

Помощь при травме: как действовать спокойно и правильно

Сначала остановись, позови взрослого и помогай
без лишней суеты.



Что важно знать каждому школьнику о травмах



Травмы случаются в самый обычный день: на перемене, дома, на улице и на площадке. Если знать простые правила, можно уменьшить боль, не растеряться и быстрее получить помощь.



Что такое травма

				
Повреждение тела Травма — это любое повреждение тела, из-за которого человеку больно, трудно двигаться или видно ранку. Она может быть небольшой, но всё равно требует внимания взрослого.	Разные виды К травмам относятся порез, ссадина, ушиб, ожог, растяжение, вывих и перелом. Все они выглядят по-разному, но при каждом важно действовать спокойно и аккуратно.	Видимые признаки Чаще всего травму выдают боль, кровь, синяк, отёк или неудобство при движении рукой и ногой. Иногда ребёнок просто говорит: «Мне очень неприятно».	Когда особенно опасно Сильная боль, потеря сознания и плохое самочувствие после удара — это уже не шутка. В такой ситуации нужно сразу звать взрослого и не тянуть время.	Главное правило Сначала остановись, посмотри, что случилось, и позови взрослого. Не спеши геройствовать: спокойные действия помогают не навредить и быстрее начать настоящую помощь.

Безопасность — прежде всего



Сначала осмотри место

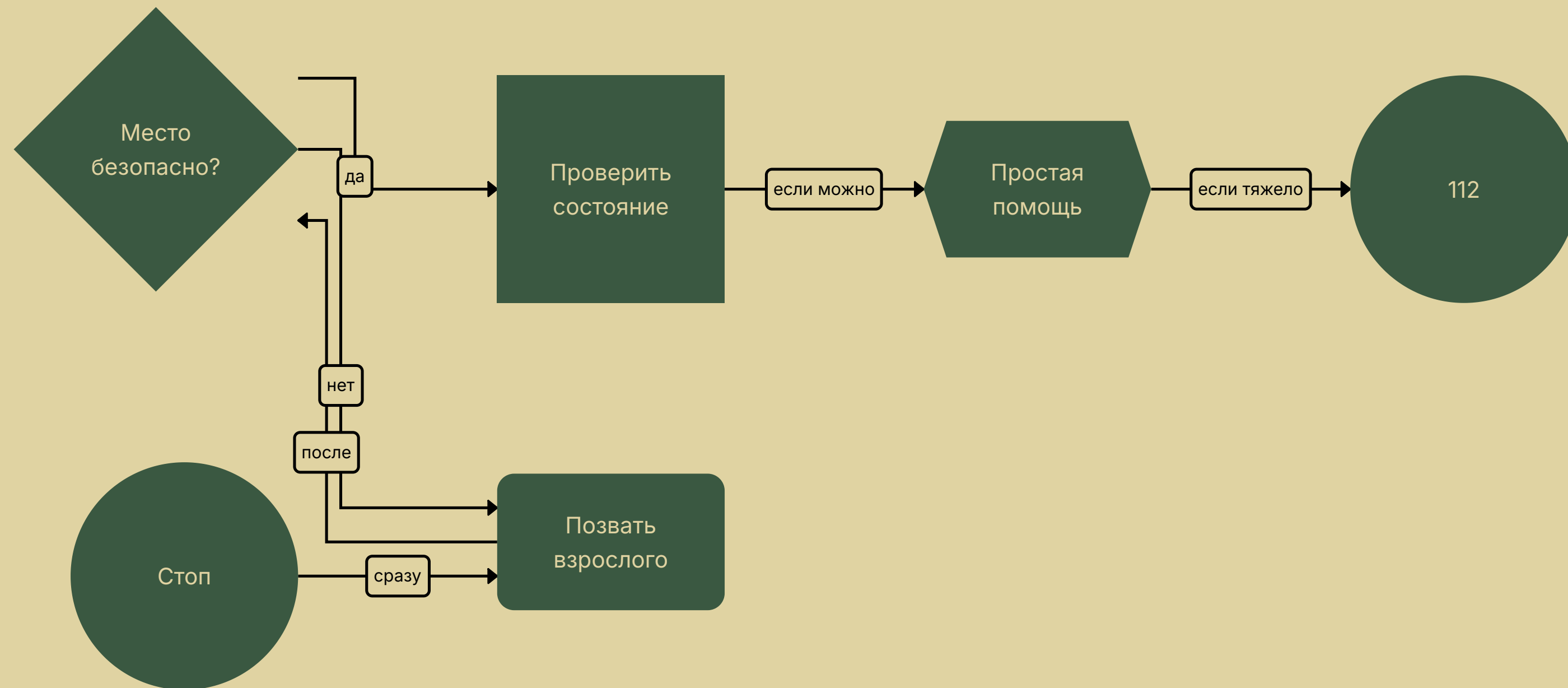
Подходить можно только тогда, когда вокруг нет огня, стекла, воды, проводов, машин или острых предметов. Если опасно, не спеши приближаться. Лучше сразу остановиться и оглядеться.

