

Допомога при зимових травмах



Низька температура, ожеледиця, бурульки - все це може стати причиною травмування дитини взимку.

До травмувань можуть призвести і приховані в снігу гострі предмети - гілки, металеві предмети, скло тощо.

Через це після

того, як дитина повертається з прогулянки, варто завжди перевіряти наявність на її тілі дрібних поранень та, помітивши їх, оброблювати антисептиком.

При переохолодженні



Якщо дитина довго перебувала на морозі та існує ризик переохолодження, слід перенести її **до теплого приміщення**. Потім слід замінити мокрий одяг дитини сухим і добре закутати її в шубу чи теплу ковдру.

Не слід намагатися швидко зігріти дитину - набирати гарячу воду у ванну чи заводити дитину у гарячий душ, інтенсивно розтирати її чи обкладати грілками. Такі дії можуть спричинити порушення серцевого ритму та

внутрішньої кровотечі.

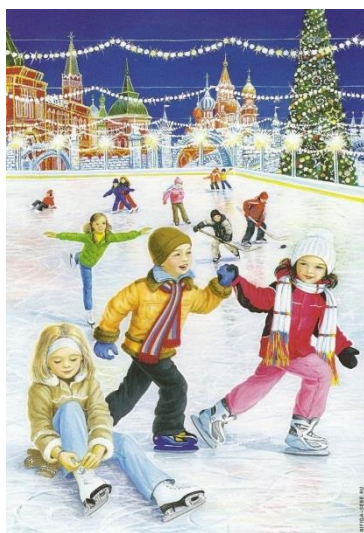
- Слід дати дитині теплий напій.
- Важливо обстежити ніс, вуха, кінцівки дитини. Якщо помітні ознаки обмороження, слід надати першу допомогу.
- Якщо **дитина непритомна**, слід перевірити, чи вона дихає та чи є у неї пульс. Якщо дихання та пульс відсутні, слід терміново розпочати серцево-легеневу реанімацію.

Як уберегти дитину від обмороження.

- Не йдіть на прогулянку, якщо температура повітря за вікном становить понад -12°C .
- Одягайте дитину відповідно до віку та погодних умов. Найліпше рішення – три шари одягу. Між ними утворюється повітря, що утримуватиме тепло і зігріватиме тіло дитини.
- Захищайте відкриті ділянки шкіри за допомогою рукавичок, шапки та шарфа.
- Не мастіть обличчя та руки дитини зволожувальним кремом перед виходом на морозне повітря. Живильний крем наносьте не пізніше ніж за годину до виходу.
- Візьміть запасний одяг, якщо плануєте тривалу з активними розвагами прогулянку. Аби уникнути переохолодження, достатньо змінити дитині мокрий одяг на сухий.

- Нагодуйте дитину перед виходом висококалорійною їжею. Адже голодна дитина змерзне набагато швидше, ніж сита.
- Візьміть із собою термос із гарячим чаєм або какао. Вони зігріють дитину в морозну погоду. Але пам'ятайте – пити варто потрошку. Від різкої зміни температури судини звужуються.
- Заходьте щопівгодини-годину в тепле приміщення. У пригоді стануть магазини й кав'ярні.
- Коли чекаєте транспорт, то порадьте дитині потупцювати, походити, пострибати з ноги на ногу, але не занадто енергійно. Нехай рухає пальцями рук і ніг.

За підозри перелому кінцівки



Слід провести іммобілізацію - закріпити кінцівку як мінімум у двох суглобах, вище та нижче травмованого місця.

Покласти до травмованого місця щось холодне.

У разі **кровотечі** слід накласти дитині жгут (міцно затягнути кінцівку, наприклад, ремнем), накласти тугу пов'язку. Аби вивільнити травмовану кінцівку, слід розрізати рукав чи штанину ножицями, адже зняти одяг з травмованої кінцівки, як правило, складно.

Слід **транспортувати** потерпілу дитину до теплого приміщення. Якщо дитина мала та пошкодила одну чи обидві верхні кінцівки, її можна нести на руках. Якщо дитина не може йти, слід сконструювати носилки з тих

матеріалів, що є поряд.

