

# ОСТОРОЖНО, ГОЛОЛЕД

**Морозец + небольшая оттепель + еще один морозец = гололед**

**Как свести к минимуму риск упасть и получить травму:**

- по возможности обходите скользкие участки;
- поскользнувшись, постарайтесь упасть вперед, на живот, вытянув вперед руки, слегка согнутые в локтях - чтобы не было перелома;
- при падении голову нужно приподнять, чтобы не поранить лицо;
- не падайте на колени: лучше запачкать одежду, чем получить травму;
- если падаете назад, сгруппируйтесь, округлив спину и поджав колени к животу. Падая на спину плашмя можно повредить позвоночник;
- на склоне безопаснее падать на бок, выставив вперед и вверх одну руку, чтобы не удариться головой.

Если я пойду по льду,  
То, конечно, упаду.  
Так что, лучше я его  
Потихоньку обойду.



**Чаще всего дети падают на «пятую точку». Результат - ушиб копчика.**

**При ушибе копчика очень больно ходить, сидеть: копчик - место прикрепления 15 мышц, там много нервных сплетений.**

**Ребенка, получившего такую травму, надо раздеть, уложить на живот и побыстрее приложить к ушибленному месту холод - мягкую, смоченную в холодной воде и отжатую салфетку. По мере согревания салфетку надо менять. Если боль не утихает, дайте ребенку обезболивающее и противовоспалительное средство.**

**Когда станет полегче, пострадавшего переворачивают с живота на спину, но лежать надо не на мягкой, а на полужесткой поверхности.**

**При незначительной травме боль проходит через 2-3 дня, если же ребенок продолжает жаловаться, при ходьбе испытывает боль и дискомфорт - обязательно обратитесь к хирургу.**



# ПРОВАЛИЛСЯ Я ПОД ЛЕД

Зимой пруды, озера и реки покрываются льдом. На нем так заманчиво поиграть в хоккей, или покататься на коньках и снегокате. Заманчиво, да! И к тому же очень опасно! Ведь вода замерзает неравномерно, у берегов лед всегда толще, чем в середине водоема.



Чтобы избежать несчастья необходимо объяснить ребенку и выучить с ним следующие правила:

- на снегокате лучше кататься с горки, а играть в хоккей и кататься на коньках - на специально залитом ледяном поле;
- если ты оказался на льду водоема, послушай, не трещит ли он.

Трещит всегда тонкий, непрочный лед.

- Услышав легкий треск, постарайся быстрее дойти до берега, но не беги. Если лед под тобой начал трескаться, ложись на живот и ползи к берегу;

- если поблизости есть люди позови на помощь;

- провалившись под лед, раскни руки и постарайся зацепиться за кромки льда и удержаться на поверхности. Не делая резких движений ползком выбирайся на лед и ползи к берегу.

- Если кто-то провалился под лед на твоих глазах - зови на помощь взрослых. Не подходи сам к опасному месту.





# ЧЕМ ОПАСНО ОБМОРОЖЕНИЕ

Зима. Морозец трескучий, но не слишком, ясное небо - самая лыжно-саночная погода!

«Ой! А что это с моими щеками? Я их не чувствую!

Снегом их растереть, что ли?»

**СТОП! НИКАКОГО СНЕГА! СРОЧНО ИДТИ ДОМОЙ!**

Потеря чувствительности - один из первых признаков обморожения! Обморожение - это очень серьезно! И опасно! И больно! Чтобы этого не случилось, нужно помнить, что обморозиться можно не только при сильном морозе. Большую роль играет влажность воздуха: чем она выше, тем обморозиться легче.

При первой степени обморожения **КОНЕЧНОСТИ БЛЕДНЕЮТ И ТЕРЯЮТ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ**. Кроме ушей (уши краснеют).

В этом случае конечности растирают сухими руками до тех пор, пока они - конечности - не согреются. Руками, а не снегом или колючей варежкой! И дома, а не на морозе!

Еще рекомендуется делать ванны с прохладной водой и постепенно повышать ее температуру до температуры тела. Потом обмороженные конечности надо осушить полотенцем и наложить мягкие согревающие повязки.

При второй степени обморожения на коже появляются пузыри - почти как при ожогах. **СРОЧНО к врачу!**



**Источник: [vk.com/boltuska](https://vk.com/boltuska)**