

Профилактика зимнего травматизма

Зима приносит много веселья и радости, так как детей и взрослых ждут каникулы и новогодние праздники, Рождество, интересные и увлекательные виды отдыха – лыжи, коньки, горка, снежная баба, снежный городок, тюбинги, санки. Главное в зимнем отдыхе и ежедневно в быту – быть внимательными и ответственными за здоровье детей, родных и близких и окружающих.

С выпадением первого снега традиционно в 2-3 раза увеличивается частота обращений за помощью в медучреждения по поводу травм. В основном это ушибы, переломы костей в 15%, а вывихи в 10% случаев.

Причинами повреждений у взрослых, как правило, являются падения из-за состояния тротуаров, мостовой (гололед, выбоины, ямы, рытвины), у детей – недооценка опасности и шалость, невнимательность. Чаще всего зимой дети получают травмы при падении, катании на санках, тюбингах, ледянках. и среди травм – это ушибы, растяжения, вывихи конечностей, а так же переохлаждения лица и конечностей. Переломы встречаются намного реже, чем у взрослых, обычно происходят без смещения обломков кости.

Необходимо знать родителям:

- Устранять травмоопасные ситуации и недопускать их
- Систематически обучать детей основам профилактики травматизма
- Выбирать безопасный маршрут передвижения для ребёнка
- Обучить правилам поведения на дорогах и пешеходных переходах
- Не гулять на улице, если температура окружающего воздуха ниже –20 градусов для детей старше 3-х лет
- Использовать мазь для детей с натуральными ингредиентами для профилактики обморожений и наносить на открытые участки тела
- Соблюдать в одежде ребёнка «принцип многослойности или 3-х слоёв» - (1-й слой – хлопок с вискозой или из шерсти с акрилом, 2-й слой – флис, шерсть или акрил, 3-й слой – наружный, где вещи обладают хорошей теплоизоляцией.
- Выбирать обувь на размер больше, с ребристой подошвой, надевать ребёнку носки
- Шапка должна быть на завязках, плотно фиксироваться, особенно при играх и катании с горок
- Шарф должен быть коротким, чтобы ребёнок не зацепился за него
- Обязательно иметь вторую пару варежек или перчаток
- Кататься на санках только на специально подготовленных трассах со снежной поверхностью, сидя и не пытаться стоять или прыгать, как на батуте
- Нельзя кататься на тюбинге вдвоем с ребёнком: невозможно контролировать ситуацию, когда одной рукой приходится держать ребёнка, а другой тюбинг.
- При длительных прогулках необходимо иметь с собой термос с горячим чаем

Если случилась травма, следует помнить, что нельзя заниматься самолечением, необходимо организовать визит к врачу или вызвать бригаду скорой помощи