# Консультация для родителей «Как уберечь детей от травм зимой»

Профилактика детского травматизма проводится во всех учебных и развлекательных учреждениях. Родителям также необходимо предостерегать своего ребенка и оберегать его от увечий. Наиболее распространенные зимние травмы – ушибы, растяжения и переломы. Реже родителям приходится сталкиваться с переохлаждением и обморожением конечностей.

## Рекомендации, соблюдение которых позволит избежать травмы

* Обувь ребенка, гуляющего на улице, должна быть с нескользящим покрытием. При активных играх он может поскользнутся и неудачно упасть. Результатом такой травмы становятся ссадины, гематомы, вывихи и даже сотрясение мозга.
* Прогулки в зимнее время должны проводиться в безопасных местах. Следует избегать замерзших водоемов, нависающих козырьков с сосульками, падающего с крыш снега.
* Спортом и активными играми рекомендуется заниматься в удобной одежде. Если малыш катается на санках или лыжах, надо учитывать температурный режим и выбирать соответствующую экипировку.
* Стоит рассказать ребенку о правилах падения, от которого никто не застрахован. Необходимо научить правильной группировке. При падении нельзя выставлять руки и ноги в стороны. Необходимо защищать голову от удара и не опускать ушибов спины. Падать лучше на бок, поджав руки к туловищу.
* Перемещаясь по скользкому участку дороги, необходимо делать мелкие шаги на слегка согнутых ногах. Если требуется посмотреть по сторонам, лучше остановиться, и не делать этого на ходу.

Правила безопасности в зимний период должны соблюдаться не только детьми, но и взрослыми. Малыши берут пример со своих родителей и стараются во всем им соответствовать. Поэтому начать лучше с себя. При катании на санках и ватрушках нельзя привязывать их друг к другу. Категорически запрещено цепляться за проезжающий транспорт и кататься на замерзших водоемах, не предусмотренных для этого. Во избежание обморожения необходимо наносить на нежные щеки маленького ребенка защитные средства. Чтобы не переохладить тело, надо выбирать теплую, но легкую верхнюю одежду.

## Первая помощь при травме

Если ребенок все же получил травму, важно оказать первую помощь правильно. Неверные действия могут усугубить состояние малыша и увеличить тяжесть повреждений. Если ребенок упал и жалуется на сильную боль, необходимо оценить сложность ситуации и при необходимости обратиться за помощь к детскому травматологу.

Правила первой помощи гласят:

* при ушибе – приложить холод на поврежденное место;
* при вывихе – не пытаться самостоятельно вправить конечность;
* при переломе – зафиксировать травмированную часть в неподвижном положении, не разгибать и не пытаться раздеть ребенка самостоятельно;
* при ударе головой и потере сознания – зафиксировать шейный отдел и доставить пострадавшего в ближайший медпункт;
* при обморожении конечностей – укутать теплом;
* при подозрении на перелом позвоночника – не переносить и не сдвигать с места, вызвать скорую помощь.

Зачастую в зимнее время травмы связаны с неправильным оказанием помощи. Если ребенок прилип языком к металлической поверхности, нельзя его отрывать. Следует полить на участок контакта теплой водой, после чего обработать поверхность языка безопасным антисептиком.

Если тяжесть полученной травмы вызывает сомнения, следует вызвать скорую помощь или службу спасения, пострадавшего осмотрит [детский ортопед травматолог](https://rostochek.info/service/ortoped-travmatolog/) и окажет квалифицированную помощь.