

ПАМЯТКА ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ ДЕТСКОГО ТРАВМАТИЗМА ЗИМОЙ

Санки, лыжи, коньки - любимые развлечения детворы зимой. К сожалению, именно они становятся причиной многих травм. Вот почему взрослые должны научить ребенка правилам поведения, позволяющим избежать получения травм.

На горке важно соблюдать дисциплину и последовательность. Необходимо убедиться в безопасности горки: поблизости не должно быть дороги и препятствий в виде деревьев, кустов, строений, заборов.

Каждый ребенок должен понимать, что, катаясь с закрытыми глазами, можно столкнуться с соседом или деревом, а спуск спиной снижает возможность управлять санками или лыжами, своевременно и адекватно реагировать на опасность. Особенно опасно цепляться к транспортным средствам, привязывать санки друг к другу - перевернувшись, одни санки потянут за собой другие.

На коньках лучше всего кататься в специально оборудованных местах или на катках. Новичкам не стоит ходить на каток в те дни, когда на нем катается много людей. Риск получить серьезную травму в этом случае крайне велик.

В зимнее время года следует обращать особое внимание на возможность падения сосулек и схождения снега с крыш, что особенно актуально во время оттепели. Находясь в опасной зоне, человек может получить от падающего снега и сосулек очень тяжелые травмы, и даже погибнуть. Чаще всего сосульки образуются над водостоками. Взрослые, расскажите детям, что такие места нужно обойти стороной и не пренебрегать заградительными барьерами!

Особую опасность представляет гололед. Чтобы избежать травм, напомним детям простые правила:

- Ходите не спеша, на полусогнутых ногах, слегка расслабив их в коленях и опираясь на всю ступню;
- Очень важно не держать руки в карманах (с фиксированными руками возрастает вероятность не только падения, но и перелома);
- Поскользнувшись, надо успеть сгруппироваться, быть готовым к падению;
- Лучше всего падать на бок, ни в коем случае не стоит приземляться на выпрямленные руки;
- Нежелательно выходить из дома в темное время суток, в очень холодную погоду, когда идет снег и скользко;
- Во время гололеда держитесь подальше от проезжей части и ни в коем случае не перебегайте ее! Тормозной путь у автомобилей в это время значительно увеличивается.

Если падения избежать не удалось, следует обратить внимание на появление следующих симптомов: острая боль в руке или ноге, «распух» сустав, появилась головная боль, головокружение. В этих случаях необходимо немедленно обратиться за медицинской помощью. Помните, что

даже небольшой удар может вызвать перелом. Нередко травмы носят очень тяжелый характер и лечатся месяцами (перелом шейки бедра, позвоночника). Уважаемые взрослые! Будьте внимательны к детям, расскажите им об опасностях зимней погоды и правилах поведения на улице зимой- этим вы сохраните здоровье детей и радость от зимних игр !

Врач по медпрофилактике

Татьяна Полякова



