

# Травматизм

На протяжении всей своей жизни любой из нас неоднократно подвергался риску, получить тот или иное повреждение. Что же называется травмой? Травмой называется повреждение целостности кожных покровов, а также глубь лежащих тканей.

К травматизму относится:

- ◆ бытовой;
- ◆ уличный;
- ◆ автодорожный;
- ◆ школьный.

Все виды травматизма – это все разнообразие травм и их последствия.

Каждый ребенок и взрослый человек должен знать и уметь, как переходить улицу, вот эта основная причина несчастных случаев.

Жизненная практика показывает, что, как правило, первую помощь пострадавшему оказывает человек не причастный к медицине. Поэтому каждый из нас должен уметь оказывать первую медицинскую помощь.

Теперь поговорим о каждом виде травм и оказании первой помощи.

Виды травм: ушиб, перелом, вывих, растяжение.

**Ушиб** - является следствием падения или удара, который сопровождается: кровоизлиянием (синяк), припухлость, болезненность. Для того, чтобы помочь пострадавшему нужно снять пузырь со льдом к ушибленному месту или наложить ледяное место подставить под струю холодной воды. Наложить давящую повязку.

**Перелом** – частый вид повреждения, как вы быту, так и при аварии. Перелом – это травма. Раной называется повреждение целостности кожных покровов. Виды ран: колотые (острые предметы), рубленные,

укушенные, резанные, ушибленные, огнестрельные. Наиболее опасны колотые раны, с повреждением органов брюшной полости, когда вместе с кровью выходят содержание желудка или кишечника.

Первая помощь зависит от характера раны: небольшие раны смазывают йодом и перевязывают; при больших ранениях лишь вокруг раны, не трогая раневую поверхность (Н2О2) укрывается чистым или стерильным бинтом.

**Кровотечения** – выход крови за пределы кровяных сосудов. Виды кровотечений:

- ◆ Артериальное
- ◆ Венозное
- ◆ Капиллярное
- ◆ Носовое

Первая помощь при кровотечении – наложить тугую давящую повязку выше раны.

**Ожог** – наиболее частый вид травмы. Ожог - воздействие горячих жидкостей или пара, химических веществ, огня.

Различают 4 стадии ожога:

Припухлость, покраснение, болезненность.

Появление пузырей, заполнение пузырей жидкостью.

Появляются участки омертвления кожи. После заживления образуются грубые рубцы.

При ожоге 4 стадии ткани обугливаются.

На 1 и 2 стадии помощь можно оказать в домашних условиях: 10-15 минут держать ожог под струей холодной воды, затем прибинтовать чистую салфетку, смоченную спиртом. Нельзя смазывать ожоги маслом или жиром. 3 и 4 в стационаре.



# Антитеррор

## Памятка по знаниям правил безопасности для детей

02

03

01

04



Библиотека - учащимся

### ЕСЛИ

внезапно началось наводнение,

ТО

- захвати с собой еду, питьевую воду, тёплые вещи, фонарик, спички, медицинскую аптечку, свой спасательный круг, верёвку, другие средства спасения;
- поднимайся на верхние этажи или крышу дома;
- оставайся там до прибытия спасателей;
- подавай сигналы о месте своего нахождения с помощью флагов, света фонаря или свечи.

### ЕСЛИ

ты оказался в воде во время наводнения,

ТО

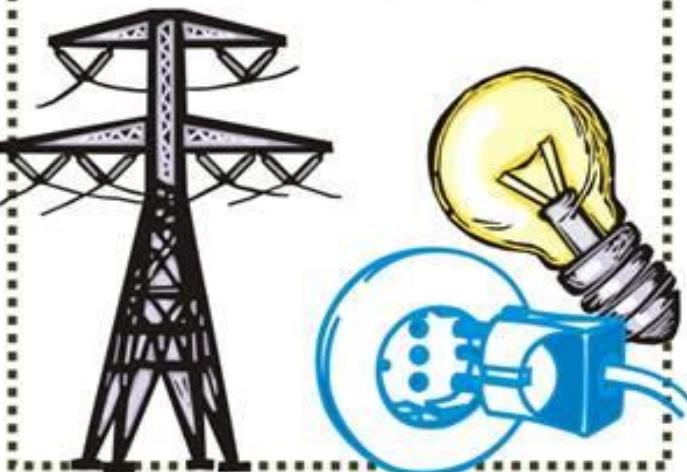
- сбрось с себя тяжелую одежду и обувь;
- воспользуйся плавающими вблизи предметами для удержания на поверхности воды;
- спокойно плыви по течению к берегу или к ближайшим островкам, строениям и здесь жди спасателей;
- экономь силы;
- избегай водоворотов;
- не приближайся к электропроводам и электрическим столбам.

### ЕСЛИ

ты пользуешься электроприборами,

ТО

- не оставляй включённые электроприборы без присмотра;
- никогда не тяни за электрический провод руками;
- включай и выключай электроприборы только сухими руками;
- самостоятельно не пробуй отремонтировать электрические приборы;
- не засовывай в розетки посторонние предметы.



