



УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ

ГУЗОТ «ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»

---

# ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЮЛЛЕТЕНЬ

## «ПРОФИЛАКТИКА ЛЕТНЕГО ТРАВМАТИЗМА У ДЕТЕЙ»

(для школьников младших классов и их родителей)



ЛИПЕЦК 2017г

СОГЛАСОВАНО

Заведующий травматологическим пунктом  
ГУЗ «Областная детская больница»

\_\_\_\_\_ В. А. Назаров

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2017 г.

СОГЛАСОВАНО

Главный специалист  
по профилактической медицине  
управления здравоохранения  
Липецкой области

\_\_\_\_\_ В. П. Кострова

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2017 г.

## *Наше тело – настоящее «чудо природы» и может так много..., но иногда его можно поранить.*

Иногда что-то происходит слишком быстро, наше тело не успевает отреагировать, и мы можем пораниться. Это может быть царапина или порез на коже, разрыв мышцы или сломанная кость. Когда нашему телу наносится такая рана, это называется травма.

Травма может быть серьезной или не очень серьезной и может быть вызвана самыми разными причинами. Например, можно получить травму при падении, если обжечься горячей водой, захлебнуться при купании или попасть в автомобильную аварию.

Чаще всего дети травмируются по своей вине, и объясняется это психологической особенностью растущего организма: любознательностью, большой подвижностью, самоуверенностью, недостатком жизненного опыта. У них нет соответствующих навыков внимания. Поэтому в опасных ситуациях у них не возникает нужной реакции на происходящее. Всё это способствует возникновению несчастных случаев, травмированию и даже гибели.



### *Насколько серьезна проблема травматизма?*

Большинство травм не серьезны и травмы на теле быстро заживают. Например, если вы упали и поцарапали коленку, образуется «корка», и через какое-то время коленка перестает болеть и заживает. Однако травмы случаются чаще, чем хотелось бы, и некоторые из них очень опасны.

Особенно большое количество травм у детей случается в летний период. Чаще всего такие травмы возникают в случае падений, ушибов и порезов, в случае несоблюдения правил купания и чрезмерного пребывания на солнце, взаимодействия с бродячими животными и собирания ядовитых грибов и растений.

Если нам удастся изменить одну или несколько причин, приводящих к травме, мы сможем либо предотвратить её, либо сделать её не слишком серьезной. Это называется профилактикой травматизма.

### *Падения, ушибы, порезы*

Падение - распространенная причина ушибов, переломов костей и серьезных травм головы. Подвижные спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол) могут привести к травмам нижних и верхних конечностей.

Особого внимания заслуживает травматизм при езде на велосипедах; на детей в возрасте 10–14 лет приходится половина подобных повреждений. Характер травм очень разнообразный: от лёгких ссадин при падении до крайне тяжёлых повреждений. Непосредственной причиной этих тяжёлых увечий являются наезды и столкновения с движущимся транспортом.

#### **Памятка для детей**

- ❖ не лазьте по деревьям, крышам сараев и гаражей;
- ❖ соблюдайте осторожность, катаясь на качелях;
- ❖ занимаясь в секциях, выполняйте требования тренера, не залезайте на турники без разрешения и не прыгайте с них;
- ❖ не катайтесь на велосипеде по проезжей части дороги;
- ❖ играя в футбол или другие подобные игры, не выбегайте за мячом на дорогу;
- ❖ не бросайтесь камнями и острыми предметами.



## Безопасность на воде

Людам нужна вода, чтобы жить, но иногда вода может быть опасной. Человек не может дышать под водой и погибает, если вода попадает в легкие. Примерно каждые три минуты в мире тонет один ребенок. Это примерно 175 тысяч детей и подростков в год. Большинство детей тонет на водоемах во время купания и игр. Чтобы избежать несчастного случая, надо знать и соблюдать меры предосторожности на воде.



