

## **КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ДЕТСКИЙ ТРАВМАТИЗМ ЗИМОЙ»**

Автор: Деганова Римма Павловна

Должность: Воспитатель

МДОУ «Старошайговский детский сад №1 комбинированного вида»

Республика Мордовия, село Старое Шайгово

Началась зима, но погода в этом году очень коварная – снег, на следующий день дождь при сильном ветре и вот под ногами образуется гололед. А на следующий день опять снег, он присыпает лед и получается очень **травмоопасная дорога**. Наша с вами (*воспитателей и родителей*) задача сберечь здоровье детей этой зимой. 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, растижениями и вывихами конечностей. Переломы встречаются намного реже и обычно происходят без смещения обломков кости. И только в очень редких случаях ребенок получает открытый перелом. Поэтому мы взрослые должны позаботиться о том, чтобы прогулки не огорчились детскими травмами и слезами. Правильно ли одет и обут ваш ребёнок? Есть ли у него специальная одежда для прогулок?

### **Как уберечь чадо от зимних травм, и что нужно знать о первой помощи?**

#### **Меры предосторожности**

В гололёд надо быть осторожным, избегать скользких мест.

При покупке обуви 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. Обувь берём на размер больше, чтобы можно было надеть тёплые носки. В домашних условиях иногда советуют наклеивать на подошву обычный пластырь, но надолго его, конечно, не хватит. Особенно важно, чтобы обувь была удобной, не натирала.

Шапка лучше всего должна быть на завязках, чтобы в случае падения она не упала с головы. Чтобы смягчить удар головой.

Шарф должен быть коротким, чтобы ребёнок не зацепился им. Не забывайте про варежки или перчатки.

**Если вы решили доверить, ребенку самостоятельно спуститься с горки на санках, расскажите ему, что:**

- спускаться следует только с ровных, пологих горок, без трамплинов, кочек, деревьев или кустов на пути;
- перед спуском нужно проверить, свободна ли трасса, не собираются ли ее пересекать с другого склона;
- на сани садятся только верхом, держась за веревочку. Ноги не ставят на полозья, держат с боков полусогнутыми;
- чтобы повернуть на ходу, достаточно спустить ногу на снег с той стороны, в которую хочешь повернуть сани;
- чтобы затормозить, надо опустить на снег ноги и резко поднять передок санок;
- научите его падать: в момент падения он должен уметь группироваться, собираться в комочек, так, чтобы ушиб приходился на как можно большую площадь.

Категорически запретите ребенку кататься с горок, выходящих на проезжую часть улицы или железнодорожное полотно, и разъясните, насколько это опасно для жизни.

**Еще одна частая зимняя травма – повреждение глаз.** Крепко слепленный и метко запущенный снежок может лишить ребенка зрения. Поэтому объясните ребенку, что во время снежного боя лучше находиться подальше от его эпицентра. А в случае попадания снежка в глаз, ребенку необходимо показать врачу-офтальмологу.

В период зимних каникул и новогодних праздников самые любимые детские развлечения – **фейерверки и петарды.** На рынок новогодних праздников поступают многообразные пиротехнические средства, которые очень далеки от невинной игрушки и беззаботного проведения праздника. Первая вспышка и взрыв ослепляет и глушит. К тому же, петарда может разорваться совсем не в том месте, где планируется. Если стрелять с руки, можно остаться без конечностей, получить ожоги рук и лица. Исходя из этого, стрельбу пиротехникой можно разрешать только подросткам старше 14 лет и только под наблюдением взрослых, соблюдая строгие правила безопасности. Запускать петарду, нельзя стоять под деревом, у стены, рядом с товарищами, стрелять с руки, направлять траекторию полета в сторону прохожих, животных, построек. Нельзя запускать петарды в помещении.

**Обморожение.** Изменение чувствительности кожи под воздействием низких температур, а впоследствии их отмирание называется обморожением. Обычно такой травме подвержены части лица (нос, щеки), уши, пальцы рук и ног. Первое на что следует обратить внимание это легкое пощипывание кожи, что связано с замедлением кровообращения. Кожа становится бледной и холодной. При растирании возникает боль, появляется краснота. Ошибкой при обморожении является слишком быстрое согревание пострадавшего участка. Ни в коем случае нельзя использовать горячую воду или компресс. Сначала следует снять холодную одежду: варежки, обувь. Положить многослойную повязку для сохранения тепла. Дать пострадавшему теплое питье, и вызвать медицинскую помощь. Любые спиртосодержащие напитки, а также растирания с их помощью запрещены.

**Переохлаждение.** Это общее состояние, которое охватывает весь организм при долгом нахождении в условиях холода. Температура тела при этом снижается до 35 гр. Более быстрому переохлаждению способствует хроническое утомление, усталость, голод, влажная одежда или попадание в воду в зимний период. Следует знать, что организм ребенка более подвержен этому состоянию. Часто переохлаждение предшествует обморожению. Помощь заключается в эффективном, но медленном согревании тела. Избавьте человека от мокрой и холодной одежды. Укутайте в одеяло. Повысьте температуру в комнате на несколько градусов с помощью обогревателя. Напоите горячим чаем. Осмотрите уши, нос, конечности на предмет обморожения. Нельзя при переохлаждении принимать горячую ванну или душ, так как это может спровоцировать сбои сердечного ритма

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

- Предпочтение необходимо отдавать обуви с ребристой подошвой. Зимние ботиночки должны надежно фиксировать голеностоп. 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.
- Научите ребенка правильно ходить: по скользкому льду идти нужно медленно, немного скользя, будто на маленьких лыжах

- Объясните, как безопаснее падать: на бок; при падении вперед нельзя выставлять руки перед собой и приземляться на них; падая на спину, нужно прижать подбородок к груди и раскинуть руки как можно шире. **Срочно вызывайте врача, если:**
  - после падения или удара малыш плачет сильнее и дольше, чем обычно;
  - он побледнел, дрожит, покрылся холодным потом, ладони стали холодными и влажными;
  - ребенок не может пошевелить поврежденной конечностью;
  - поврежденная конечность «висит» в неестественном положении;