

# Зимние травмы у детей

## Меры предосторожности

Предпочтение необходимо отдавать обуви с ребристой подошвой. Если у Вашего ребенка 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 гололед надо быть осторожным, избегать скользких мест.

## Помощь при травмах

Главное, о чем следует помнить, - нельзя заниматься самолечением и оттягивать визит к врачу до последнего.

### *Растяжение связок*

Симптомы – резкая боль при движении, припухлость, кровоподтеки.

Что делать? Наложить повязку (эластичный бинт), обеспечив неподвижность сустава, и обратиться к врачу. Для уменьшения отека 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, отек, 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 поврежденного сустава: руку подвесить на бинте, шарфе, ремне, на ногу наложить шину (например, плоские доски) или прибинтовать ее к другой ноге. При вывихе бедра – положить пострадавшего на здоровый бок, не давая двигаться. Для уменьшения боли – приложить к поврежденному 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. Отечность и опухание с изменением цвета кожи, изменением формы места перелома.

Что делать? Обеспечить полный покой поврежденной кости, наложить шину из подручных средств или прибинтовать поврежденные конечности друг к другу или к телу. Дать пострадавшему обезболивающее, 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 нее холод. Вызвать "скорую помощь" и не давать пострадавшему двигаться до ее приезда.