

## Первая доврачебная помощь при травмах (ушибах)

Обращаем ваше внимание, помощь доврачебная и если вы не врач специалист, то вы не можете оценить степень тяжести травмы, а поэтому следует выполнить три простых действия:

- По возможности доставьте пострадавшего в приемный покой ближайшего медицинского учреждения. Если вы решили привлечь коммунальные службы города к ответственности за полученную вами травму, то лучше вызвать скорую помощь и зафиксировать место происшествия.
- Обеспечьте неподвижность травмированной конечности.
- На место ушиба или перелома приложите холод.
- Если до приезда скорой помощи вы испытываете нестерпимую боль, можно принять любой обезболивающий препарат, но об этом обязательно сообщить прибывшему врачу (какой препарат и в какое время принимали)
- В случае возникновения непредвиденных ситуаций, звоните по единому телефону 03, 103

### ПОМНИТЕ

- Помните и не забывайте, что под снегом может быть лед.

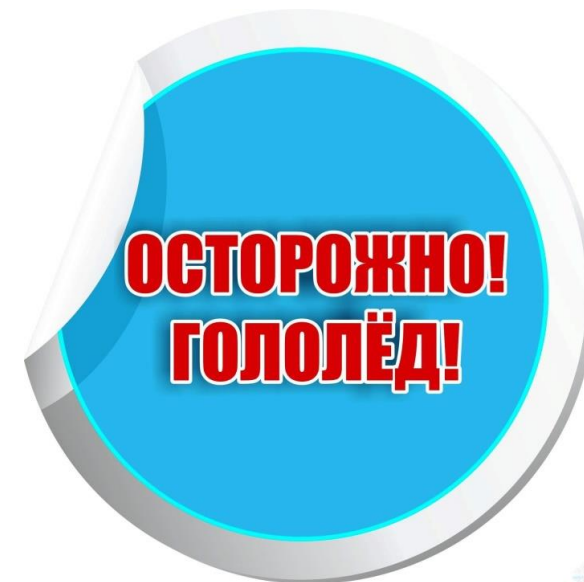
Переходя через дорогу, соблюдайте правила дорожного движения, не переходите улицу и не перебегайте перед близко идущим транспортом. **ПОМНИТЕ** - проезжая часть скользкая и торможение транспорта затруднено, возможны заносы.

При наличии светофора - переходите только на зеленый свет, так как ребенок в дальнейшем копирует все ваши действия. В гололед выбирайте более безопасный маршрут и выходите из дома заблаговременно.

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



## Памятка для родителей



## **УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!**

Напоминайте детям о правилах дорожного движения, где, когда и как можно переходить проезжую часть. Расскажите, как опасно играть рядом с дорогой. Одевайте детей в яркую одежду, а еще лучше иметь на ней светоотражатели – фликеры, Помня о том, что в зимний период темнеет рано, и водители могут не увидеть ребенка. С осторожностью относитесь к варежкам, когда переходите дорогу с ребёнком. Лучше придерживайте малыша за запястье.

**ПОМНИТЕ:**

- На зимней дороге тормозной путь автомобиля увеличивается в 3 раза.
- Из-за сокращения светового дня видимость ухудшается в 2 раза.

Помните эти правила! Живите в безопасности!

«Гололедица»

Не идётся и не едется,  
Потому что гололедица.  
Но зато  
Отлично падается!  
Почему ж никто  
Не радуется?

В. Берестов

## **РАССКАЖИТЕ ДЕТЯМ О ГОЛОЛЕДЕ И БУДЬТЕ САМИ ОСТОРОЖНЫ!**

С наступлением зимы мы ждем много снега, но, к сожалению, снега совсем мало, зато заморозки чередуются с оттепелью. А это, как известно, наилучшие условия для гололеда. Гололед представляет для нас с вами, уважаемые родители, наибольшую опасность, особенно если мы опаздываем на

работу, да еще ребенка нужно успеть отвести в детский сад или школу. Проще простого в гололед получить ушиб, или того хуже перелом.

Но травм можно избежать, если знать и соблюдать

## **ПЯТЬ ВАЖНЫХ ПРАВИЛ:**

### **ПРАВИЛО ПЕРВОЕ: ДЕРЖИТЕ РЕБЕНКА ЗА РУКУ**

Поведение детей порой бывает просто непредсказуемым, ребенок может внезапно побежать, последствия в условиях гололеда могут быть очень неприятными. Во избежание подобной ситуации лучше всю дорогу не отпускать руку ребенка. А перед тем, как собираетесь на улицу, регулярно повторяйте с детьми правила безопасного поведения на скользкой дороге – не бегать, не толкаться, не играть, не отпускать руку взрослого.

### **ПРАВИЛО ВТОРОЕ: НЕ СПЕШИТЕ**

Никогда не надо спешить. Здесь как раз, кстати, поговорка «Тише едешь, дальше будешь». Рекомендуются передвигаться мелкой, шаркающей походкой. Чем шире шаг, тем больше вероятности упасть.

### **ПРАВИЛО ТРЕТЬЕ: ВЫБИРАЙТЕ БЕЗОПАСНУЮ ОБУВЬ**

Третье правило гласит о том, что взрослая и детская обувь должна быть удобной и безопасной. В гололедицу лучше носить обувь на нескользящей каучуковой или другой подошве с глубоким «протектором». Кожаные подошвы очень сильно скользят. При ходьбе по скользкой поверхности

следует ступать на всю подошву, слегка расслабляя при этом ноги в коленях.  
**СОВЕТ:** У вас гладкая подошва? Наклейте на нее обычный пластырь, и обувь будет меньше скользить.

### **ПРАВИЛО ЧЕТВЕРТОЕ:**

#### **ВСЕГДА СМОТРИТЕ ПОД НОГИ**

Под ноги всегда надо смотреть, а в гололед особенно. Скользкую тропинку, лучше обойти.

### **ПРАВИЛО ПЯТОЕ:**

#### **НАУЧИТЕСЬ ПРАВИЛЬНО ПАДАТЬ**

Не всегда человеку удается удержать равновесие. «Падайте без последствий», — советуют врачи. Поэтому следует научиться падать без риска. Для этого:

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.

Поскользнувшись и упав, человек стремиться побыстрее подняться. Но не стоит торопиться. Сначала надо осмотреть себя, пошевелить руками и ногами. Если боли нет, можно вставать. Ну а если появились болезненные ощущения, надо постараться определить, чем они вызваны - ушибом, повреждением связок или переломом кости.