

# **ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ О МЕРАХ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ БЕЗОПАСНОСТИ ДЕТЕЙ ВО ВРЕМЯ ЗИМНИХ КАНИКУЛ**

**Уважаемые родители! С началом зимних каникул у ваших детей увеличивается количество свободного времени, которое они часто проводят без должного контроля со стороны взрослых. Это может привести к угрозе жизни и здоровья детей, совершению правонарушений.**

Чтобы дети хорошо отдохнули, не совершили противоправных действий родителям рекомендуется:

- провести с ними индивидуальные беседы, объяснив важные правила, соблюдение которых поможет сохранить жизнь;
- решить проблему свободного времени ребенка. **Помните, что в ночное время (с 22.00 до 06.00 часов) детям и подросткам законодательно запрещено появляться на улице без сопровождения взрослых;**
- постоянно быть в курсе, где и с кем находится ваш ребенок, контролировать место его пребывания;
- убедить детей, что вне зависимости от того, что произошло, вы должны знать о происшествии с ребенком. Объяснить детям, что некоторые факты никогда нельзя скрывать от взрослых, даже если они обещали хранить их в секрете;
- изучить с детьми правила дорожного движения. Напомнить, что зимой асфальт становится скользким, тормозной путь у машин увеличивается, поэтому ребенку необходимо быть особенно внимательным, когда он переходит дорогу, особенно в темное время суток;
- особой популярностью среди детворы пользуется катание с горок. Проконтролируйте, чтобы ваши дети не устраивали горки вблизи проезжей части. Категорически запрещается хвататься за автомобили или привязывать к ним санки;
- во избежание несчастных случаев, объясните детям, что находиться на водоемах в зимнее время очень опасно.

**Безопасность школьника на каникулах во многом зависит от того, знает ли он, как пользоваться ПИРОТЕХНИЧЕСКИМИ ИЗДЕЛИЯМИ.**

Пиротехнические игрушки не прощают неосторожности! Классические праздничные травмы подростков – ожоги кожи и глаз. Не застрахованы от травм и маленькие дети, которым досталась просто роль зрителя: петарды и ракеты поражают рикошетом, если неправильно рассчитана их траектория. **А БЕНГАЛЬСКИЕ ОГНИ ЧАСТО СТАНОВЯТСЯ ПРИЧИНОЙ ОЖОГОВ МАЛЫШЕЙ.**

**Уважаемые родители! Помните: сохранение жизни и здоровья детей - главная обязанность взрослых. Пожалуйста, сделайте все, чтобы каникулы ваших детей прошли благополучно, а отдых не был омрачен печальными событиями.**

# 1

## ГОТОВЫ НА ВЫХОД



### ОБУВЬ

ОНА ДОЛЖНА БЫТЬ НАДЕЖНОЙ.

#### НЕЛЬЗЯ

ВЫСОКИЕ КАБЛУКИ И ПЛОСКАЯ ГЛАДКАЯ ПОДОШВА (БЕЗ РИФЛЕНИЯ).

#### НУЖНО

УСТОЙЧИВЫЕ НЕБОЛЬШИЕ КАБЛУКИ И «ТРАКТОРНАЯ» ПОДОШВА, ТОЛСТАЯ И С ПРОТЕКТОРОМ.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНО:

ПОЖИЛОМУ ЧЕЛОВЕКУ ПОМОЖЕТ ТРОСТЬ.

# 2

## ЕСЛИ ПОДСКОЛЬЗНУЛИСЬ И ПАДАЕТЕ

#### НЕЛЬЗЯ

ПРИ ПАДЕНИИ ПЫТАТЬСЯ «СПРУЖИНИТЬ» ЛАДОНЬЮ\*.

#### НУЖНО

ПОСТАРАЙТЕСЬ СГРУППИРОВАТЬСЯ И УПАСТЬ НА БОК.

СПОРТСМЕНОВ, КАСКАДЕРОВ, АРТИСТОВ ПАДАТЬ УЧАТ СПЕЦИАЛЬНО. НО ЗНАТЬ АЗЫ БЕЗОПАСНОГО ПАДЕНИЯ ПОЛЕЗНО ВСЕМ.



