

**ПРАВИЛА ОКАЗАНИЯ
ПЕРВОЙ ДОВРАЧЕБНОЙ
МЕДИЦИНСКОЙ
ПОМОЩИ ДЕТЯМ.**

ТЕПЛОВОЙ УДАР.

Причиной теплового удара может быть либо длительное пребывание на жаре, либо болезнь, протекающая с очень высокой температурой, когда малыш очень быстро перегревается.

Тепловой удар обычно возникает с потерей сознания (могут быть предвестники в виде недомогания).

ПРИЗНАКИ:

- Высокая температура;
- Горячая сухая кожа;
- Учащенный пульс;
- Потеря сознания.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

1. Перенести ребенка в прохладное место.
2. Обернуть в прохладную, мокрую простынь.
3. Обмахивать ребенка, чтобы создать прохладу (можно включить вентилятор).

ПЕРЕГРЕВАНИЕ.

При высокой температуре окружающей среды возникает перегревание организма.

При перегревание отмечается:

- Потеря аппетита, тошнота, бледность, потливость;
- Головная боль и головокружение;
- Частый, слабый пульс и дыхание;
- Боли в животе и конечностях.

Главная Цель – поместить Ребенка в прохладное место и восстановить потерю жидкости и солей. Для этого лучше уложить его с приподнятыми ногами, чтобы улучшить приток крови к головному мозгу и постараться, чтобы он выпил прохладной слабосоленой воды.

ПРИ ОСТРОМ ОТРАВЛЕНИИ.

Если ребенок проглотил что-то ядовитое, сразу же вызывайте «СКОРУЮ ПОМОЩЬ» (за исключением тех случаев, когда вы можете попасть в ближайшую больницу раньше).

Возьмите с собой Яд, которым отравился ребенок, его рвотные массы, если удалось вызвать рвоту.

Промывание желудка и рвота – лучшее средство первой помощи при отравлении.

Дайте ребенку выпить любую жидкость и постарайтесь вызвать рвоту, либо введя в рот ребенку два пальца, либо положив на живот, на край кровать и свесив голову вниз.

ССАДИНЫ И РАНЫ.

При ссадинах затрагиваются только верхние слои кожи. Кровотечение из ссадин, как правило, незначительное.

Первая помощь заключается в удалении загрязнений.

Для этого марлевой салфеткой или кусочками ваты (чистой тряпочкой, если ничего нет под рукой),

смоченной в бактерицидном средстве,

промокающими движениями протирают участки кожи вокруг ссадин.

После оказания доврачебной помощи необходимо обратиться в поликлинику – врач решит, нужно ли вводить противостолбнячную сыворотку.

НЕБОЛЬШИЕ ОЖОГИ (БЫТОВЫЕ).

Главная цель первой помощи:

1. Прекратить действия повреждающего фактора.
2. Облегчить боль.
3. Свести к минимуму опасность заражения раны.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

1. Лить на поврежденную часть холодную в течении 10 минут.
2. аккуратно снять плотную одежду с поврежденной части (до того как начнется отек).
3. накрыть ожог, чтобы микробы не проникли в рану. Для этого наложите на рану стерильную повязку или любую чистую гладкую ткань. Также можно использовать полиэтиленовый мешок или пленку (это хороший материал для временной повязки)

НЕ ПРИМЕНЯЙТЕ ЛИПКИЕ ПОВЯЗКИ!

НЕ ВСКРЫВАЙТЕ водяные пузыри – вы можете занести инфекцию. Как правило, водяной пузырь не лечат. Однако, если он порвался или может порваться, наложите на поврежденную поверхность сухую повязку, которая должна полностью закрыть это место.

СУДОРОГИ.

Судороги (внезапные непроизвольные сокращения мышц) возникают главным образом при заболеваниях нервной системы, отравлениях, нарушениях обмена веществ и деятельности желез внутренней секреции.

ПРИЗНАКИ:

- Сильное подергивание мышц, сжатые кулаки и выгнутая спина;
- Слюноотделение;
- Замедленное дыхание;
- Налитая кровью шея и лицо.

Также возможно подергивание мышц лица, ребенок может закатить глаза, начать косить или уставится глазами в одно место.

Обязательно запомните, какие именно были судороги у ребенка. Это очень важно, если в дальнейшем надо будет решать какие то вопросы с невропатологом.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Главная цель охладить ребенка, защитить от травм.

Для этого:

- снимите с ребенка одежду или то, чем он укрыт;
- убедитесь в прямом доступе прохладного свежего воздуха (но не переохладите)
- оботрите его губкой, смоченной в прохладной воде, начиная с головы;
- уложите на подушки так, чтобы даже сильные движения не приносили ему вреда.

УШИБЫ.

После ушиба часто образуются синяки – кровоизлияния в мягкие ткани из-за повреждения кровеносных сосудов.

Чтобы предупредить появление синяков в первые 20-30 минут после ушиба нужно приложить холод (полотенце смоченное в холодной воде, кусочки льда, снег и т.п.).

