льдом или холодной водой, дать обезболивающее.

В случае крайней необходимости, когда нет возможности вызвать врача, - больного нужно транспортировать в больницу самостоятельно, соблюдая особую осторожность.

## Перелом



Симптомы - сильная, резкая боль, усиливающаяся при движении конечностью, чувствительность даже к очень слабому прикосновению. Отёчность и опухание с изменением цвета кожи, изменением формы места перелома.

Что делать? Обеспечить полный покой повреждённой кости, наложить шину из подручных средств или прибинтовать повреждённые конечности друг к другу или к телу. Дать пострадавшему таблетку анальгина, приложить на место травмы что-

нибудь холодное. При кровотечении наложить на рану стерильную повязку. Вызвать "скорую", если это возможно - перевезти пострадавшего на попутной машине в ближайшее медицинское учреждение, соблюдая особую осторожность.

### Ушибы головы

Симптомы - частичная или полная потеря сознания, тошнота и рвота, замедление пульса, изменение давления.

Что делать? Уложить пострадавшего на спину, повернув голову набок, положить на неё холод. Вызвать "скорую помощь" и не давать пострадавшему двигаться до её приезда.

### Для оказания помощи при зимних травмах в аптечке должны быть:

- Перевязочный материал (бинты стерильные и эластичные, стерильные салфетки, катушка пластыря, бактерицидный лейкопластырь).
- Антисептики (растворы перекиси водорода, бриллиантовой зелени).
- Обезболивающие средства (Ибупрофен, Парацетамол).
- Сосудорасширяющие средства (Но-шпа или Папаверин).
- Подручный материал для наложения шины (доски, фанера, проволочная шина).

Ответственная по СПР

Е.С. Гранчакова