



Консультация для родителей:
«Осторожно, гололед!»



**Будьте бдительны, соблюдайте меры предосторожности при гололеде!
Научите детей правильно ходить во время гололеда.**



Держите ребенка за руку

Поведение детей порой бывает непредсказуемым, ребенок может внезапно побежать, последствия в условиях гололеда могут быть очень неприятными

Не спешите

Рекомендуется передвигаться мелкой, шаркающей походкой. Чем шире шаг, тем больше вероятность упасть.

Выбирайте безопасную обувь

В гололедицу лучше носить обувь на нескользящей каучуковой или другой подошве с глубоким "протектором". При ходьбе по скользкой поверхности следует ступать на всю подошву, слегка расслабляя при этом ноги в коленях.

Падаем правильно

1. Присядьте, меньше будет высота падения.
2. При падении сгруппируйтесь. Если падаете на спину, постарайтесь прижать подбородок к телу. Нельзя падать на вытянутые руки, можно сломать кисти рук. Чтобы не было сотрясения мозга, избегайте удара затылком.
3. Падая, старайтесь завалиться на бок, так будет меньше травм.

Ну вот – упали...

Если последствие нечаянного «приземления» - синяк, посмотрите, как он будет себя вести. «Цветет» - изменяет окраску от красного через лиловый,

вишневый и синий до желто-зеленого и желтого, значит все в порядке. Не меняет цвет, а напротив, только больше багровеет? Начинается нагноение - немедленно обратитесь к врачу!

Если растянули связки:

Чаще всего страдает голеностоп, если растянутым связкам не оказать помощь немедленно, со временем они ослабеют, и нога станет подворачиваться не только в гололед. Сразу же вернитесь домой, смажьте область сустава гепарин содержащей мазью, наложите тугую повязку (на ночь повязку не снимайте, она поможет быстрее снять отек и удержит сустав в правильном положении). Забинтовав ногу, на 15-20 мин приложите к больному месту холод, важно, чтобы компресс плотно прилегал со всех сторон к пострадавшему суставу. 1-2 дня побудьте дома. Старайтесь не нагружать больную ногу. Если боль усилилась, сустав распух, побагровел, немедленно обратитесь к врачу – не исключено кровоизлияние в полость сустава, требующее срочного медицинского вмешательства.



Если это перелом:

О неблагополучии даст знать острая боль в руке или ноге, усиливающаяся при малейшей попытке ею пошевелить, из-за чего движение становится невозможным. Необходимо срочно добраться до травмпункта, но прежде нужно обеспечить покой сломанной конечности. Соорудите шину из того, что есть под рукой, - палки, доски, крупной ветки. С помощью шарфа, платка, ремня привяжите ее так, чтобы шина захватила два соседних сустава. В крайнем случае, больную ногу можно привязать к

здоровой, руку – к туловищу. Наберите снег в целлофановый пакет и приложите к месту перелома.

Черепно-мозговая травма:

Если после травмы появились сильная головная боль, головокружение, тошнота, рвота, зашумело в ушах или, того хуже, вы потеряли сознание – налицо симптомы сотрясения головного мозга. Вас должен осмотреть врач. Вызывайте «Скорую»! Поступите так же, если данные симптомы появятся через несколько часов или спустя 2-3 дня после травмы.



ПОМНИТЕ И О ПРАВИЛАХ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ!!!

Переходя через дорогу, соблюдайте правила дорожного движения, не переходите улицу и не перебегайте перед близко идущим транспортом.

ПОМНИТЕ — проезжая часть скользкая и торможение транспорта затруднено, возможны заносы.

В гололед выбирайте более безопасный маршрут и выходите из дома заблаговременно.

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ – БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ, СОБЛЮДАЙТЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ПРИ ГОЛОЛЕДЕ!

