

Памятка для родителей

"Первая помощь при обморожениях"

Переохлаждение:

В результате длительного воздействия низкой температуры окружающего воздуха у ребёнка возникает ознобление. Повреждённые участки кожи внешне представляют собой уплотнения красного или синюшнее-багрового цвета. Ознобление сопровождается зудом, жжением, болью, которая усиливается, если этот участок быстро согревать. Переохлаждаются чаще ноги и руки.

Воспитатель, собирая детей на прогулку, следит за тем, чтобы у них были сухими обувь и варежки. В особом внимании нуждаются дети ослабленные, перенесшие заболевания.

Резкое понижение температуры тела приводит к замерзанию.

Ребёнок в таком состоянии теряет сознание, кожные покровы бледнеют, пульс редкий. После принятия первой помощи у замёрзших отмечается сонливость, ослабление памяти, расстройство психики. Частым осложнением замерзания является воспаление лёгких, почек, острые расстройства пищеварения.

Первая помощь замёрзшему ребёнку заключается в согревании его в горячей ванне, одновременно проводится массаж. Как только ребёнок придёт в сознание, ему необходимо дать горячее питьё, еду, уложить в постель, срочно вызвать врача или доставить в лечебное учреждение.

Обморожение:

Чаще наблюдается у детей ослабленных, у тех, кто носит слишком тесную обувь. Оно может быть даже при 0 температуре. Дети отмораживают пальцы рук и ног, уши, кончик носа.

Различают три степени обморожения:

Обморожение 1 степени бывают при кратковременном действии холода. После отогревания поражённые участки кожи краснеют и припухают, появляется небольшая боль, жжение. Через 2-3 дня краснота и отёк проходят и на коже никаких следов обморожения не остаётся.

Обморожение 2 степени наступает при длительном действии холода. Кожа при обморожении резко бледнеет. Позднее появляются пузыри. Наполненные светлой или кровянистой жидкостью.

Обморожение 3 степени и 4 степени возможно при длительном действии низких температур, при этом омертвевают не только мягкие ткани, но и кости, развивается гангрена. Характерно повышение температуры, общая интоксикация, беспокойное поведение и озноб.

Первая помощь при обморожении заключается в скорейшем восстановлении кровообращения на участке поражения.

Обмороженные руки или ноги отогревают в тёплой воде. Повреждённое место осторожно обнажают, погружают в тазик с водой 18-20° и проводят лёгкий массаж. Массировать начинают с пальцев вверх. Во время массажа надо заставлять ребёнка шевелить пальцами, чтобы быстрее восстановить кровообращение. При полном отогревании кожа становится ярко-розовой и появляется боль. Затем отмороженное место осторожно вытирают, протирают спиртом, накладывают сухую стерильную повязку и тепло укутывают.

При обморожении щёк и носа отогревают их прямо на улице, растирая поражённый участок круговыми движениями. Не следует обмороженное место растирать снегом, так как мелкие льдинки могут оцарапать кожу, кроме того можно занести инфекцию. тереть лучше мягкой шерстяной варежкой или рукой до полного восстановления кровообращения. При более тяжёлых формах срочная госпитализация в больницу.

Памятка для родителей "Зимние травмы у детей".

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.

Как вести себя на льду



В этом году зима коварно вступает с вои права, она иногда одевает в снежные шубы землю и деревья, иногда оковывает льдом реки и озера. Потянутся на зимнюю рыбалку любители посидеть над лункой с удочкой, ребяташки захотят опробовать на естественном катке коньки. Поэтому, напоминаем правила поведения на льду.

Для одного человека безопасной считается толщина льда не менее 7 см. Каток можно соорудить при толщине льда 12 см и более, пешие переправы считаются безопасными при толщине льда 15 см и более, легковые автомобили могут выезжать на лед толщиной не менее 30 см.

Толщина льда на водоеме не везде одинакова. Тонкий лед находится: у берегов, в местах слияния рек, на изгибах, около вмерзших предметов, подземных источников. Чрезвычайно опасным и ненадежным является лед под снегом и сугробами. Опасность представляют собой полыньи, проруби, трещины, лунки, которые покрыты тонким слоем льда.

Перед выходом на лед необходимо определить его прочность по внешним признакам. Крепкий лед имеет гладкую поверхность, без трещин, он голубоватого оттенка. Если лед трещит и прогибается под тяжестью человека - он не прочный. Выходить на лед можно только в сухую морозную погоду. Нельзя делать этого во время даже кратковременных оттепелей, когда лед подтаивает и становится рыхлым. При сырой или теплой погоде даже сравнительно толстый лед становится непрочным. Гладкий и прозрачный, кажущийся черным лед значительно прочнее беловатого, который образуется при замерзании воды, смешанной со снегом.

