

Консультация для родителей в старшей группе «Осторожно: гололед!»



Будьте бдительны, соблюдайте меры **предосторожности при гололеде**

Научите детей правильно ходить во время **гололеда**.

Держите ребенка за руку

Поведение детей порой бывает непредсказуемым, ребенок может внезапно побежать, последствия в условиях **гололеда** могут быть очень неприятными

Не спешите

Рекомендуется передвигаться мелкой, шаркающей походкой. Чем шире шаг, тем больше вероятность упасть.

Выбирайте безопасную обувь

В **гололедицу** лучше носить обувь на нескользящей каучуковой или другой подошве с глубоким "протектором". При ходьбе по скользкой поверхности следует ступать на всю подошву, слегка расслабляя при этом ноги в коленях.



Падаем правильно

Присядьте, меньше будет высота падения.

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.

Падая, **старайтесь завалиться на бок**, так будет меньше травм.

Ну вот – упали...

Если последствие нечаянного «*приземления*» - синяк, посмотрите, как он будет себя вести. «*Цветет*» - изменяет окраску от красного через лиловый, вишневый и синий до желто-зеленого и желтого, значит все в порядке. Не меняет цвет, а напротив, только больше багровеет? Начинается нагноение - немедленно обратитесь к врачу!

Если растянули связки: Чаще всего страдает **голеностоп**, если растянутым связкам не оказать помощь немедленно, со временем они ослабеют, и нога станет подворачиваться не только в **гололед**. Сразу же вернитесь домой, смажьте область сустава гепаринсодержащей мазью, наложите тугую повязку (на ночь повязку не снимайте, она поможет быстрее снять отек и удержит сустав в правильном положении). Забинтовав ногу, на 15-20 мин приложите к больному месту холод, важно, чтобы компресс плотно прилегал со всех сторон к пострадавшему суставу. 1-2 дня побудьте дома. **Старайтесь** не нагружать больную ногу. Если боль усилилась, сустав распух, побагровел, немедленно обратитесь к врачу – не исключено кровоизлияние в полость сустава, требующее срочного медицинского вмешательства.

Если это перелом: О неблагополучии даст знать острая боль в руке или ноге, усиливающаяся при малейшей попытке ею пошевелить, из-за чего движение становится невозможным. Необходимо срочно добраться до травмпункта, но прежде нужно обеспечить покой сломанной конечности. Соорудите шину из того, что есть под рукой, - палки, доски, крупной ветки. С помощью шарфа, платка, ремня привяжите ее так, чтобы шина захватила два соседних сустава. В крайнем случае, больную ногу можно привязать к здоровой, руку – к туловищу. Наберите снег в целлофановый пакет и приложите к месту перелома.

Черепно-мозговая травма: Если после травмы появились сильная **головная боль**, **головокружение**, тошнота, рвота, зашумело в ушах или, того хуже, вы потеряли сознание – налицо симптомы сотрясения **головного мозга**. Вас должен осмотреть врач.

Вызывайте «Скорую»! Поступите так же, если данные симптомы появятся через несколько часов или спустя 2-3 дня после травмы.



ПОМНИТЕ И О ПРАВИЛАХ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ!

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.

В гололед выбирайте более безопасный маршрут и выходите из дома заблаговременно.

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

Воспитатель: Русских О.А.