

Уважаемые родители!

Зима - волшебное время года! Лыжи, коньки, горка, снежная баба, снежный городок, снежки – это всё мы любим с детства. Когда еще, как не в каникулы, можно вдоволь порезвиться на улице, покататься на санках, лыжах и коньках! Но главное – помнить об осторожности. Тем более, когда дело касается ребенка. Ведь веселье весельем, а риск получения травмы зимой возрастает в разы. Ведь кроме сразу заметных синяков и ссадин травмы чреваты более опасными внутренними повреждениями. Чаще всего зимой дети получают травмы при падении. К счастью, у малышей обычно все заканчивается ушибами, растяжениями и вывихами конечностей. Поэтому мы взрослые должны позаботиться о том, чтобы прогулки не огорчились детскими травмами и слезами.

В гололёд надо быть осторожным, избегать скользких мест. При покупке обуви обратите внимание, чтобы подошва была ребристой. Обувь берём на размер больше, чтобы можно было надеть тёплые носки. Старый способ приспособить гладкую подошву - приклеить на неё пластырь. Шапка лучше всего должна быть на завязках, чтобы в случае падения она не упала с головы и смогла смягчить удар. Шарф должен быть коротким, чтобы ребёнок не зацепился им. Не забывайте про варежки или перчатки. И всё же если с вашим ребёнком случилась беда, вы должны быть готовым, чтобы оказать первую помощь. Но не занимайтесь самолечением обратитесь к врачу!

Наш адрес:

Владимирская область,
Селивановский район,
п. Красная Горбатка,
ул. 1-ая Заводская, д. 3-а
Тел.: 8 (49 236) 2-27-95
сайт: <http://selivcson.social33.ru>
e-mail: seliv_cso@uszn.avо.ru

Директор

Седлова Алла Николаевна

Заведующий отделением

Назарова Елена Ивановна

Специалисты по социальной работе:

Савельева Елена Владимировна
Медина Виктория Константиновна

Логопед

Маргарян Александра Сергеевна

Психолог в социальной сфере

Чернова Татьяна Романовна

Часы работы

Центра: 8-00 – 17-00

Обеденный перерыв: 12-00 – 13-00



Департамент социальной
защиты населения администрации
Владимирской области
ГБУСО ВО «Селивановский
комплексный центр
социального обслуживания населения»

Отделение реабилитации детей с
ограниченными возможностями

Памятка для родителей

Зимние травмы



п. Красная Горбатка

Перелом

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

Переохлаждение

Симптомы - повреждённые участки кожи внешне представляют собой уплотнения красного или синюшно-багрового цвета. Озноб сопровождается зудом, жжением, болью, которая усиливается, если этот участок быстро согреть. Переохлаждаются чаще ноги и руки. Что делать? Первая помощь замёрзшему ребёнку заключается в согревании его в горячей ванне, одновременно проводится

массаж. Как только ребёнок придёт в сознании, ему необходимо дать горячее питьё, еду, уложить в постель, срочно вызвать врача или доставить в лечебное учреждение.

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.

Чтобы не пришлось оказывать ребёнку первую помощь, помните основные правила зимних прогулок:

- надевайте малышу обувь с рельефной подошвой либо специальные накладки «антилед»;

- не водите ребенка на прогулку больным, ослабленным и голодным;
- не гуляйте в местах возможного падения сосулек;
- избегайте скользких участков дороги;
- учите ребенка правильно падать – на бок, не выставляя вперед руки, группируясь и сгибая ноги;
- обеспечьте ребенка экипировкой при катании на катке, с горки, на склонах;
- не допускайте катания малыша с горки «в толпе» — учите соблюдать поочередность катания;
- защищайте кожу лица детским кремом.

И главное – не оставляйте ребенка без присмотра!