Потом позови взрослого

Если место не безопасно, нужно громко и спокойно позвать взрослого. Помощь рядом — это не слабость, а самый умный шаг. Учитель или другой взрослый решит, что делать дальше.

Алгоритм помощи при любой травме

✗ Памятка построена по простому и безопасному порядку действий для школьника.



Порезы и царапины

01

Небольшую ранку сначала промывают чистой водой, чтобы убрать грязь. Затем её аккуратно закрывают чистой салфеткой или пластырем, чтобы защитить от повторного загрязнения.

02

Если кровь идёт, салфетку мягко прижимают к ране. Давить нужно спокойно и без паники. В рану не кладут вату, песок, бумагу и другие случайные предметы.

03

Глубокий порез, рваная рана или кровь, которая не останавливается, — повод сразу позвать взрослого. Такой ране нужен врач, а не школьная смекалка.

Носовое кровотечение

01

Нужно сесть и чуть наклонить голову вперёд. Так кровь не потечёт в горло, и человеку будет легче дышать. Лежать в этот момент не стоит.

02

Ноздри мягко зажимают пальцами примерно на 10 минут. Это помогает остановить кровь. Главное — не поднимать голову назад, даже если очень хочется посмотреть, «что там».

03

Не нужно ковырять в носу, сморкаться изо всех сил или вставлять туда вату глубоко. Такие действия могут только усилить кровотечение и помешать остановке.

04

Если кровь идёт долго, ребёнок слабеет или кровотечение началось после сильного удара, нужен взрослый и врач. Тут уже не до подвигов.

Ушибы и синяки

В ближайшие минуты

Место не трут, не мнут и не разогревают. Даже если хочется проверить синяк пальцем, лучше потерпеть.



Сразу после удара

К ушибленному месту прикладывают холод через ткань на 10–15 минут. Это помогает уменьшить боль и отёк.



Когда нужен взрослый

Если рука или нога сильно болит, быстро опухает или не двигается, возможен перелом. Тогда ребёнка осматривает взрослый и при необходимости врач.

Ожог: что делать сразу

- ▶ При ожоге место нужно как можно скорее подержать под прохладной проточной водой около 20 минут. Это помогает уменьшить боль и не дать ожогу стать глубже.



- ◀ Пузырь не прокалывают, к коже не прикладывают масло, крем или лёд. Одежду, которая прилипла, не отрывают: здесь нужен взрослый и аккуратная помощь.

Если пострадала голова

01

После удара головой важно спокойно посидеть или полежать и следить за самочувствием. Бегать, прыгать и играть в активные игры сразу нельзя — голове нужен отдых.

02

Тревожные признаки — рвота, сонливость, сильная головная боль, путаница, потеря сознания. Если что-то из этого появилось, нужно немедленно позвать взрослого.

03

После сильного удара головой ребёнка должен осмотреть взрослый и, при необходимости, врач. Лучше перестраховаться, чем потом жалеть о лишней пробежке.



Что делать при подозрении на перелом или вывих



Не выпрямлять

Если рука или нога выглядит неровно или ребёнок не может ею двигать, её не сгибают и не выпрямляют. Так можно только усилить боль и повредить сильнее.



Оставить в покое

Повреждённую конечность оставляют в удобном положении, без лишних движений. Лучше не проверять её «на прочность» — для этого есть врач, а не любопытство.



Следить за признаками

Сильная боль, отёк, необычная форма и невозможность опереться на руку или ногу подсказывают, что травма серьёзная. В такой ситуации нужен взрослый как можно скорее.



Не переносить без нужды

Пострадавшего не переносят и не поднимают без необходимости. Лишнее движение может ухудшить травму, поэтому лучше спокойно ждать помощи и сохранять пострадавшему удобное положение.

Когда нужно вызывать 112

01

Номер 112 вызывают сразу, если человек потерял сознание, не отвечает на вопросы или выглядит совсем плохо. В такой ситуации ждать и надеяться на чудо нельзя.

02

Срочный звонок нужен при сильном кровотечении, проблемах с дыханием, судорогах, сильном ожоге или травме головы с тревожными признаками. Эти случаи требуют быстрой помощи взрослых и врачей.

04

Во время разговора называют адрес, что случилось, сколько пострадавших и кто рядом. Чем точнее рассказ, тем быстрее придет помощь — это очень полезная штука.

03

Если есть подозрение на перелом, а рука или нога сильно болит, опухла и не двигается, тоже звонят 112. Лучше перестраховаться, чем потом жалеть.

