

## **Первая помощь при летних травмах**

*Даже идеально организованный индивидуальный или коллективный детский отдых, к сожалению, не способен предотвратить случаи травматизма. Травмы, полученные ребенком в летний период, имеют свои особенности.*

### **Солнечные ожоги**

*Типичные летние травмы, обусловленные неконтролируемым воздействием солнечного излучения, – солнечные ожоги. Они возникают, как правило, в первые дни отдыха, когда у ребенка еще не выработалось достаточное количество защитного пигмента меланина. В большинстве случаев ожоги бывают неглубокими и редко достигают второй степени, однако могут занимать большую площадь тела ребенка. Ожоги второй степени (с образованием пузырей, наполненных прозрачной жидкостью) локализуются на плечах и в верхней части туловища.*

*Особенность ожогов — их отсроченное появление. Ребенок может находиться на солнце несколько часов, прежде чем почувствует боль, жжение, а взрослые заметят покраснение кожи. Первые симптомы ожога возникают через 3-4 часа после воздействия ультрафиолета, в течение примерно такого же периода времени симптомы прогрессируют. Если признаки солнечного ожога обнаружены уже во время прогулки, нужно быть готовым к тому, что через несколько часов состояние ребенка ухудшится.*

*Первая помощь при солнечном ожоге начинается с немедленного прекращения действия поражающего фактора. Для этого необходимо:*

1. Одеть ребенка и увести в прохладное помещение.
2. Обеспечить ему прохладный душ или ванну.
3. Предложить обильное дробное питье.
4. При сильных болях можно применить аэрозоли с защитным и обезболивающим эффектом.
5. В случае образования пузырей самостоятельно их вскрывать нельзя

*Срочный врачебный осмотр требуется ребенку при обширной площади ожогового поражения кожи, сильном беспокойстве или сонливости, повышении температуры тела.*

*Профилактика солнечных ожогов предусматривает соблюдение следующих правил:*

- нужно беречь детей от прямых лучей в период максимальной солнечной активности с 10 до 16 часов;
- использовать солнцезащитные кремы;
- надевать защитную одежду и головной убор.

## **Тепловой удар**

У детей тепловой удар чаще всего случается во время длительных активных игр на солнце при высокой температуре воздуха. К тепловому удару предрасполагают повышенная возбудимость, ожирение и плотная одежда. Неотложная помощь при тепловом ударе должна быть направлена на скорейшее охлаждение организма. Ребенка необходимо увести в прохладное помещение или тень, полностью раздеть, включить вентилятор (при наличии), обтереть кожу водой. Когда ребенок придет в себя, следует предложить ему прохладное обильное питье (крепко заваренный холодный чай). Тепловой удар — прямое показание для медицинского осмотра. Признаки теплового удара — потеря сознания, низкое потообразование, сухость кожи, снижение артериального давления, судороги. Также могут наблюдаться рвота и понос.

## **Несчастные случаи на воде**

Один из атрибутов летнего отдыха — купание в открытых водоемах. Необходимо внимательной следить, чтобы купающийся ребенок был досягаем на случай внезапного возникновения опасной ситуации. При утоплении — нарушении жизненно важных функций, происходящих в связи с попадением воды в дыхательную систему с последующим нарастанием гипоксии — нужно как можно быстрее извлечь ребенка из воды. В момент спасения следует быть осторожным, т. к. хватаясь за все, утопающий может лишить спасателя возможности действовать, потянуть его за собой ко дну. Подплывать к утопающему надо сзади, хватать за волосы или подмышки и, перевернув вверх лицом, плыть с ним к берегу.

Каким бы благополучным ни казалось состояние спасенного ребенка, даже при небольшой аспирации воды, его необходимо доставить в медицинское учреждение.

Если ребенок не подает признаков жизни, его необходимо уложить на спину и немедленно приступить к сердечно-легочной реанимации. Если пострадавший в сознании, нужно снять с него мокрую одежду, согреть и дать теплое питье.

Во время отдыха на водоемах случаются и менее значительные травмы в виде ушибов, ссадин, порезов стеклами, лежащими на дне. В море ребенка могут ужалить медузы. Поэтому, отправляясь на пляж, необходимо взять с собой перевязочный материал, пакет со льдом или хладагентом, обезболивающие препараты.

