

Консультація:

БЕЗПЕЧНЕ ЛІТО



Діти - істоти верткі та непосидючі. Взимку одяжний прошарок не аби як стримує їх запал, влітку ж ніщо не заважає бігати, стрибати, лазити по деревах, розминаючи кісточки, і запасуючись енергією на цілий рік. Усім батькам відомо, що зупинити цей вічний

двигун неможливо, та і навіщо: активність - запорука здоров'я і гарного настрою. Але швидкий темп життя має свою зворотню сторону - забиття і травми. Як діяти, якщо сталася неприємність? За синцем, що утворився, треба спостерігати, оскільки він не завжди виявляється таким вже нешкідливим. У нормі синяк зобов'язаний пройти декілька стадій «цвітіння»: червоний переходить у ліловий, потім стає вишневим, синім, і, нарешті, жовто-зеленим. Якщо «забарвлення» синяка залишається червоним і не міняється впродовж 2-3 днів - почався процес нагноєння. Особливо уважними треба бути до синяків на колінах і ліктях. Фахівці вважають їх найнебезпечнішими, оскільки окрім шкіри і м'яких тканин страждають суглоби, суглобова сумка і зв'язки. А іноді дитячі забиті коліна «відгукуються» через багато років, викликаючи захворювання колінної чашки.

Допомога при синцях. Перші 2 дні після забиття синців потрібний холод - він зменшує набряк тканин і запобігає розвитку гематоми. Тому кожних 2-3 години на 10 хвилин прикладайте до забитого місця шматочки льоду, загорнуті в целофан, або пляшку з холодильника. На 3-й день синяк перестають охолоджувати і починають гріти. Компрес роблять за стандартною схемою: тонкий шар бинта, просочений зігріваючою рідиною (спирт або камфорна олія), потім компресний папір, вата і матеріал для обгортання (бинт або бавовняна хустка). Пам'ятаєте: зігріває компрес тільки 3-4 години, далі починається процес охолодження. Ще один хороший спосіб лікування синяків: 3-4 дні обробляти його ватним тампоном, просоченим яблучним оцтом (розбавляти навіпіл водою). Добре допомагає при синцях алое - розрізаний уподовж лист прикладайте до постраждалого місця, закріпивши пластирем. Також можна використовувати і капустияний лист, тільки перед цим його потрібно гарненько розім'яти до появи крапельок соку.

Не рідше, ніж синці, у дітей з'являються садина. Ці часті супутники дачного відпочинку відрізняються від синяків наявністю пошкодження шкіри. Допомога при садинах. Спершу ретельно промийте ранку проточною водою та обробіть звичайним коричневим господарським милом (воно - найкращий антисептик; тільки не тріть, а нанесіть мильну пінку і потім змийте її водою) або перекисем водно. У кінці процедури змастіть краї садна йодом, зеленкою або фукорцином. (якщо з'явився синець, дійте за вже відомою схемою.) Надалі садини треба обробити будь-якою антисептичною маззю або олією обліпихи. При глибокій рані завдовжки більше 1 см необхідно накласти шви, тому зверніться по допомогу в найближчий травмпункт. Психологічна допомога. Якщо ранка болить, можна дати малюкові вікову дозу знеболюючого засобу. Слід завжди пам'ятати, що частіше за все дитину мучить не стільки фізичний біль, скільки емоційний, адже за роздряпане коліно і порваний одяг їй може дістатися від мами. Адже якщо батьки кричатимуть і лаятимуться, подряпина не загоїться сама собою, штани або колготки не стануть цілими, а біль посилиться напевно. Тому заспокойте шибеника, якщо потрібно, дайте йому трохи валеріани. Поясніть, що це не перша і не остання рана в його житті, вона заживе і навіть сліду не залишиться. Іноді, побачивши кров, діти втрачають свідомість. Не метушіться, не панікуйте, на допомогу прийде нашатирний спирт, а потім і валеріана.

