

## Обморожение и травмы: первая помощь ребёнку

Родителям часто кажется, что столкнуться с отморожением и травмами могут только беспечные взрослые. Это не так: врачи отмечают, что каждую зиму с различными травмами и симптомами обморожения поступают дети из благополучных семей, которые были недостаточно внимательны во время прогулок. Научитесь оказывать первую помощь при обморожениях и травмах — и вы сможете, если понадобится, помочь ребёнку в экстренной ситуации, не впадая в панику.

### Первая помощь при травмах

Если ребёнок упал и ударился — первым делом отведите его в тихое место и спросите, где и как болит. При хорошем самочувствии и нормальном движении конечностей возможен ушиб, который первые два дня лечится покоем, а после — прогреванием. В любом случае, наблюдайте за состоянием ребёнка: если самочувствие ухудшилось — обратитесь к врачу.

**ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ЗИМНИХ ТРАВМАХ**

**ВАЖНО:**

- Приложить лед или смоченный в холодной воде кусок ткани к больному месту – это облегчит боль
- При вывихе перевязать эластичным бинтом. При переломе наложить шину из подручных средств.
- Приподнять пострадавшую часть тела, чтобы уменьшить приток крови и отек конечности
- При кровотечении – остановить кровотечение тугой повязкой выше места кровотечения

**НЕЛЬЗЯ:**

- Снимать обувь при травмах ноги
- Давать пострадавшему еду и питье – может помешать действию наркоза в случае хирургического вмешательства
- Выпрямлять поврежденную конечность самостоятельно

**Единый телефон пожарных и спасателей ☎ 101**

Не раздумывая вызывайте скорую помощь, если:

- ребёнок ушибся головой;
- вы подозреваете, что у ребёнка может быть вывих, растяжение связок или перелом;
- ребёнок жалуется на боль в животе.

Не раздевайте ребёнка и не накладывайте шину, чтобы дополнительно к травме не получить еще и отморожение. Исключение — сильное кровотечение, которое в ожидании врача нужно остановить тугой повязкой.

## Признаки обморожения и первая помощь

### Профилактика обморожений



Одежда должна быть свободной – иначе не будет нормальной циркуляции крови. Выходите на мороз в варежках, в шапке и шарфе. Не мочите кожу и не выходите на мороз с влажными волосами и после душа.



Обувь не должна быть тесной. В сапоги необходимо вложить теплые стельки, а вместо х/б носков наденьте шерстяные. Не пытайтесь снимать обувь на морозе. Если замерзли руки, лучший вариант отогреть их под мышками.



На мороз нужно выходить сытым – вам может понадобиться энергия. На прогулку на морозе захватите термос с горячим чаем.



Не пейте на морозе спиртного – опьянение вызывает большую потерю тепла. Не курите на морозе. Это уменьшает периферийную циркуляцию крови, и вы быстрее мерзнете.

### Что делать при обморожении?

- Согреть пострадавшего в теплом помещении, укутать в теплое одеяло (при общем переохлаждении) или (при отморожении) наложить на пораженную часть тела ватно-марлевую повязку.
- Если человек в сознании, дать теплое питье (сладкий чай). Вызвать скорую помощь.
- Если обморожена рука или нога, ее можно согреть в ванне, постепенно повышая температуру воды с 20 до 40° С и в течение 40 минут нежно (!) массируя конечность. На внутреннюю поверхность бедра или плеча можно дополнительно положить теплую грелку.
- Поврежденную часть вытереть насухо, предварительно обработав кожу 70%-м спиртом (или водкой), забинтовать стерильной сухой повязкой с ватой, между пальцами проложить вату или марлю. Волдыри не вскрывать.
- Обратиться к врачу.
- Недопустимо (!) растирать отмороженные участки тела руками, тканями, спиртом и уж тем более снегом!

После длительной прогулки по морозу убедитесь в отсутствии обморожений ушей, носа, конечностей, спины и т.д. Как только почувствовали переохлаждение, быстро зайдите в магазин, кафе или подъезд. Если на морозе заглохла машина, лучше оставаться внутри. Дождитесь помощи.

**Обморожение**, вопреки распространённому мнению, получают не только на морозе, но и при температуре воздуха около нуля, если на улице сильный ветер.

# КАК ИЗБЕЖАТЬ ОБМОРОЖЕНИЯ

**1** одевайтесь многослойно  
одежда и обувь не должны давить  
обязательно носите шапку и шарф



**2**



ешьте питательно,  
но не пере едайте



перед выходом на  
улицу пейте горячий  
чай с лимоном



смазывайте лицо и  
руки жирным кремом

**3**



на морозе не курите и  
не употребляйте алкоголь



при обморожении не  
растирайте и резко не  
согревайте поврежденные  
места



заметили серьезные  
изменения кожи -  
скорее к врачу

Пресс-служба Днепропетровской ОГА

## Признаки обморожения:

- пострадавший участок тела теряет чувствительность;
- кожа краснеет, возникает ощущение покалывания;
- если вовремя не принять меры — появляются волдыри.

# КАК ОКАЗАТЬ ПОМОЩЬ ПРИ ОБМОРОЖЕНИИ

## НЕОБХОДИМО



**СНЯТЬ ПРОМЕРЗШИЕ ВЕЩИ**  
(куртку, брюки, обувь, носки, варежки)



**НАЛОЖИТЬ ПОВЯЗКИ И ЗАФИКСИРОВАТЬ ИХ, НЕ ПОВРЕДИВ ПОСТРАДАВШИЕ УЧАСТКИ ТЕЛА**



**НАПОИТЬ ТЕПЛЫМ ПИТЬЕМ**  
(для повышения температуры тела и нормализации кровообращения)



**ВЫЗВАТЬ ВРАЧА**  
103

## ТИ



## ЗАПРЕЩЕНО



**РАСТИРАТЬ ОБМОРОЖЕННЫЕ УЧАСТКИ СНЕГОМ!**



**ГРЕТЬ ОБМОРОЖЕННЫЕ УЧАСТКИ В ГОРЯЧЕЙ ВОДЕ, НАД ОТКРЫТЫМ ОГНЁМ И НА РАДИАТОРЕ ОТОПЛЕНИЯ**



**ПРИНИМАТЬ ГОРЯЧУЮ ВАННУ!**

Если вы заметили у ребёнка признаки обморожения — сразу ведите его в помещение. Пострадавшую часть тела поместите в теплую воду, после — разотрите кожу для восстановления чувствительности.

## ПРАВДА ОБ ОБМОРОЖЕНИИ

При обморожении под кожей образуются льдинки



Обморожение можно не замечать несколько суток



Обморозиться можно и при нуле градусов



Натирать снегом обмороженное место опасно



## МИФЫ ОБ ОБМОРОЖЕНИИ



Обмороженное место надо растирать шерстяной тканью



Главное ноги держать в тепле, а шапку носить не обязательно



Шерстяные перчатки такие же тёплые, как варежки



Укутавшись в шарф, лицо не обморозишь