\* самая частая ошибка, которую мы инстинктивно совершаем при падении. В результате самый частый перелом — в области лучезапястного сустава.

# 3

## УЖЕ УПАЛИ

### НЕЛЬЗЯ

ВСКАКИВАТЬ СРАЗУ, БОЛЬ ОТ ТРАВМЫ МОЖЕТ ПОЯВИТЬСЯ НЕ СРАЗУ.

### НУЖНО

ПРИСЛУШАТЬСЯ К СЕБЕ И ВСТАВАТЬ МЕДЛЕННО И АККУРАТНО.

### НЕЛЬЗЯ

РАСТИРАТЬ БОЛЬНОЕ МЕСТО СРАЗУ ПОСЛЕ ТРАВМЫ.

### НУЖНО

ЛЕЧЕНИЕ ЗАВИСИТ ОТ ВИДА ТРАВМЫ — ПЕРЕЛОМ, ВЫВИХ, РАСТЯЖЕНИЕ ИЛИ РАЗРЫВ СВЯЗОК. ЭТО ОПРЕДЕЛИТ ТРАВМАТОЛОГ.

### НЕЛЬЗЯ

ТЯНУТЬ С ОБРАЩЕНИЕМ В ТРАВМПУНКТ, ЕСЛИ БОЛЬ СИЛЬНАЯ (ВЫСОК РИСК ПОВРЕЖДЕНИЯ СУСТАВОВ И СВЯЗОК).

### НУЖНО

ЕСЛИ БОЛИ И ПОВРЕЖДЕНИЙ НЕТ, ПРИЛОЖИТЬ К УШИБУ ХОЛОД.

### НЕЛЬЗЯ

ВСТАВАТЬ И ДВИГАТЬСЯ, ЕСЛИ УПАЛИ НАВЗНИЧЬ И СИЛЬНО УДАРИЛИСЬ ГОЛОВОЙ И СПИНОЙ.

### НУЖНО

ПРОСИТЕ ПОМОЩИ У ПРОХОЖИХ, ЗВОНИТЕ В «СКОРУЮ ПОМОЩЬ».

## ЧТО ДЕЛАТЬ ДО ПРИЕЗДА «СКОРОЙ»

### СИЛЬНО УДАРИЛИСЬ ГОЛОВОЙ

#### ПРИЗНАКИ СОТРЯСЕНИЯ МОЗГА:

- ▶ ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ
- ▶ БЛЕДНОСТЬ
- ▶ СЛАБОСТЬ
- ▶ ТОШНОТА, ИНОГДА РВОТА

### НЕЛЬЗЯ

ПРИНИМАТЬ НЕКОТОРЫЕ ОБЕЗБОЛИВАЮЩИЕ\* И СПАЗМОЛИТИКИ\*\*, ЕСЛИ ЕСТЬ РИСК СОТРЯСЕНИЯ МОЗГА

### МОЖНО

УЛОЖИТЬ ПОСТРАДАВШЕГО, ПРИПОДНЯВ ГОЛОВУ ЧУТЬ ВЫШЕ ТЕЛА. ПОЛОЖИТЬ НА ГОЛОВУ ХОЛОДНЫЙ КОМПРЕСС.

### ВЫВИХНУЛИ РУКУ В ПЛЕЧЕВОМ СУСТАВЕ

#### ПРИЗНАКИ:

- ▶ РЕЗКАЯ СИЛЬНАЯ БОЛЬ,
- ▶ ДВИГАТЬ РУКОЙ НЕВОЗМОЖНО.

### НЕЛЬЗЯ

ВПРАВЛЯТЬ ВЫВИХ САМОСТОЯТЕЛЬНО.

### НУЖНО

ЗАФИКСИРОВАТЬ РУКУ В СОГНУТОМ ПОЛОЖЕНИИ ПЕРЕД ГРУДЬЮ С ПОМОЩЬЮ ПОВЯЗКИ. ДОСТАВИТЬ ПОСТРАДАВШЕГО В ТРАВМПУНКТ.

\* Цитрамон и аспирин давать опасно, если есть внутреннее кровотечение.  
\*\* Спазмолитики (спазган, баралгин) снижают давление и могут ухудшить состояние.

