



## Консультация «Зимние травмы»



### Меры предосторожности

Предпочтительно отдавать обуви с ребристой подошвой.

В гололёд надо быть осторожным, избегать скользких мест.

### ПОМОЩЬ ПРИ ТРАВМАХ

#### Растяжение связок

*Симптомы* – резкая боль при движении, припухлость, кровоподтёки.

Что делать? Наложить повязку (эластичный бинт), обеспечив неподвижность сустава, и обратиться к врачу. Для уменьшения отёка приложить холод (но не более чем на 1-2 часа). Принять обезболивающее.

#### Вывих

*Симптомы* – сильная боль, отёк, неподвижность, изменение формы сустава.

Что делать? Самостоятельно **не вправлять**, это может привести к болевому шоку у пострадавшего и дополнительным повреждениям. Обеспечить неподвижность и покой повреждённого сустава: руку подвесить на бинте, шарфе, на ногу наложить шину (например, плоские доски) или прибинтовать её к другой ноге.

**При вывихе бедра** – положить пострадавшего на бок, не давая двигаться. Для уменьшения боли – приложить к повреждённому месту холод, дать обезболивающее.

В случае крайней необходимости, когда нет возможности вызвать врача, - больного нужно транспортировать в больницу самостоятельно, соблюдая особую осторожность.

#### Перелом

*Симптомы* – сильная, резкая боль, усиливающаяся при движении конечностью, чувствительность даже к слабому прикосновению. Опухание с изменением цвета кожи, изменением формы места перелома.

Что делать? Обеспечить полный покой повреждённой кости, наложить шину из подручных средств или прибинтовать повреждённые конечности друг к другу или к телу. Дать пострадавшему таблетку анальгина, приложить холод. При кровотечении наложить на рану стерильную повязку. Вызвать "скорую".

#### Ушибы головы

*Симптомы* – потеря сознания, тошнота и рвота, замедление пульса, изменение давления.

Что делать? Уложить пострадавшего на спину, повернув голову набок, положить на неё холод.

Вызвать "скорую помощь" и не давать пострадавшему двигаться до её приезда.

