Рубрика «ТЫ МОЖЕШЬ САМ!» **Зимние травмы**

Что делать, если ОБМОРОЗИЛ ЩЁКИ, НОС?

Серьёзные обморожения, представ­ляющие угрозу для жизни, к счастью, случаются только в экстремальных обстоятельствах. А вот лёгкие или, как говорят врачи, первой степени - сплошь и рядом. Самые уязвимые места - щёки, нос, уши, руки, после ка­тания на лыжах или коньках - ступни ног.

Признаки лёгкого обморожения - на поражён­ном участке ощущается жжение, покалывание, кожа бледнеет, после согревания краснеет, через несколько дней может начать шелушиться. НЕЛЬЗЯ:

* растирать поражённое место снегом - холод усилит ток холодной крови, кроме того, мож­но травмировать кожу кристалликами льда и занести инфекцию;

• согревать руки, дыша на них, поскольку лишняя влажность может навредить;

• дома мазать пострадавшие места жирным кремом;

• сразу отогревать ноги в очень горячей воде.

**НУЖНО:**

• как можно быстрее отвести ребёнка в тёплое помещение;

• нос, уши или щёки промассировать круговыми движениями;

• руки или ступни в течение двадцати минут или получаса отогреть в тазике с водой, сначала комнатной температуры, затем подливая горячую - температуру можно повысить, но не до состояния кипятка, конечно;

• после такой процедуры на ноги надо надеть шерстяные носки;

• дать тёплый некрепкий сладкий чай.



Что делать, если СНЕЖОК ПОПАЛ В ГЛАЗ?

Чаще всего серьёзной травмой это не оборачивается. Однако если снежок плотный, в нём оказался кусочек льда или запущен он с большой скоростью, удар может оказаться опасным.

**НЕЛЬЗЯ:**

• оставлять травму без внимания.

**НУЖНО:**

• сразу же приложить холод к веку на несколько минут. Можно использовать снег, завернув его в чистый носовой платок;

• дома промыть глаз антисептическим раствором - например, процеженным настоем ромашки, и закапать антибактериальные глазные капли;

• обязательно сходить к офтальмологу, особенно, если ощущается боль, появился отёк или синяк под глазом.

Берегите себя и своих близких!

Служба СПС