- За підозри травмування спини або шиї важливо покласти потерпілу дитину на тверду поверхню та зафіксувати шию щільним коміром.
- Транспортувавши дитину до теплого приміщення, **слід дати їй теплий напій і знеболювальний засіб**. Потім огледіти місце травмування. Якщо є ознаки обмороження - надати відповідну першу допомогу.
- Після виконаних дій **слід викликати лікаря**.

У разі травмування голови



Щороку бурульки, що падають, як правило, з дахів домів, становлять смертельну небезпеку для життя. На складність травми безпосередньо впливають маса льоду, що впав, та висота падіння. Так, при падінні бурульки найчастіше

- фіксують травму голови - від легкого забиття до тяжких черепно-мозкових травм.
- **Якщо дитина притомна**, слід відвести її до приміщення, вкласти на ліжко, оцінити характер ушкоджень. Потім - обробити садо антисептиком і накласти на нього пов'язку.
- **Якщо дитина непритомна**, слід негайно викликати швидку. До прибуття швидкої **не можна рухати дитину**, адже у неї може бути травмовано шийний відділ хребта. Слід вкрити потерпілу дитину ковдрою, стежити за її диханням і пульсом. При появі кровотечі слід накласти повязку, при блюванні - повернути голову дитини набік, аби вона уникла задухи.

У разі незначних травм

- Узимку діти нерідко травмуються через вкриті снігом гострі предмети - скло, гілки, металеві предмети. Від сильних подряпин зазвичай рятує одяг, проте загострені предмети можуть пошкодити шкірний покрив і без розриву одягу, що буває при швидкому ударі. У такому випадку одяг зминається, а шкіру ушкоджує предмет, що ніби "загорнутий" у тканину одягу. Саме тому навіть при непошкодженому одязі слід переконатися у відсутності ушкодження шкіри дитини.
- Поширена дитяча забавка - облизувати металеві предмети на морозі - може призвести до травмування. Якщо язик дитини прилип до поверхні, дитині ні в якому разі не можна робити різких рухів. При різкому русі тонкий та ніжний слизовий покрив залишається на металі, починається кровотеча, а потім протягом кількох днів триває болісне загоєння рани.
- Слід вмовити дитину потерпіти, не рухати головою, аби уникнути більшого травмування. Потім - полити язик дитини ледь теплою (аби уникнути опіків) водою.

Як обрати теплий та зручний одяг і взуття



В осінньо-зимовий період іноді важко вирішити, що одягнути та взути дитині. При виборі слід зважити на температуру повітря, швидкість вітру, наявність опадів та рівень активності дитини на відкритому повітрі. Не одягайте дитині багато шарів одягу - це обмежує її рухи та не дає змоги тілу виробляти тепло, через що вона мерзне більше.

- Не одягайте дитині багато шарів одягу - це обмежує її рухи та не дає змоги тілу виробляти тепло, через що вона мерзне більше.

- Обирайте дитині м'який, зручний шарф і зав'яжуйте його так, аби холодний вітер не потрапляв на ділянки шкіри, що можуть спітніти.
- Не закривайте шарфом рот та ніс дитини. Дихання в одяг сприяє утворенню вологи на обличчі, через це воно мерзне, а волога стане сприятливим середовищем для бактерій та вірусів.
- Стежте, щоб шапка щільно закривала вуха, адже будь-який протяг може призвести до отиту або іншого застудного захворювання.
- Обирайте шапку за розміром голови дитини, вона немає здавлювати голову, стягувати волосся, бо це може спричинити головний біль у дитини.

У дощову погоду

- Взувайте дитині гумові чоботи, коли є калюжі або йде дощ. Ліпше одягнути товсті бавовняні шкарпетки в них або ж взути спеціальні гумові чоботи з ворсом.
- На нетовстий реглан або светр одягніть легеньку куртку, що не пропускає вологи та яку не продуває вітер.

У холодну погоду

- Взувайте мембранні чоботи, які легкі та не промокають. Під час їх використання обов'язково одягайте дитині на ноги бавовняні шкарпетки або спеціальні термошкарпетки.
- Обирайте дитині куртку, яка закриватиме поперек та сідниці, щоб уникнути охолодження спини, особливо якщо дитина активно рухається надворі.
- Одягайте дитині під основний шар одягу бавовняні білизну та колготи.