**Зимние травмы у детей**

 *Рекомендации для родителей*

***Зима- время весёлых игр, гуляний, катаний на горках. Важно помнить об осторожности. Ведь зимой возрастает риск получить травму. Как уберечь ребёнка от зимних травм и как оказать первую помощь если это* пр*оизошло?***

 **Ушибы**

 **Ушиб** – самое популярное повреждение у детей в зимнее время. Двигательная способность при этом не теряется, но резкая боль и припухлость обеспечены.

***Что делать***? Отнесите ребёнка домой, на больной участок приложите холодный компресс, затем покажите врачу.

 **Вывихи**

 **Симптомы:** неподвижность и неестественность положение конечности, сильная боль в суставе, отёк. Самый распространённый «зимний» вывих – вывих плечевого сустава. Рентген при таких травмах необходим для исключения скрытого перелома. Вправление сустава достаточно болезненно, поэтому проводится под местным наркозом.

***Что делать*** *?* Первая помощь при вывихах- консультация врача. Самостоятельно вправлять конечность категорически запрещено. Можно зафиксировать сустав повязкой и сразу отправить к врачу. Медлить нельзя! Иначе из- за сильного отёка вправить сустав будет сложнее. А защемлённый между костями нерв или сосуд может и вовсе привести к параличу.

 **Травмы головы**

 Череп ребёнка в юном возрасте ещё не настолько крепок, как остальные кости, и даже, казалось пустяковое падение может стать причиной опасной травмы. Поэтому на катки и горные склоны обязательно надевайте ребёнку защитный шлем.

***Что делать?*** Если травма всё же случилась, а удар пришёлся на область носа, и пошла кровь – наклоните голову ребёнка вперёд. Чтобы остановить кровь и предотвратить её попадание в дыхательные пути, приложите платок со снегом.

 При падении на спину и ударе затылком проследите, нет ли под глазами тёмных симметричных кругов ( это может быть признаком перелома основания черепа). И помните, что травма головы- это повод незамедлительного обращения к врачу.

 **Растяжение связок**

 Для такой травмы достаточно неудачно прыгнуть или подвернуть ногу.

 ***Симптомы****:* острая боль, появление припухлости, болезненность участка на ощупь, иногда посинение, боль при движении.

***Что делать****?* Уложите ребёнка, на больной участок на 15 минут, приложите холодный компресс, затем крестообразную повязку из бинта. Для исключения трещины или перелома следует обязательно посетить травмопункт и сделать рентген.

 **Обморожение**

 У этой травмы существуют четыре степени тяжести. Наиболее частые причины обморожении – тесная обувь, слабость, голод, длительная неподвижность.

 ***Признаки 1-й степени****:* онемение, бледность кожи, покалывание. Однако быстро оказанная помощь поможет избежать серьёзных проблем.

 ***Что делать****?* Отнести ребёнка домой, переодеть, согреть обмороженные участки растиранием шерстяной тканью или массажем тёплыми руками.

***Признаки 2-й степени****:* помимо предыдущих симптомов, образуются наполненные жидкостью пузыри.

***Признаки 3-й степени****:* пузыри с кровянистым содержанием, утраченная чувствительность на обмороженных участках.

 ***Признаки 4-й степени****:* резкое посинение повреждённых участков, развитие отёка при согревании, образование пузырей на участках с меньшей степенью обморожения.

***Что делать****?*  При обморожении со 2- й по 4-й степени ребёнка следует доставить в тёплое помещение, снять( либо срезать) промёрзшую одежду, категорически исключить быстрое согревание ( это усугубит некроз тканей), наложить повязку ( 1-й слой- марля, 2-й вата, 3-й марля, 4-й клеёнка), зафиксировать поражённые конечности с помощью дощечки и бинтов, ожидать врача. В это время можно дать горячего чаю, сосудорасширяющее (например, но- шпу) или обезболивающее ( например, парацетамол). Обморожение 3-4 степени- повод для немедленной госпитализации.

 **Переохлаждение**

 **Переохлаждение** – это состояние организма, характеризующееся понижением температуры тела и угнетением функций организма от воздействия низкой температуры.

 ***Признаки 1-й степени***: температура тела- 32-34 С, бледность и «гусиность» кожи, затруднённость речи, озноб.

 ***Признаки 2-й степени****:* температура – 29- 32 С, замедленность пульса, синюшный оттенок кожного покрова, снижение давления, редкое дыхание, резкая сонливость.

 ***Признаки 3- й степени****:* температура- менее 31 С, потеря сознания , пульс около 36 уд/ мин, редкое дыхание.

 Наступить переохлаждение может от нахождения в холодной воде, голода, сильной слабости, мокрой одежды, лёгкой,тесной обуви и одежды. У ребёнка переохлаждение наступает быстрее чем у взрослого.

***Что делать****?* Необходимо быстро доставить ребёнка домой, переодеть в сухую одежду, укутать тёплым одеялом. Как и в случае с обморожением – никаких интенсивных растираний, тёплого душа, горячей ванны или грелок во избежание внутренний кровотечений и нарушения работы сердца. После укутывания дать горячего питья, осмотреть конечности и лицо на предмет обморожений, оценить пульс и дыхание, вызвать врача.

 Чтобы снизить риск переохлаждения, одевайте ребёнка «многослойно» ( не только один толстый свитер под пуховик, а 2-3 тонких), обязательно покормите перед улицей, следите за температурой ушей и носа.

 **Переломы**

 К сожалению, переломы не редкость во время зимних игр, неудачного катания с горок и даже просто прогулок по скользкой дороге.

 ***Что делать****?*  В первую очередь нужно зафиксировать конечность в двух суставах – над и под участком повреждения, наложить холодный компресс и жгут - плотно перетянуть конечность с помощью, например, ремня, затем наложить давящую повязку. Ребёнка следует отнести в помещение и вызвать скорую помощь.

 **Удар сосулькой**

 ***Что делать?*** Если после удара сосулькой ребёнок в сознании, отнесите его домой, уложите на постель, обработайте рану и обязательно наложите повязку, оцените характер травмы и вызовите врача.

 Если ребёнок без сознания, то его не следует двигать до приезда скорой помощи. Задача взрослых – следить за пульсом и дыханием, наложить повязку при кровотечении, при рвоте повернуть голову на бок.

 **Правила зимних прогулок**

- Надевайте ребёнку обувь с рельефной подошвой либо специальные накладки « антилёд».

- Не водите ребёнка на прогулку больным, ослабленным и голодным.

- Не гуляйте в местах возможного падения сосулек.

- Избегайте скользких участков дороги.

- Учите ребёнка падать – на бок, не выставляя руки, группируясь и сгибая ноги.

- Не допускайте катания ребёнка с горки « в толпе» - учите соблюдать поочерёдность катания.

-Защитите кожу лица детским кремом.

- Не оставляйте ребёнка без присмотра.