Мини-аптечка: что лежит внутри



Пластыри и салфетки наготове

В аккуратной аптечке лежат пластыри и стерильные салфетки. Они помогают закрыть маленькую ранку, остановить кровь и сохранить место чистым, пока рядом взрослый спокойно решает, что делать дальше.



Бинт, перчатки и антисептик

Бинт нужен для перевязки, а перчатки помогают не занести грязь на рану. Антисептик для кожи хранится отдельно, чтобы взрослый мог быстро обработать ссадину или порез, не устраивая суету.



Холодовый пакет на случай ушиба

Если появляется синяк или отёк, выручает холодный пакет. Он лежит в аптечке рядом с остальными предметами и ждёт своего звёздного часа, когда ушиб решит напомнить о себе.

Чего делать нельзя

01

Нельзя трогать рану грязными руками, лить в неё йод или пытаться вытащить то, что туда попало. Такие действия мешают заживлению и могут занести инфекцию.

02

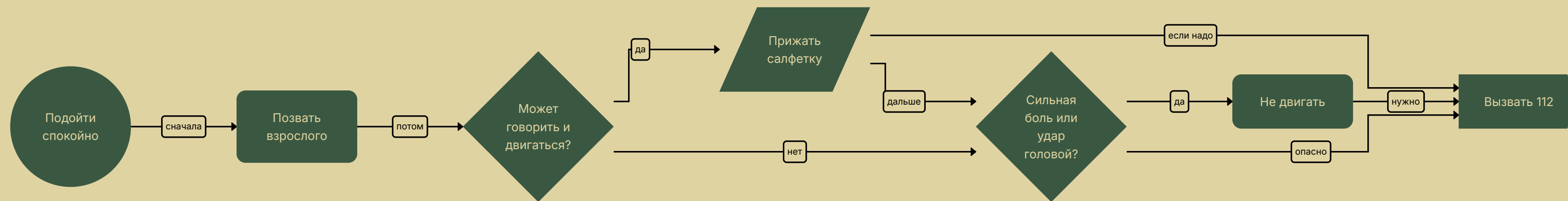
Нельзя мазать ожог маслом, кремом или прикладывать лёд прямо к коже. Также не стоит тянуть за прилипшую одежду: это усиливает боль и может повредить кожу ещё сильнее.

03

Нельзя оставлять пострадавшего одного, смеяться над травмой или резко двигать человека. Спокойствие и аккуратность важнее: они помогают не испугать ребёнка и не ухудшить состояние.

Если пострадал друг на площадке

✗ Схема показывает безопасные шаги помощи, если рядом с тобой травмировался друг.



простых шага помогают не растеряться

Когда ребёнок знает три простых шага, он меньше пугается и быстрее делает нужное. Спокойный вдох, голос взрослого и понятный порядок действий помогают не паниковать.

3

Правила на перемене и на физкультуре

- На перемене и на физкультуре особенно важно смотреть под ноги, не толкаться и не спешить без нужды. Тогда меньше шансов поскользнуться, споткнуться или столкнуться с кем-то плечом.



- ◄ Шнурки лучше завязывать заранее, а портфели и мячи убирать с прохода. Чистый коридор и свободное пространство на площадке помогают всем двигаться безопасно, без неожиданных «падений-неожиданок».

Как дальше помогают взрослые

01

После первой помощи взрослые решают, куда ехать дальше: в травмпункт, поликлинику или больницу. Они смотрят, насколько серьёзна травма, и выбирают самый подходящий вариант.

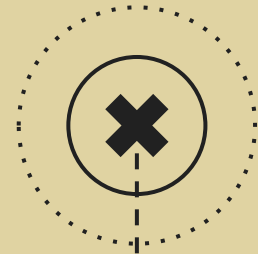
02

Врач может сделать перевязку, снимок или другую необходимую помощь. Чем раньше ребёнка осмотрят, тем быстрее станет ясно, что произошло и как помочь правильно.

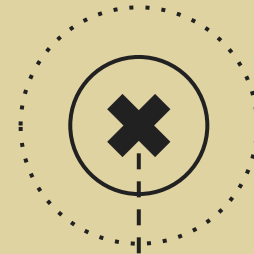
03

Ребёнку важно спокойно рассказать, где болит, как случилась травма и что он чувствует. Эти слова помогают врачу понять ситуацию без лишних догадок.

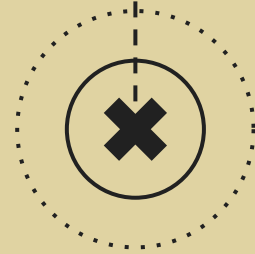
Памятка на каждый день



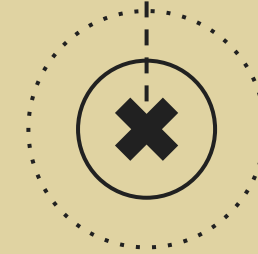
Сначала — посмотреть вокруг
Перед игрой или бегом стоит оглядеться: нет ли стекла, воды, ям, острых предметов или других опасностей рядом.



