

## Профилактика травматизма у детей в период летнего отдыха

### Памятка для детей

- Не бегай по дому;
- Не лазь по деревьям, чердакам, крышам гаражей;
- Соблюдай осторожность, катаясь на качелях, детских аттракционах;
- Занимаясь в секциях и кружках, выполняй требования тренера, не залезай на турники без разрешения и не прыгай с них;
- Находясь дома, не балуйся с газовой или электроплитой, со спичками;
- Не играй с огнеопасными предметами, а также вблизи костра без присмотра взрослых;
- Не пытайся самостоятельно отремонтировать неисправные электроприборы;
- Не играй на стройплощадках, не подходи к работающей или оставленной без присмотра строительной технике
- Переходи дорогу только на зелёный свет светофора и только по пешеходному переходу; в местах, где нет светофора, не забывай посмотреть, нет ли машин, сначала – слева, затем – справа;
- Не катайся на велосипеде по проезжей части дороги; - играя в футбол или другие подобные игры, не выбегай за мячом на дорогу.

Уровень детского травматизма остается высоким, хотя за последние годы не имеет особой тенденции к росту. Из данных Всемирной организации здравоохранения следует, что 25% всех повреждений приходится на детский возраст и что травматизм является одной из главных причин смертности детей в возрасте старше 3-х лет. В летний период обращаемость за медицинской помощью возрастает в 2 раза. Максимальное увеличение светового дня, высокая двигательная активность детей, длительное пребывание на улице, и соответственно с этим возрастает их фантазия в отношении различных игр и проделок.

В летний период у детей возрастает частота ссадин, ушибов, переломов, повреждений органов грудной и брюшной полостей, черепно-мозговых травм, полученных во дворах, на улице, падения детей с высоты: из окон, с деревьев, сараев и др. сооружений, нередко с тяжелыми травмами. Зоной повышенной опасности становятся детские площадки, особенно качели. Опасны и ожоги пламенем, которые наиболее часто наблюдаются у ребят среднего и старшего возраста во время игр с огнеопасными предметами и вблизи костров.

Серьезную озабоченность вызывают поражения электрическим током, который вызывает не только глубокие ожоги, но и остановку сердца, дыхания, что требует немедленного проведения реанимационных мероприятий. Причина поражений часто кроется в неисправных проводке и электроприборах, которые берутся ремонтировать сами ребята, не обладая достаточными навыками и знаниями техники безопасности.

При занятиях лёгкой атлетикой (бег, прыжки, метание снарядов) возможны травмы стопы, голеностопного сустава, растяжение связочного аппарата локтевого и лучезапястного суставов, переломы костей предплечья и голени. Их причиной могут быть неудовлетворительное состояние мест проведения занятий: дефекты грунта, ямы, посторонние предметы на беговой дорожке, малая площадь мест для метания гранаты и диска, неудовлетворительное состояние одежды и обуви. Подвижные спортивные игры (волейбол, баскетбол) могут привести к травмам нижних и верхних конечностей (ушибы, растяжение, вывихи суставов, переломы костей).

Дети страдают также от укусов домашних животных (кошек, собак), а кусанные раны, как правило, плохо заживают.

Ежегодно наблюдаются случаи гибели детей на воде. Причинами являются: неумение плавать, катание на случайных предметах (неисправные лодки, самодельные плоты), баловство на воде, попытки переплыть реку или озеро, купание в незнакомых, необорудованных местах. Особенно опасны карьеры. Следует объяснить ребятам опасность ныряния вниз головой в незнакомых местах. Такое ныряние нередко заканчивается ударом головой о корягу, затопленные мостки, камень. В результате перелом основания черепа, шейных позвонков.

**Не давайте детям с собой и не привозите в лагеря трубки и маски для подводного плавания.** Стремясь поскорее опробовать эти приспособления, мальчишки и девчонки идут купаться тайком. Неумелое использование трубки и маски может привести к трагедии.

Особого внимания заслуживает травматизм при езде на велосипедах; на детей в возрасте 10–14 лет приходится половина подобных повреждений. Характер травм разнообразен: от лёгких ссадин при падении до крайне тяжёлых комбинированных повреждений, в ряде случаев заканчивающихся смертельным исходом. Непосредственной причиной этих тяжёлых увечий являются наезды и столкновения с движущимся транспортом. Травмы, причинённые детям транспортными средствами, встречаются редко, однако они отличаются наибольшей тяжестью. Основной причиной возникновения дорожнотранспортных происшествий с участием детей зачастую является их поведение, которое не учитывает требований правил дорожного движения: переход проезжей части в неустановленном месте, игнорирование сигналов светофора, отсутствие на одежде, рюкзаках, сумках световозвращающих элементов.