



ПРОФИЛАКТИКА ЗИМНЕГО ТРАВМАТИЗМА



Уважаемые родители!

Замерзнуть можно в любое время года: и летом, и осенью, и весной, и зимой!

Например, попасть под летний ливень, промокнуть насквозь и продрогнуть; промерзнуть на осеннем ветру; обмануться, глядя на весеннее солнышко.

Ну, а зимой замерзнуть проще простого. Достаточно немного постоять на остановке в ожидании автобуса.

1. Одевайте своих детей соответственно погодным условиям.

2. Научите их:

- двигаться, чтобы не замерзнуть;
- не дрожать (чем сильнее дрожишь, тем больше замерзаешь);
- расслабляться (чтобы стало теплее, нужно постараться расслабить все тело, унять дрожь и выровнять дыхание);
- дышать носом;
- растирать ладони одну о другую;
- делать энергичные махи руками (нужно максимально расслабить руки и напрячь пальцы);
- танцевать, как эскимосы (нужно вытянуть руки вдоль тела, растопырить пальцы и делать плечами резкие и частые движения вверх-вниз);
- греть руки под мышками, шевелить пальцами ног;
- приседать, бегать на месте;
- растирать нос, щеки и уши сухими ладонями;
- не останавливаться, согревшись, чтобы не замерзнуть снова!



Потеря чувствительности – один из первых признаков обморожения!

Обморожение – это очень серьезно, опасно и больно. Чтобы этого не случилось, нужно помнить, что обморозиться можно не только на сильном морозе, но и в не самые сильные холода при высокой влажности воздуха.

Когда человек замерзает, все тепло начинает «стекается» к центру тела, потому что в этой области находятся жизненно важные органы (сердце, легкие, желудок, печень), которые организм защищает и обогревает в первую очередь. Именно поэтому обморозить можно только:

- щеки;
- уши;
- кончик носа;
- пальцы на руках и ногах;
- ступни;
- кисти рук.

**Не растирайте кожу снегом,
им можно поцарапаться!**

I степень обморожения

Конечности бледнеют и теряют чувствительность. Уши сильно краснеют. Нужно дома растирать конечности сухими руками до тех пор, пока они не согреются. Также рекомендуется делать ванны с прохладной водой, постепенно повышая ее температуру до температуры тела. Потом рекомендуется высушить обмороженные конечности полотенцем и наложить на них мягкие согревающие повязки.

II степень обморожения

На коже появляются пузыри почти как при ожогах. Необходимо как можно скорее обратиться к врачу.

III степень обморожения

Омертвление тканей, которые в итоге приходится удалять хирургическим путем



Как нужно падать «правильно»?

- Если чувствуете, что падаете, постарайтесь присесть — так уменьшится высота, с которой вы падаете. Помимо того, в момент падения нужно сгруппироваться — притяните подбородок к груди, уберите кисти рук к животу, прижмите локти к бокам. Постарайтесь выдвинуть плечи вперед и держите ноги вместе. В сочетании с приседанием это и даст группировку. Основное условие для правильного выполнения — не бояться ушиба заранее.
- Если поскользнувшись, вы потеряли равновесие, ни в коем случае не приземляйтесь на выпрямленные руки! Постарайтесь сгруппироваться и сделать поворот в сторону, так, чтобы удар пришелся в боковую поверхность падающего туловища. Так вы обезопасите позвоночник, таз и конечности от перегрузок.
- Если вы падаете на спину — прижмите подбородок к груди, а руки раскиньте возможно шире. Это обезопасит вас от черепно-мозговой травмы.
- Если падаете со скользкой лестницы, очень важно защитить лицо и голову: постарайтесь прикрыть их руками. Не пытайтесь затормозить падение, растопыривая руки и ноги — это только увеличит количество переломов.





**Отправляясь с детьми на прогулку
по замерзшему озеру,
не забудьте оценить толщину льда!**

- Лед можно считать прочным, когда его толщина не менее 7 см для одиночных пешеходов и не менее 12 см для группы.
- Если приходится двигаться через водоем группой, необходимо соблюдать дистанцию не менее 5 м.
- Матово-белый или с желтоватым оттенком – ненадежный лед, выбирайте более прочный, с синеватым или зеленоватым оттенком.
- Обходите участки, запорошенные снегом.
- Не выходите на лед в темное время суток и при плохой видимости.
- Помните, что во время оттепели лед особенно опасен.