### Памятка для детей

- ❖ находясь у воды, помните о собственной безопасности, не выходите из-под присмотра взрослых;
- ❖ для купания выбирайте места, где чистая вода, ровное песчаное дно, небольшая глубина, нет сильного течения и водоворотов, нет проезжающего по воде моторного транспорта;
- ❖ начинать купаться следует при температуре воздуха от + 20°C, воды + 17°- +19°C;
- ❖ не заплывайте за буйки, обозначающие границы заплыва;
- ❖ помните, что опасно заплывать далеко, так как можно не рассчитать своих сил;
- ❖ не доводите себя до озноба, это вредно для здоровья, от переохлаждения в воде появляются опасные для жизни судороги, сводит руки и ноги;
- ❖ во время купания никогда не принимайте пищу, не жуйте жевательную резинку;
- ❖ не затевайте в воде игры, связанные с нырянием и захватом купающихся;
- ❖ не используйте для плавания доски, лежаки, брёвна, камеры автомашин и т.п.;
- ❖ не заходите в воду при сильных волнах. Попав в сильное течение, не надо плыть против него, иначе можно легко выбиться из сил. Лучше плыть по течению, постепенно приближаясь к берегу;
- ❖ помните, что опасно нырять в местах неизвестной глубины, так как можно удариться головой о песок, глину, сломать себе шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть. Не менее опасно прыгать головой в воду с плотов, пристани и других плавучих сооружений. Под водой могут быть сваи, рельсы, камни и осколки стекла. Нырять можно лишь там, где имеется для этого достаточная глубина, прозрачная вода, ровное дно;
- ❖ если не умеете плавать, необходимо иметь спасательные средства;
- ❖ никогда не следует подплывать к водоворотам – это самая большая опасность на воде. Водоворот затягивает купающегося на большую глубину и с такой силой, что даже опытный пловец не всегда в состоянии выплыть.



### **Бездомные и дикие животные**

Иногда, когда мы играем на улице, к нам приходят собаки или кошки. Мы, конечно же, все любим животных, заботимся о них, знаем, как с домашними животными обращаться. Однако на улице к нам, скорее всего, подойдут бездомные животные. Следует запомнить, что таких животных трогать ни в коем случае нельзя! Уличные кошки и собаки могут быть



больны чем-то заразным, гладить и играть с ними опасно. Тем более нельзя дразнить и мучить животных. Важно помнить, что животные наиболее агрессивны во время еды и когда около них находятся их маленькие детеныши.

Самым опасным заболеванием, которое передается от диких и бездомных животных человеку является бешенство. Бешенство очень опасная болезнь, средство для её лечения еще не найдено. Для того чтобы ваше домашнее животное не заболело бешенством и не заразило вас, ему обязательно следует сделать прививку.

### **Памятка для детей**

- ❖ не гладьте незнакомых животных и не берите их на руки. Они могут оказаться больными, заразными, у них могут быть клещи или блохи или они могут неправильно среагировать на вашу ласку и укусить;
- ❖ не смотрите пристально собаке в глаза, она может принять этот взгляд за вызов;
- ❖ если вы встретитесь с собакой в узком проходе или проулке, уступите ей место, встаньте боком к собаке;
- ❖ не убегайте от собаки на улице. Собаки преследуют убегающих людей;
- ❖ не трогайте чужую кошку или собаку. Даже при хорошем отношении с твоей стороны, они могут чего-то испугаться и в целях самозащиты оцарапать или укусить;
- ❖ не целуйте (они часто роются в земле и у них на морде много микробов) и не дразните животных (они могут укусить);
- ❖ не подходите к животным сзади.



**Важно!** Если вас покусала собака или другое животное, оцарапала бродячая кошка, если вы погладили лесного зверька, обязательно расскажите об этом взрослым и срочно идите в поликлинику, где врач назначит прививки. Только это сможет уберечь от заражения бешенством.

### **Ядовитые растения и грибы**

Сбор грибов - увлекательное занятие. Но бывает и так, что грибы растут не только в лесу, но и в городе, в парке. Такие грибы – опасны: грибы в городе, даже если они и съедобные, содержат много нитратов, поглощают выхлопные газы, радиацию. Однако, следует помнить о том, что не все лесные грибы безопасны, среди них бывают ядовитые. Кроме того, существуют и ядовитые растения.

У некоторых детей есть привычка - покусывать или жевать любую травинку. Это очень вредная привычка. Вы должны запомнить, что стебли, листья, цветы и ягоды многих растений ядовиты и могут нанести непоправимый вред здоровью.

### Памятка для детей

- ❖ лучшее средство защиты от ядовитых растений - не трогать ни один цветок, ни один кустарник, если они вам не знакомы, потому что опасным может быть даже прикосновение к ядовитым растениям: это может вызвать ожог кожи с пузырями и трудно заживающими ранами;
- ❖ если вы все-таки потрогали растение или гриб, обязательно нужно вымыть руки с мылом.



### Насекомые

Насекомые приносят большую пользу природе, но иногда от них можно пострадать. Укус некоторых насекомых может быть ядовит или вызовет очень сильную аллергию. Пчелиный укус – вещь неприятная и болезненная. Но не злитесь на пчёл. Пчёлы – мирные существа. Они не нападают ради удовольствия.

#### Памятка для детей

- ❖ выходя на улицу летом, смазывайте открытые части тела средствами (созданными специально для детей), отпугивающими насекомых;
- ❖ ни в коем случае не трогайте осиное гнездо;
- ❖ если около вас летит пчела, не машите руками, перейдите на другое место;
- ❖ если пчела все же ужалила, то надо удалить жало, ужаленное место протереть содовым раствором;
- ❖ осы частенько забираются в варенье, в мёд, ползают по фруктам. Будьте осторожнее, когда едите или пьёте;
- ❖ не ловите и не убивайте насекомых;
- ❖ не ворошите муравейники.



