

## Обморожение.

Пребывание на холодном ветру при температуре ниже  $-6^{\circ}\text{C}$  представляет серьезную опасность для организма и может повлечь за собой обморожение. Чаще всего обмораживаются пальцы рук, ног и части лица (уши, щеки и нос)



## Предупреждение обморожения.

Заключается в использовании одежды, которая надежно защитит от холода, и правильном питании.

В холодное время одевайтесь многослойно, в водоотталкивающую и непроницаемую для ветра одежду и не пропускающую воду обувь; надевайте как минимум 2 пары носков и не перчатки, а варежки. Учтите, что шерстяная и пуховая одежда теплее, чем изделия из других тканей.

Защищайтесь от холода с помощью питательной пищи, богатой углеводами, протеинами (бобовые, орехи и семечки, корнеплоды, цыплята, рыба и блюда из цельного зерна). Она обеспечивает организму большое количество калорий.



## Укусы животных.

Травмы от укусов животных сходны с ранами, имеющими рваные края, или с проколами, но к этому добавляется высокая вероятность инфицирования, так как в ротовой полости животных находится огромное количество бактерий и вирусов. Среди них могут оказаться и чрезвычайно опасные возбудители бешенства, столбняка.

## Предотвращение укусов животных.

Научитесь осторожному обращению с незнакомыми собаками и кошками. К диким животным вообще не пытайтесь приближаться. Никогда не подходите к собакам, если они едят, спариваются или дерутся. Учтите, что большие собаки опаснее мелких, а чаще других кусают овчарки. Не позволяйте кошке или собаке

зализывать открытые ранки у людей. Знайте, что любое дикое животное, которое позволяет к себе приближаться, как правило, оказывается больным.

МБДОУ ДС № 26

г. Озерск

Челябинская область

Адрес: 4567890 Челябинская область,

г. Озерск, ул. Кирова, дом 5

Телефон: 8(35130) 6-50-09

МБДОУ ДС № 26

# Профилактика травм у детей

Памятка для родителей

Выпуск 2.



Подготовила:

Растатурина М.М.,  
старший воспитатель

г. Озерск,  
Апрель, 2016 г.

### Травмы глаз.

Происходят, как правило, в результате ожога или попадания инородного тела. Сопровождаются они ощущением боли, может наступить ухудшение зрения. Чаще всего приходится иметь дело с попавшими в глаза ресницами, пылинками, деревянными или металлическими стружками. Глаз нередко сам способен избавиться от инородного тела, удаляя его вместе со слезами.

#### Меры по предотвращению повреждений глаз

- Внимательно и осторожно обращаться с опасными веществами
- Применять защитные очки при работе на различных станках и механизмах (при сварке, заточке инструментов, токарных и сверлильных работах)
- Соблюдать меры безопасности во время спортивных состязаний и тренировок

#### Меры по предотвращению повреждения уха

- Избегайте прокуренных помещений, так как в них резко возрастает возможность получения ушных инфекций
- Берегите уши от переохлаждения
- При плавании защитите себя от инфекций с помощью приспособлений, закрывающих уши и нос
- После купания освободите уши от воды
- Сохраняйте уши сухими, принимая ванну или душ
- После мытья обсушивайте наружные слуховые проходы феном, установив самый слабый нагрев и удерживая фен на расстоянии примерно 30 см от уха



### Ожоги.

Ожоги образуются в результате контакта с источниками тепла - открытым огнем, горячими жидкостями, паром, раскаленными предметами, солнечным излучением, а также химическими веществами (внутреннее или внешнее воздействие). Они могут возникнуть при воздействии электрического тока и радиации. Ожоги являются самыми распространенными повреждениями, требующими оказания медицинской помощи

#### Меры по предотвращению повреждения зубов

- Используйте зубы только по назначению - чтобы пережевывать пищу
- Обезопасьте себя от травм во время спортивных занятий. Пользуйтесь защитными приспособлениями, такими, как шлем, маска для лица и вкладыш, защищающий челюсть
- Ешьте больше пищи, которая укрепляет зубы и десны, и меньше той, которая ведет к их ослаблению

### Предотвращение пищевых отравлений.

Большинство случаев пищевых отравлений можно предотвратить, если принять простые меры предосторожности:

- разделяйте продукты и готовьте пищу чистыми руками;
- столы и доски, на которых готовится пища, а также кухонные принадлежности содержат в чистоте;
- не используйте в пищу, продукты из вздутых консервных банок, а также те, запах и внешний вид которых вызывают подозрения;
- держите мясо и птицу в холодильнике, не давайте им и любой другой скоропортящейся пище более 2 ч находиться при комнатной температуре;
- после приготовления в мясе не должно оставаться розовых прожилок, а рыба должна свободно отделяться от костей: у хорошо приготовленной птицы сок чистый, а мясо не содержит розовых пятен и косточек;