

# Как избежать травмы в зимнее время

## 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.