

**Бережіть себе та своїх
близьких!**



**Навчально-методичний центр
цивільного захисту та безпеки
життєдіяльності
Кіровоградської області**

Пам'ятка населенню

**ПОСЛИЗНУЛИСЯ І ВПАЛИ?
ПЕРША ДОПОМОГА ПРИ
ТРАВМАХ**



м. Кропивницький

Наша адреса:

Україна, 25009, Кіровоградська обл.,
місто Кропивницький, вул.Глинка,
будинки 2
тел. 0522 330015
e-mail: nmc.kirovohrad@dsns.gov.ua
сайт: www.kr.dsns.gov.ua
ми у Facebook:



Якщо ви втратили рівновагу, намагайтесь:

- присісти якомога нижче, щоб скоротити висоту падіння;
- згрупуватися – завдяки цьому сила удару при падінні зменшиться. Причому згрупуватися вийде краще, якщо випустити з рук сумку та інші предмети, що знаходяться в них – предмети потім можна зібрати, а в момент падіння потрібно рятувати себе, а не їх. Пам'ятайте, що будь-яка кінцівка, що «стирчить», прийме на себе всю кінетичну енергію удару об лід – а це у багато разів підвищує ризик переломів;
- напружити м'язи. Рекомендації розслабляти тіло в момент падіння – помилкові, оскільки у цьому випадку весь удар приймуть на себе кістки, що загрожує переломами. А ось при напружених м'язах істотно зростає шанс обійтися лише забоями.

Пам'ятайте, що найбільш безпечно падіння – на бік. У цьому випадку, швидше за все, не постраждають кістки – особливо якщо ви встигнете згрупуватися та напружити м'язи.

Але якщо ви падаєте обличчям уперед – по-перше, постарайтесь не приземлитися на витягнуті руки, групуйтеся, притиснувши лікті до боків. Ідеально, якщо голова при цьому буде втягнута в плечі, спина випрямлена, а ноги зігнуті у напівприсіді.

Якщо ж ви падаєте на спину, добре, якщо підборіддя буде притиснуте до грудей, а руки розкинуті в сторони. Взагалі падіння на спину та удари потиличною частиною голови

найбільш небезпечні, оскільки можуть призвести до ушкодженнями хребта та черепно-мозкових травм.

До найпоширеніших травм відносять: • забій; • вивих; • перелом; • розтягнення.

Забій – це пошкодження тканин без порушення цілісності шкірних покривів, внаслідок дії травмуючого чинника. При забої може утворюватися набряк, гематома, виражене відчуття болю в ділянці пошкодження, порушення функціонування постраждалої ділянки. Якщо говорити про забій внутрішніх органів, такий стан може мати летальне закінчення, особливо якщо не вчасно надана медична допомога.

Перша допомога при забої - на пошкоджену ділянку слід накласти пакет з льодом з метою зменшення набряку та крововиливу, за потреби потрібно накласти тугу пов'язку та надати підвищеного положення травмованій ділянці, якщо це можливо. Якщо є підозра на сильний забій внутрішніх органів, необхідно негайно викликати швидку медичну допомогу.

Вивих – це травма, що характерна для суглобів і виникає внаслідок зміщення суглобової поверхні одна відносно одної.

Візуально вивих можна визначити по тому, як неприродно вивернута кінцівка, а спроба повернути нею і навіть дотик до неї викликають сильний біль.

Перша допомога – це знерухомлення (імобілізація) пошкодженої ділянки, за

потреби прийом знеболюючих препаратів. Паралельно необхідно викликати швидку медичну допомогу. **ВАЖЛИВО!** Довірити вправлення вивиху можна тільки лікарю, ніколи не намагайтесь зробити це в домашніх умовах.

Перелом – найсерйозніша з можливих травм від падіння на ожеледі. При ній порушується цілісність тієї чи іншої кістки, а супроводжується перелом:

- специфічним хрускотом у момент травми;
- гострим болем (що може прийти з деяким запізненням);
- «мрамуровістю» шкіри у травмованому місці;
- набряком та онімінням.

Якщо, впавши на ожеледі, ви почули характерний хрускіт і відчули гострий біль – не вставайте і не рухайтесь. Викличте швидку допомогу по мобільному телефону або попросіть про це перехожих.

Розтягнення – виникає внаслідок надмірного об'єму руху, що перевищує його фізіологічні можливості, розтягнення супроводжується появою болю та обмеженості рухів в ділянці ураження.

Перша допомога полягає в іммобілізації, прикладання холоду до місця пошкодження, за потреби – прийомі знеболюючих препаратів. Якщо турбують виражені болі, набряк, гематома в місці пошкодження, необхідно зателефонувати сімейному лікарю та проконсультуватися.