

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ЗИМНИХ ТРАВМАХ

ДО ВЫЗОВА ВРАЧА НЕОБХОДИМО

- Если имеются открытые раны, кровотечения, переломы или налицо симптомы болевого шока — вызывать «скорую»
- Приложить лед или смоченный в холодной воде кусок ткани к больному месту — это облегчит боль
- Плотная повязка (при вывихе — эластичным бинтом, при переломе — шина из подручных средств)
- Обеспечить состояние полного покоя для пострадавшей части тела



- Приподнять пострадавшую часть тела, чтобы уменьшить приток крови и отек конечности
- При травмах ноги — осторожно ослабить или расшнуровать шнурки, чтобы они не давили
- При кровотечении — остановить кровотечение тугой повязкой выше места кровотечения
- Прикрыть травмированное место чистой тканью

НЕЛЬЗЯ!

- Снимать обувь при травмах ноги
- Давать пострадавшему еду и питье — может помешать действию наркоза в случае хирургического вмешательства
- Выпрямлять поврежденную конечность самостоятельно

ВАЖНО!

ЕСЛИ ПАДЕНИЕ ПРОИЗОШЛО НА ЛЫЖНОЙ ТРАССЕ

- Сообщите о себе спасателям — по мобильному телефону или попросив кого-то из других лыжников
- Если вы оказались рядом с упавшим человеком, прежде чем оказывать ему первую помощь, поставьте перед ним в снег лыжи крест-накрест, чтобы другие лыжники это видели и не наехали на вас

+ ОБРАЩАЙТЕСЬ К ВРАЧУ! +



При любой травме нужно обращаться к врачу — чем раньше вам начнут оказывать помощь, тем менее серьезными будут последствия



Сильный ушиб может проявиться не сразу и «показаться» на теле в виде гематомы лишь через какое-то время, что усложнит лечение



Перелом шейки бедра может привести к летальному исходу, при этом травма бывает ощутима лишь на 2–3 сутки после падения



При неполных переломах, трещинах пострадавший может двигаться, но отсутствие помощи усугубит положение

СИМПТОМЫ

ВЫВИХ

Видимая припухлость, изменение цвета кожи, неестественная форма поврежденной конечности (длиннее здоровой), ограниченная подвижность сустава

ЗАКРЫТЫЙ ПЕРЕЛОМ

Интенсивная боль, неестественная подвижность, наличие скрипа во время ощупывания места перелома невозможность опереться на поврежденную конечность

ОТКРЫТЫЙ ПЕРЕЛОМ

Сильная боль, кровотечение, ограничение движения, травматический шок из просвета раны могут выступать костные отломки. Раненый может потерять сознание