

## КОНСУЛЬТАЦИЯ «Зимние травмы»

### Меры предосторожности

Предпочтение необходимо отдавать обуви с ребристой подошвой. Если у Вашего ребёнка на сапогах или ботинках подошва гладкая, обратитесь в обувную мастерскую попросите приспособить обувь к зимнему времени. В домашних условиях иногда советуют наклеивать на подошву обычный пластырь, но надолго его, конечно, не хватит. Особенно важно, чтобы обувь была удобной, не натирала. В гололёд надо быть осторожным, избегать скользких мест.

### Осторожно гололед.

Морозец – небольшая оттепель – еще один морозец – гололед.

Как свести к минимальному 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;
- если падаете назад сгруппируйтесь;
- на склоне безопасней падать на бок, выставив вперед одну руку, чтобы не ударить голову.

### Помощь при травмах

Главное, о чём следует помнить, - нельзя заниматься самолечением и оттягивать визит к врачу до последнего.

### 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 можно наложить на больное место смоченную в холодной воде ткань или пузырь со льдом (но не более чем на 1-2 часа). Можно принять обезболивающее.