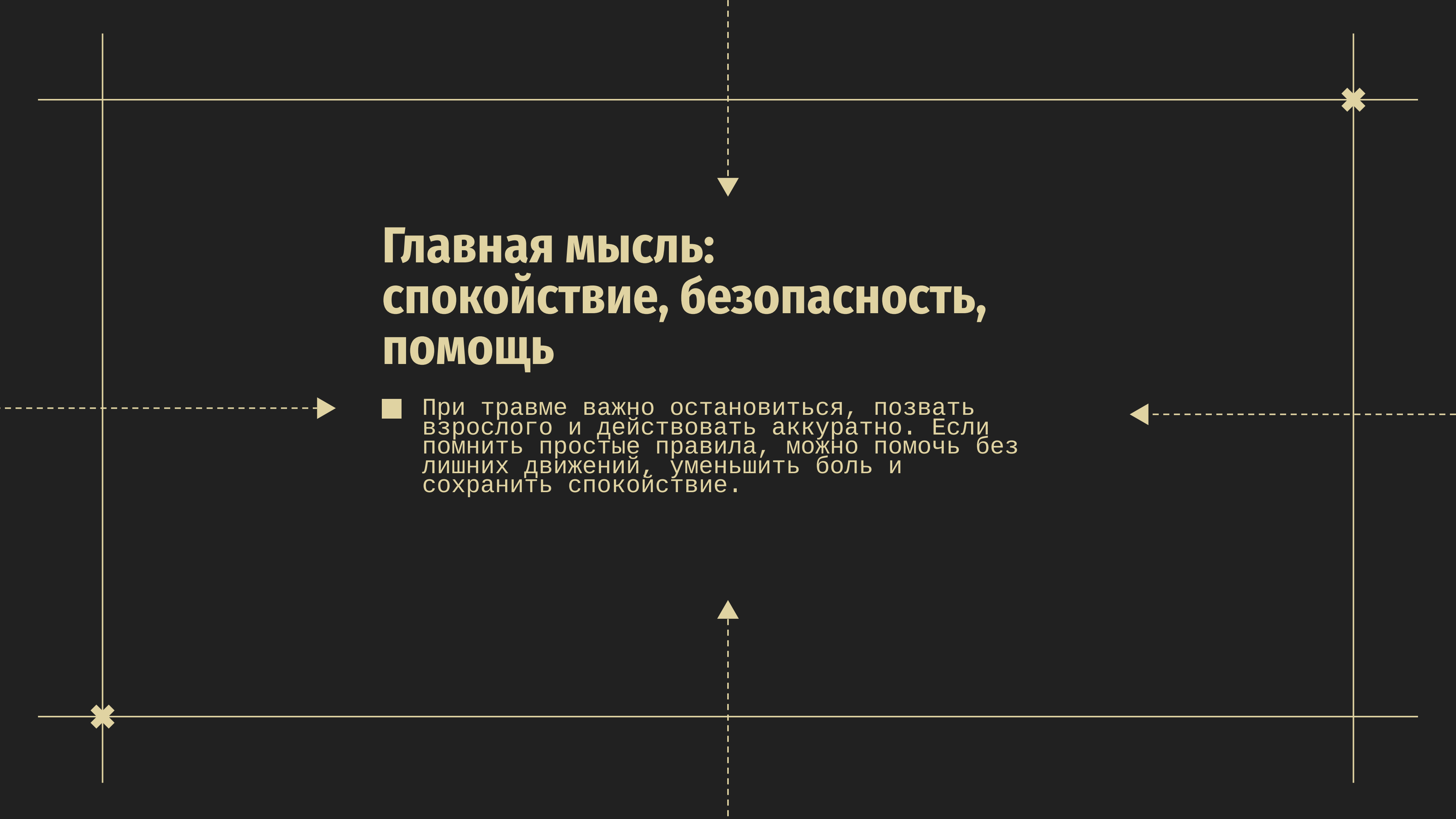
Далее — не трогать опасные раны
Глубокие раны, сильные ожоги и подозрение на перелом лучше не трогать. Спокойствие помогает не сделать хуже.



Потом — помнить про взрослых
Если что-то случилось, сразу зовут взрослого. Самому решать сложную травму не нужно — это работа для помощников постарше.



Всегда знать адрес и 112
Каждый ребёнок должен помнить свой адрес и номер 112. Эти знания нужны дома, в школе и даже на прогулке.



Главная мысль: спокойствие, безопасность, помощь

- При травме важно остановиться, позвать взрослого и действовать аккуратно. Если помнить простые правила, можно помочь без лишних движений, уменьшить боль и сохранить спокойствие.