**Профилактика детского травматизма в зимний период.**

**Детское поликлиническое отделение №12 СПб ГБУЗ ГП №37**



Дети ведут себя очень активно и зимой, и летом. Однако именно в зимний период значительно возрастает число травм, особенно в период школьных каникул, когда дети больше располагают свободным временем, чаще находятся на улице и остаются без присмотра взрослых.

Врачи-травматологи утверждают: значительное число травм зимой происходит из-за неумения правильно кататься на санках, лыжах, коньках.

**Лыжи и коньки** - непростые виды развлечения. Этому надо учить. Необходимы знания техники: умение ставить ногу, держать корпус, регулировать ритм дыхания, знание правил безопасности падения. Для этого есть тренер и опытные преподаватели. К врачу-травматологу попадают, в основном, дети ничему не обученные и ничего не умеющие. Родителям важно не только обучить ребенка безопасному катанию на лыжах, коньках, санках, но и не забыть обеспечить всеми необходимыми средствами защиты (налокотники, наколенники, шлемы и т.д.) при занятиях зимними видами спорта.

**Чтобы избежать травм и обморожений** взрослым следует правильно подобрать зимнюю обувь для детей. Она должна быть удобной, теплой и главное - с крупной ребристой подошвой.

**В зимний период, чтобы снизить вероятность падения, нужно соблюдать некоторые правила:**

* в гололедицу ходить нужно по-особому - как бы немного скользя, словно на маленьких лыжах. Идти желательно как можно медленнее на чуть согнутых в коленях ногах;
* очень важно не держать руки в карманах (с фиксированными руками возрастает вероятность не только падения, но и перелома);
* поскользнувшись, надо успеть сгруппироваться, быть готовым к падению; лучше всего падать на бок, ни в коем случае не стоит приземляться на выпрямленные руки.

**В случае травмы взрослые должны уметь оказать первую медицинскую помощь ребенку.**При возникновении небольших ушибов различных частей тела к ушибленному месту надо приложить на некоторое время (10-15 минут) холод (пузырек со льдом, снегом, холодной водой), затем обеспечить пострадавшему месту покой. При легких ушибах, применять холод, а затем забинтовать место повреждения. Ранки, ссадины, царапины нельзя промывать, а лучше всего обработать йодом кожную поверхность **вокруг нее**. При более серьезных травмах (выраженный болевой синдром, открытая рана, большая площадь поражения, удар головой) необходимо сразу обратится в ближайший травматологический пункт или приемный покой стационара.



**Помните, лучшая профилактика зимних травм —  
это осторожность и осмотрительность!**

30.11.2022 года Педиатр кабинета неотложной помощи Баркова Е.В.