## **Укусы насекомых**

Укусы жалящих насекомых (пчел, ос, шершней, муравьев) отличаются резкой болью, отеком и зудом. Эти симптомы вызываются веществами, впрыскиваемыми насекомыми под кожу, что и провоцирует резкую аллергическую реакцию.

Если у ребенка прежде были случаи аллергической реакции на укусы пчел, повторный укус может вызвать развитие угрожающего жизни анафилактического шока.

Множественные укусы насекомых могут приводить к развитию тяжелых состояний, но для детей младшего возраста достаточно и единичного ужаления, чтобы вызвать нарушение работы жизненно важных органов. Укусы кровососущих насекомых (комаров, слепней, клещей) менее болезненный или вовсе не причиняют боли. Клеща нередко замечают, когда он, насосавшись крови, значительно увеличился в размерах. При контакте с кровососущими насекомыми существует риск передачи инфекционных заболеваний (энцефалита, малярии и т. д.)

*Первая помощь при укусе жалящих насекомых:*

1. Осмотреть место укуса, по возможности удалить жало.
2. Приложить лед или хладагент.
3. Успокоить ребенка, дать ему антигистаминный препарат, а при сильной боли — обезболивающий препарат.
4. При кровотечении из ранки наложить бактерицидный пластырь.
5. В случае нарастания отека ввести гормональное противовоспалительное средство (обратиться в медицинское учреждение)

*Показания для срочной госпитализации при укусах жалящих насекомых — младший детский возраст (до 3-х лет), множественные укусы, укусы в голову, особенно — в полость рта.*

*В случае обнаружения присосавшегося клеща нужно, не дергая, при помощи пинцета захватить его как можно ближе к хоботку. Затем аккуратно потянуть, врача наское вокруг своей оси, в любую сторону. Через 1-3 оборота клещ извлекается целиком вместе с хоботком. Место присасывания следует обработать антисептиком. При первых признаках воспаления (покраснении, болезненности) необходимо обратиться за консультацией к врачу.*

## **Травмы при падении**

*Летом травмы у детей нередко случаются во время подвижных игр, катания на велосипеде, роликах или скейте. Травмы, связанные с колесными средствами передвижения, имеют свои особенности.*

*При катании на велосипеде самые распространенные травмы — ссадины и ушибы (30%), растяжение связок (30%) и переломы (19%). Чаще повреждаются руки и ноги. Реже случаются травмы головы, но именно они — самые опасные.*

*Падение на роликах обычно происходит с высоты собственного роста, но на высокой скорости. Больше половины всех травм происходит на кисть, локоть и колено. Дети, катирующиеся без защитной амуниции, получают травмы в десять раз чаще.*

*Травмы, связанные со скейтом: падения или попадания скейта в область паха, падение лицом вниз и скольжение лицом по асфальту, удар доски о голень, падение на локти и колени.*

*Первая помощь при падениях:*

1. *Осмотреть травмированную часть тела, при наличии кровотечения остановить его и обработать рану антисептиком.*
2. *Приложить лед и при необходимости дать обезболивающее средство.*
3. *При травме сустава зафиксировать его эластичным бинтом.*
4. *При подозрении на вывих или перелом зафиксировать конечность в двух соседних от места травмы сустава (наложить шину из подручных средств).*
5. *При повреждении кожи наложить чистую повязку.*

*Показания для обращения к врачу. Подозрение на вывих или перелом, продолжающееся кровотечение, сохраняющаяся сильная боль, вялость, головокружение, сонливость или чрезмерное возбуждение, тошнота, рвота.*

*Таким образом, во время отдыха с детьми на природе всегда нужно иметь под рукой средства для первой помощи: перевязочный материал, антисептик, противоаллергическое лекарство, по возможности холод. Все материалы должны быть компактно уложены, чтобы при необходимости их можно было быстро найти. Как родителям, так и воспитателям ДОУ нельзя забывать, что травмированному ребенку требуются и психологическая помощь и поддержка. Следует помнить, что не стоит недооценивать ситуацию, но и переоценивать тоже.*

*Лучший способ борьбы с детским травматизмом — профилактика. Дошкольники должны находиться под бдительным присмотром, также с ними нужно проводить разъяснительные беседы о том, что может произойти в той или иной ситуации.*