

Подготовила медицинская сестра

поликлиники №10

Волкова Д.Ю.

## ПРОФИЛАКТИКА ДЕТСКОГО ТРАВМАТИЗМА В ЗИМНИЙ ПЕРИОД.

Дети ведут себя очень активно и зимой, и летом. Однако именно в зимний период значительно возрастает число травм.

Врачи-травматологи утверждают: значительное число травм зимой происходит из-за неумения правильно кататься на санках, лыжах, коньках.

Общие правила безопасности при катании с горок:

- с малышом младше 3 лет не стоит идти на оживлённую горку, с которой катаются дети 7-10 лет и старше;

- если горка вызывает у вас опасения, сначала прокатитесь с неё сами, без ребёнка и испытайте спуск;

- когда ребёнок катается на горке, обязательно следите за ним. Лучше всего, если кто-то из взрослых следит за спуском вниз, а кто-то за следит за подъёмом по ступенькам;

- не оставляйте детей без присмотра.

Если вы решили позволить ребёнку самостоятельно спуститься с горки на санках, расскажите ему, что:

- спускаться следует только с ровных, пологих горок, без трамплинов, кочек, деревьев или кустов на пути;

- перед спуском нужно проверить, свободна ли трасса, не собираются ли её пересекать с другого склона;

- научите ребенка падать: в момент падения он должен уметь сгруппироваться, собираться в комочек так, чтобы ушиб приходился на как можно большую площадь.

Категорически запретите ребенку кататься с горок, выходящих на проезжую часть улицы и разъясните насколько это опасно для жизни.

Лыжи и коньки – непростые виды развлечения. Этому нужно учить.

Необходимы знания техники: умение ставить ногу, держать корпус, регулировать ритм дыхания, знать правила безопасного падения. Для этого есть тренеры и опытные преподаватели. К врачу-травматологу попадают в основном дети, ничему не обученные.

Родителям важно не только обучить ребёнка безопасному катанию на лыжах, санках, коньках, но и обеспечить всеми необходимыми средствами защиты (налокотники, наколенники, шлемы и т.д.) при занятиях зимними видами спорта.

Чтобы избежать травм и обморожений взрослым следует правильно подобрать зимнюю одежду и обувь для детей. Обувь должна быть удобной, тёплой, с крупной ребристой подошвой.

Ещё одна частая зимняя травма – повреждение глаз. Крепко слепленный и метко пущенный снежок может лишить ребёнка зрения. Поэтому объясните ребёнку, что во время снежного боя лучше находиться подальше от его эпицентра. А в случае попадания снежка в глаз, ребёнка необходимо показать врачу-офтальмологу.

В период зимних праздников самые любимые детские развлечения – запуск фейерверков и петард. Малыши не должны находиться вблизи от взрослого, который запускает пиротехническое изделие.

В зимний период, чтобы снизить вероятность падения при ходьбе, нужно соблюдать некоторые правила. Научите им детей:

- в гололедицу ходить нужно по-особому – скользя, словно на маленьких лыжах. Идти желательно как можно медленнее на чуть согнутых в коленях ногах;

- очень важно не держать руки в карманах, так как с фиксированными руками возрастает опасность не только падения, но и перелома;

- поскользнувшись, нужно успеть сгруппироваться, быть готовым к падению;

- лучше всего падать на бок, ни в коем случае не стоит приземляться на вытянутые руки.

Чтобы предупредить возникновение дорожно-транспортного травматизма, дети должны знать и соблюдать следующие правила, когда переходят дорогу:

- остановиться на обочине;

- посмотреть в обе стороны;
- перед тем, как переходить дорогу, убедиться, что на дороге нет машин или других транспортных средств;
- идти, но не бежать;
- переходить дорогу только в установленных местах, на зелёный сигнал светофора;
- маленького ребёнка переводить через дорогу нужно только за руку;
- никаких игр возле дороги.

#### Советы от детских травматологов:

- всегда лучше перестраховаться и обратиться к врачу, даже если вам кажется, что травма у ребёнка не опасная;
- не стоит ждать несколько дней и выбирать удобное время для визита к врачу;
- если родители не знают, как поступить, лучше посоветоваться с врачом;
- в некоторых случаях поднимать ребёнка опасно для его здоровья, если есть подозрения, что травма довольно тяжёлая, то лучше оставить ребёнка в лежачем положении, аккуратно переместив его в безопасное место и подстелить под него тёплые вещи, чтобы ребёнок не замёрз до приезда врачей.

Помните, лучшая профилактика зимних травм – это осторожность и осмотрительность!