Для первого выхода на лед нужно выбрать безопасное и удобное место спуска с берега. Старайтесь не упасть на крутом и скользком берегу, чтобы не скатиться на лед, который может проломиться.

Предотвратить проламывание льда можно следующим способом: лечь на лед, расставить широко ноги, опереться на палку или шест и ползти к берегу. В случае понижения уровня воды в замершем водоеме у берегов образуются непрочные

воздушные "карманы", наступать на лед в этих местах нельзя - лед проломится и человек окажется в воде.

Чтобы лед не проломился,

необходимо знать и выполнять следующие правила:

- Нельзя выходить на лед в темное время суток и при плохой видимости.
- Нельзя проверять прочность льда ударом ноги. Если после первого сильного удара поленом или лыжной палкой покажется хоть немного воды - лед тонкий, по нему ходить нельзя. В этом случае следует немедленно отойти по своему же следу к берегу, скользящими шагами, не отрывая ног ото льда и расставив их на ширину плеч, чтобы нагрузка распределялась на большую площадь. Точно так же поступают при предостерегающем потрескивании льда и образовании в нем трещин.
- При вынужденном переходе водоема безопаснее всего придерживаться проторенных троп. Но если их нет, надо перед тем, как спуститься на лед, очень внимательно осмотреться и наметить предстоящий маршрут.
- При переходе водоема группой необходимо соблюдать расстояние друг от друга (5-6 м).
- Если есть рюкзак, повесьте его на одно плечо, это позволит легко освободиться от груза в случае, если лед под вами провалится.

На замерзший водоем необходимо брать с собой прочный шнур длиной 20-25 метров с большой глухой петлей на конце и грузом. Груз поможет забросить шнур к провалившемуся в воду товарищу, петля нужна для того, чтобы пострадавший мог надежнее держаться, продев ее подмышки.

Убедительная просьба родителям: не отпускайте детей на лед (на рыбалку, катание на лыжах и коньках) без присмотра. Объясняйте, что это опасно!

Одна из самых частых причин трагедий на водоемах - алкогольное опьянение. Люди неадекватно реагируют на опасность и в случае чрезвычайной ситуации становятся беспомощными.

Если лед проломился:

1. не паникуйте, сбросьте тяжелые вещи, удерживайтесь на плаву, зовите на помощь;

2. обопритесь на край льдины широко расправленными руками, при наличии сильного течения согните ноги, снимите обувь, в которую набралась вода;
3. старайтесь не обламывать кромку льда, навалитесь на нее грудью, поочередно поднимите и вытащите ноги на льдину;
4. держите голову высоко над поверхностью воды, постоянно зовите на помощь.

Особую опасность представляет лед, покрытый толстым слоем снега, так как вода под ним замерзает медленно и неравномерно.

Выходить на замершее болото нужно в случае крайней необходимости, соблюдая меры безопасности: наличие шеста, палки, веревки обязательно. Нельзя выходить на лед одному без страховки.

ЕСЛИ ПОМОЩЬ ДОЛЖНЫ ОКАЗАТЬ ВЫ

К месту пролома во льду не подходите стоя, а приближайтесь ползком на животе с раскинутыми в сторону руками и ногами, лучше опираться на палку, доску. Приблизившись к пострадавшему на достаточное расстояние, бросьте ему один конец веревки, ремня. Деревянные предметы: жердь, доску, лестницу - толкайте по льду до места провала. Как только потерпевший схватился за поданный предмет, следует без резких движений тянуть его ползком.

Если потерпевший исчез подо льдом, надо попытаться найти его ныряя. Но это возможно, только когда подо льдом стоячая вода. Если имеется течение, помощь может оказать только спасатель-водолаз.

У незакаленного человека, провалившегося под лед, через несколько минут могут возникнуть явления холодового шока с потерей сознания. При отсутствии своевременной помощи он может погибнуть. При температуре воды, близкой к 0 градусам, потеря сознания наступает через 15 минут. Особенно резко ухудшается состояние пострадавшего от охлаждения шеи, затылка и головы.

ПОМОЩЬ ЧЕЛОВЕКУ, ВЫТАЩЕННОМУ ИЗ ВОДЫ

Спасенного из воды человека немедленно переодеть (по возможности) в сухую одежду и обувь или отжать мокрую одежду. Дать поесть сладкого (сахар, варенье, шоколад и т.п.). Для возбуждения сердечной деятельности пострадавшего поят горячим чаем или кофе. Заставить активно двигаться (приседать, взмахивать руками, растирать лицо и шею), чтобы быстрее согрелся «изнутри».

Зная и выполняя простые правила поведения на воде и льду в зимний период, можно избежать трагедий.