

## **Родителям на заметку.**

### **Профилактика детского травматизма в зимний период**

Зимой увеличивается риск получить травму из-за погодных условий. Это может быть травма из-за падения, когда ребенок поскользнулся; в результате обморожения, если долго находится на морозе или забыть надеть варежки.

В связи с этим Служба Уполномоченного по правам ребенка в Ивановской области разработала несколько рекомендаций, которые родители могут взять себе на заметку.

### **Как правильно падать**

После оттепели или дождя в результате похолодания, а также замерзания мокрого снега и капель дождя на поверхности земли образуется тонкий слой льда, который называют гололедицей.

Гололедом в свою очередь считается слой плотного льда, образовавшийся на поверхности земли, тротуарах, проезжей части улицы и на предметах (деревьях, проводах и т.д.) при намерзании переохлажденного дождя и мороси (тумана). Чаще всего гололед наблюдается при температуре воздуха от 0 °С до - 3°С. Корка намерзшего льда может достигать нескольких сантиметров, уточняет пресс-служба Главного Управления МЧС России по Ивановской области.

Если на улице гололед, то необходимо быть особенно осторожным и внимательным, ведь падение может чревато серьезными повреждениями (переломы, растяжения и прочие). Минимизировать риски поможет умение правильно падать. Служба Уполномоченного по правам ребенка в Ивановской области приводит несколько советов о том, как правильно падать:

#### **Руки**

Когда чувствуете, что вот-вот упадете, то лучше вскинуть руки назад, чтобы таким образом переместить центр тяжести. Это поможет удержать равновесие. Руки так же можно расставить в стороны и идти, как по канату.

Если падение неизбежно, то руки необходимо прижать к бокам. Нельзя выставлять их назад или вперед, поскольку велик риск получить перелом запястья. Когда чувствуете, что заваливайтесь набок, стоит немного отставить локоть: он примет основной удар на себя.

Все предметы, которые в момент падения находятся в руках, необходимо отбросить в сторону. Любой дополнительный вес в ситуации, когда мышцы максимально напряжены, может повлечь растяжение.

#### **Корпус**

Приземляться надо плашмя на спину или на бок. Причем, после падения лучше быстро перевернуться на другую сторону, чтобы рассеять силу удара.

Мышцы при этом всегда напрягаются (это происходит рефлекторно). Таким образом защищаются связки и кости от повреждений.

### **Ноги**

Когда под ногами лед, главное - не торопиться. Идти медленно, помогая себе руками держать равновесие. В ситуации, когда человек поскользнулся на левую ногу, его правая нога рефлекторно упирается в землю и наоборот. Это помогает удержаться в вертикальном положении.

### **Голова**

Для защиты головы от удара необходимо сильно прижать подбородок к груди. Челюсти сильно сжать, чтобы не отбить зубы друг об друга и не прикусить язык.

Если произошел несчастный случай, и вы или ваш ребенок упали или даже просто сильно ударились, то необходимо как можно быстрее обратиться за медицинской помощью. Бывает, что травма дает о себе знать не сразу, а спустя некоторое время. Круглосуточную медицинскую помощь людям, получившим травму, оказывают во всех травмпунктах Ивановской области.

### **Обморожение: причины, признаки, как избежать**

Под обморожением в медицине понимается повреждение тканей из-за влияния низких температур. Обморожения занесены в Международную классификацию болезней.

Повреждениям подвержены преимущественно выступающие части тела (пальцы рук и ног, все конечности) и открытые участки тела (лицо, шея, уши). Обморожение может начаться при температуре окружающей среды от  $-10^{\circ}\text{C}$ , однако, при повышенной влажности, сильном холодном ветре достаточно  $-5^{\circ}\text{C}$  или даже нулевой температуры, чтобы получить травму.

Особо стоит отметить так называемое «железное» обморожение. Под этим термином понимается холодовая травма, полученная из-за контакта кожи с очень холодным металлическим предметом. Наиболее распространенный пример – это ситуация, когда ребенок лизнул железный забор на морозе или перила качелей. У малыша буквально прилипает язык.

### **Причины обморожения**

- минусовая температура окружающей среды – это основная причина обморожения;
- неправильно подобранная одежда, одежда из синтетических тканей;
- обувь без утеплителя, на тонкой подошве или обувь не по размеру, слишком тесная (нарушается кровообращение, нет свободного места для циркуляции воздуха);

- нахождение на морозе без варежек или перчаток, головного убора, шарфа.

К провоцирующим факторам относятся: патологии сосудов, травмы, ослабленный иммунитет (особенно, когда речь идет о маленьких детях), нарушения циркуляции крови, хронические заболевания.

### **Как проявляется обморожение**

При обморожении страдает кожа. Соответственно, первые симптомы появляются на кожном покрове. Сначала поврежденная область бледнеет, затем краснеет. Возникает чувство жжения в месте поражения, покалывание, далее участок немеет. Возможны незначительные неприятные ощущения, боль и кожный зуд.

### **Как избежать обморожения**

Обморожение только на первый взгляд кажется относительно безобидным повреждением. Многие полагают, что достаточно «отогреть» поврежденную область, и никаких последствий не останется. На самом деле это далеко не так: сильное обморожение вызывает необратимые изменения. Поэтому не стоит рисковать своим здоровьем и здоровьем своих близких.

Уберечься от обморожения помогут следующие несложные рекомендации:

- стараться без особой необходимости не выходить на улицу в сильные морозы;
- перед тем, как выйти на улицу, тщательно одеться и одеть ребенка, если он идет с вами; важно оставить открытыми максимально мало участков тела, лицо закрыть шарфом;
- непосредственно перед выходом нанести на открытые участки тела, обычно, это лицо, специальные косметические средства;
- не позволяйте ребенку гулять на морозе без присмотра взрослых. Рекомендуемое время прогулок при температуре ниже  $-10^{\circ}\text{C}$  составляет максимум один час.

После возвращения домой стоит внимательно осмотреть себя и ребенка на предмет наличия обморожений. При обнаружении повреждений не надо заниматься самолечением: необходимо обратиться к врачу. Помните, что если оставить поврежденные ткани без внимания, то это может привести к гангрене и даже ампутации.

