**МБДОУ детский сад «Колокольчик»,**

**Кирсановского района, п.Прямица, 2021г.**

**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 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.