Одними из самых опасных насекомых являются **клещи**, которые при укусе могут заразить вас таким заболеванием как клещевой боррелиоз.



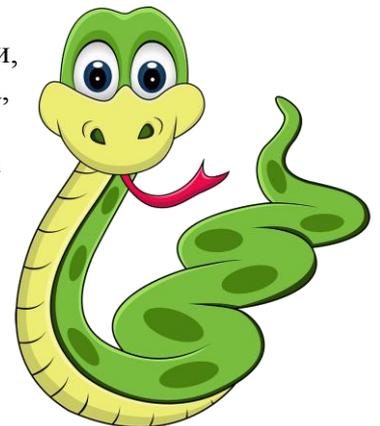
### Встреча со змеями

В летнее время в лесу можно встретить змей. Уж – безобидная змея. Она не ядовита. Ужи встречаются во влажных лесах, в кустарниках по берегам рек, озёр, болот. Они отлично плавают. Уж отличается двумя ярко-желтыми пятнами в височной области головы.

Гадюка – ядовитая змея. Ядовитую змею гадюку можно узнать по темной зигзагообразной полосе на спине. Гадюка предпочитает селиться в лесах – на полянках возле водоёмов. Прячется в норах различных животных, в трухлявых пнях и между корней деревьев. Любит понежиться в тёплых лучах солнца, и поэтому часто её можно встретить на небольших лесных лужайках. Если вы потревожите гадюку, она быстро уползёт, не причинив вам вреда. Человека кусает только в том случае, если он на неё наступит или схватит рукой.

### Памятка для детей

- ❖ если вы неожиданно заметили ползущую змею, замрите, дайте ей возможность уйти;
- ❖ если змея приняла позу угрозы, отступите медленно назад, избегайте резких, пугающих змею движений;
- ❖ нельзя, защищаясь, выставлять вперед руки, разворачиваться к змее спиной. Если у вас есть палка, держите ее перед собой по направлению к змее.
- ❖ не убегайте от встретившейся змеи - можно наступить на незамеченную другую;
- ❖ сохраняйте спокойствие в решениях, действиях, жестах. Помните, опасна змея, которую вы не видите, обнаруженная змея угрозы не представляет, если ее не трогать.



### *Воздействие солнца*

Находясь летом на улице, следует помнить, что воздействие в жаркие дни прямых солнечных лучей на голову может вызвать тяжелое повреждение (перегрев) головного мозга, так называемый солнечный удар.

После пребывания на солнце некоторое время, дети могут испытывать признаки тошноты и головокружения, жаловаться на резкую головную боль, потерять сознание. Нередко повышается давление, возникает носовое кровотечение, кожа лица и головы краснеет, пульс становится более частым. Все это является признаками солнечного удара.

### **Памятка для детей**

- ❖ на прогулку летом обязательно надевайте легкий головной убор (шляпку, косынку, кепку, панамку);
- ❖ в жару пейте больше жидкости - воды, морсов или соков;
- ❖ нельзя находиться долго на солнце - играть лучше в тени;
- ❖ в жару носите легкую одежду, которая защитит ваши плечи, спину и грудь от солнечных ожогов;
- ❖ не бегайте босиком в жару по асфальту;
- ❖ не увлекайтесь в жару подвижными играми: не доводите до того, чтобы тело было мокрым от пота;
- ❖ если вдруг почувствовали слабость, головокружение или тошноту - немедленно уходите в тень и скажи взрослым о своем самочувствии;
- ❖ смотрите за товарищами - не покраснели ли их лицо и тело, если заметили такое, отведите их в тень и скажи об этом взрослым.



**Помните!** Травмы могут случаться, но знание о них и способах их предотвращения может спасти ваши жизни и жизни других людей.

***Будьте здоровы!***



**Информационный бюллетень подготовили:**

Кожухина А.М. - специалист ГУЗОТ «Центр медицинской профилактики».

Ссылка на интернет сайты:

[http://www.who.int/violence\\_injury\\_prevention/child/injury/world\\_report/ru/](http://www.who.int/violence_injury_prevention/child/injury/world_report/ru/)

**При перепечатке материала ссылка на ГУЗОТ «Центр медицинской профилактики» обязательна.**

ГУЗОТ «Центр медицинской профилактики».

398042, г. Липецк,

9 микрорайон, д.17

тел./факс: 31-00-19, 31-07-11

e-mail: [orgmetod@inbox.ru](mailto:orgmetod@inbox.ru)

сайт: [www.yazdorov-48.ru](http://www.yazdorov-48.ru)