Холод вызывает спазм сосудов, останавливая кровоизлияние в мягкие ткани. Кроме того, холод обладает обезболивающим эффектом.

Если синяк все же образовался, для быстрого рассасывания на вторые сутки рекомендуется прикладывать 2-3 раза в день сухое тепло.

БОЛИ В ОБЛАСТИ ЖИВОТА.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

1. Придать ребенку удобное положение, приподняв на подушке. Приготовить пакет на случай рвоты.
2. Не давать никаких лекарств, а также воды для питья.
3. Вызвать врача.

УКУСЫ КЛЕЩЕЙ.

Клещи – крошечные паукообразные существа, которые обитают в траве и кустах. Они присасываются к проходящим мимо животным и людям, прокусывая кожу, чтобы пить кровь.

Клещ очень мал, его можно не заметить, т.к. его укус безболезненный. Когда клещ пьет кровь, он раздувается до размера горошины и становится хорошо виден. Клещи могут являться переносчиками различных болезней.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Профилактика: в мае нужно одевать ребенка так, чтобы оголенные поверхности были закрыты; на голову надевать панамку.

Если вы обнаружили клеща, нужно пинцетом с тонкими концами захватить головку клеща у самой кожи ребенка. При удалении слегка раскачивайте головку клеща. Ротовая часть плотно сидит в коже, поэтому старайтесь не оторвать головку от туловища. Место, откуда удален клещ, смазывают раствором йода, этиловым спиртом, одеколоном. Снятых клещей сжигают.

Обо всех случаях укусов клещей поставьте в известность врача.

ИКОТА

ЧТО ДЕЛАТЬ?

1. Может помочь несколько глотков теплой воды.
2. Сделать глубокий вдох с последующей задержкой дыхания.
3. В случае «нервной икоты» дать ребенку воду с несколькими каплями лимонного сока.
4. Можно порекомендовать легкий массаж подложечной области.

НОСОВЫЕ КРОВОТЕЧЕНИЯ.

У детей они возникают довольно часто по разным причинам.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

1. Посадить ребенка, так чтобы голова была наклонена вперед, не класть его и не давать запрокидывать голову, кровь может незаметно стечь по стенке глотки и вызвать рвоту; при запрокидывании головы сжимаются артерии – это может усилить кровотечение; сжать нос на 10 минут.
2. Вытереть кровь чистым бинтом или тряпочкой.
3. Попросить ребенка дышать ртом (это успокоит малыша) и сжать нос чуть ниже переносицы.
4. Положить на переносицу тряпочку со льдом или смоченную в холодной воде – ребенок поможет ее держать.
5. Ножки ребенка можно опустить в таз с горячей водой.
6. Через 10 минут разжать нос: если кровотечение не прекратилось, сжать еще на 10 минут.

После кровотечения надо побыть в спокойном положении. Если кровотечение продолжается больше 30 минут, доставьте ребенка в больницу.

ГИМНАСТИКА ПРОБУЖДЕНИЯ ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА.

ЦЕЛЬ: Поднятие настроения, мышечного тонуса детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений.

ОБОРУДОВАНИЕ: магнитофон, аудиозапись со спокойной музыкой, массажные, ребристые ортопедические дорожки.

АЛГОРИТМ ВЫПОЛНЕНИЯ:

1. Разминочные упражнения в постели: самомассаж, пальчиковая гимнастика под негромкую музыку. Воспитатель предлагает разбудить руки и напомнить им, что сегодня у них праздник.

- поглаживают руки от кистей вверх;
- растирают ладони, снимают и надевают браслеты;

Руки будят лицо:

- дети потирают глаза, брови, нос и уши.

Лицо развеселилось: дети гримасничают языком, губами, улыбаются.

Руки будят ноги: поглаживают их, похлопывают. Руки приглашают ноги на праздник.

А теперь разбудим живот:

- круговыми движениями погладим живот;
- отбросим одеяло и закроемся одеялом (2-3 раза).

2. **Общеразвивающие упражнения** (убираем из-под головы подушку, одеяло откидываем):

- И.п.: Лёжа на спине, руки вдоль туловища. Спокойно сделать глубокий вдох-выдох (3-4 раза);

- И.п.: Лёжа на спине, руки вдоль туловища. Потянуться, как котёта, руки вверх (3-4 раза);

- И.п.: Лёжа на спине. Повернуться на правый бок, лечь на спину, повернуться на левый бок, руки вверх(3-4 раза);

- И.п.: Лёжа на спине, руки под головой. Протянуть правую ногу пяткой вперёд, носок на себя. Тоже левой ногой(3-4 раза);

- И.п.: Лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, вернуться в исходное положение(3-4 раза);

- И.п.: Лежа на спине. Поедем на велосипеде на праздник по «Тропе здоровья» (3-4 раза)

3. **Пробежка по ортопедическим дорожкам** – «Тропе здоровья», весёлые ноги идут по дороге; ловкие ноги идут по дороге; забавные, озорные, ноги идут по дороге.