



## **ПРОФИЛАКТИКА ЗИМНЕГО ТРАВМАТИЗМА**

**Для предупреждения зимнего травматизма необходимо соблюдать следующие простые правила:**

- Носить обувь желательно на плоской подошве или на низком квадратном каблуке. Лучше, если подошва будет с крупной ребристостью, которая не скользит.
- В гололедицу ходить нужно по-особому — как бы немного скользя, словно на маленьких лыжах. Идти желательно как можно медленнее. Скользить по льду специально не стоит — это увеличивает обледенение подошвы. Помните, чем быстрее шаг, тем больше риск упасть.
- Лицам пожилого возраста, наиболее подверженным травматизму, рекомендуется прикреплять на подошву привычной обуви специальные «противогололедные» накладки.
- Следует соблюдать технику безопасности при занятии экстремальными видами спорта, использовать все необходимые защитные аксессуары (налокотники, наколенники, шлемы и т. д.).
- Важно обучить ребенка соблюдению техники безопасности при катании на лыжах, коньках, санках. Не забудьте обеспечить детей всеми необходимыми средствами защиты. Взрослым необходимо уметь оказать первую помощь ребенку.
- Внимание и осторожность являются основными средствами для профилактики травматизма, и не только зимнего. А потому, выходя на улицу, особенно в те дни, когда «плюс» на улице меняется на «минус» или наоборот, нужно оценивать каждый свой шаг! Помните, лучшая профилактика зимних травм — это осторожность и осмотрительность!



## **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!



## **Переохлаждение организма**

*Когда человек подвергается длительному воздействию сухого мороза или холодной воды, наступает общее переохлаждение организма.*

*Внешними признаками переохлаждения являются:*

- дрожь или озноб;
- бледность кожных покровов;
- онемение конечностей;
- заторможенность;
- потеря координации движений;
- температура тела 35 С и ниже;
- потеря сознания.

*Необходимо принять следующие меры:*

1. Удалить пострадавшего из сложившихся условий и быстро освободить его от мокрой одежды.
2. Вызвать скорую помощь («03»).
3. Постепенно согревать пострадавшего сухим теплом.

*Нельзя использовать экстремальное согревание!*

4. Положить теплые грелки в паховую и подмышечную области.
5. Дать пострадавшему теплый сладкий чай и немного углеводистой пищи (хлеба, печенья).
6. Если пострадавший без сознания, нужно уложить его на живот или бок, укрыть чем-то теплым и наблюдать за его состоянием до приезда врача.

**В первую очередь опасности переохлаждения подвергаются дети.**

*Даже если они одеты очень тепло, но неподвижны, или гуляют в мокрой одежде.*

**Будьте внимательны:  
не допускайте переохлаждения!**



**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.





## **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.