### ЕСЛИ

ты на улице интересуешься электричеством,

ТО

- не подходи к оголёенным или свисающим проводам, не дотрагивайся до них;
- не набрасывай никакой провод на электропровода на столбах;
- не подходи к трансформаторным будкам, в них нельзя прятаться, их нельзя открывать.



### ЕСЛИ

ты собрался искупаться в море или реке,

ТО

- не ныряй в незнакомых местах;
- никогда не заплывай за буйки;
- не заходи на глубокое место, даже если хорошо плаваешь;
- не подплывай к лодкам, судам, тебя может затянуть под винт;
- не заплывай далеко на надувных матрасах, кругах;
- не играй на воде так, чтобы удерживать "противника" под водой, он может захлебнуться;
- никогда не заходи в воду во время шторма.

Памятка составлена

по материалам

журнала "Спасайкин"

Составитель:

С.А. Залата

зав. библиотекой МОУ СОШ № 12

ст. Ленинградская

Краснодарский край

2010

# Памятка по безопасности на дороге в морозную погоду

Когда на улице холодно, то стёкла автомобилей покрываются изморозью, и водителю очень трудно наблюдать за дорогой.

Переход улицы перед близко идущим автомобилем всегда опасен, а в морозную погоду тем более. И чтобы с вами не случилось беды, - не торопитесь, подождите, пока пройдёт весь транспорт. Только после этого можно переходить улицу. Не забудьте, что движение пешехода может быть затруднено из-за гололёда на проезжей части.



# УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

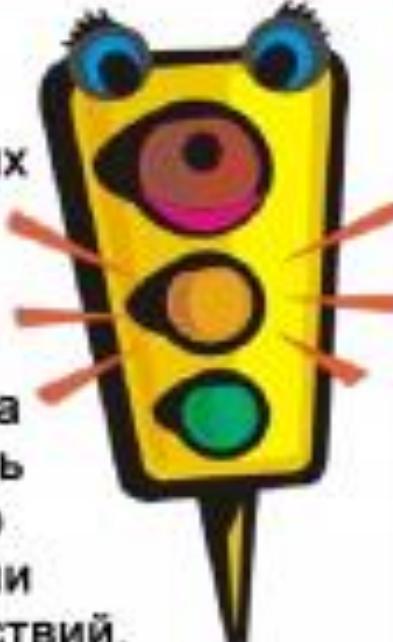
## УЧИТЕ ДЕТЕЙ ПРАВИЛАМ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ!



Переходить проезжую часть дороги только по пешеходному переходу, а если на перекрестке имеется светофор, только на разрешающий, зеленый сигнал светофора.



Не играть вблизи проезжей части, непосредственно на ней, а также на остановочных пунктах общественного транспорта.



Не выходить на проезжую часть из-за стоящего автомобиля или других препятствий, ограничивающих видимость.



Перед выходом на проезжую часть остановиться для наблюдения за дорогой и ни в коем случае не перебегать ее, не убедившись в безопасности.



Не переходить проезжую часть перед близко движущимся автомобилем, автобусом, троллейбусом.

# УГОЛОК ПРОФИЛАКТИКИ ДЕТСКОГО ТРАВМАТИЗМА

Травма (повреждение) – результат внешнего воздействия на организм ребенка какого-либо фактора внешней среды, нарушающего анатомическую целостность тканей и протекающие в них физиологические процессы.

Детский травматизм – повреждение, повторяющееся среди детей различных возрастных групп в аналогичных условиях.

Наиболее часто встречающийся травматизм у детей – бытовой.

## ОСНОВНЫЕ ВИДЫ БЫТОВЫХ ТРАВМ:

- ожог (от горячей плиты, посуды, пищи, кипятка, пара, утюга, других электроприборов и открытого огня);
- падение (скатерти, сюни, столов и стульев);
- удары от малозрелых предметов (монет, пуговиц, гравий и другие);
- отравление (бытовыми химическими препаратами или медикаментами);
- поражение электрическим током (от ненадлежащих электроприборов, обнаруженных проводов, от изъятия металлических предметов из розетки или неисправного провода).

Ожоги можно избежать, если:

- держать детей подальше от открытого огня, пламени свечи, костров, взрывов пиротехники;
- прятать от детей легковоспламеняющиеся жидкости, такие, как: бензин, керосин, а также спички, свечи, зажигалки, бензальсные огни, пиротехнику;
- перевозить или устанавливать посуду с горячей жидкостью с учетом повышенной активности детей;
- не разрешать детям играть в местах приготовления пищи, стирки белья, мытья посуды и пр.;

Падения – распространенная причина ушибов, переломов костей и серьезных травм головы. Из можно предотвратить, если:

- не разрешать детям играть в опасных местах;
- устанавливать ограждения на ступеньках, сюнах и балконах.

Художественные предметы можно избежать, если:

- проверять все игрушки на магнитном детекторе и удалять их;
- не давать детям магнитные предметы;
- давать детям достаточно размытенному пластику без хвостиков или самечек;
- пресекать разговоры и шалости во время еды;
- не давать детям игрушки из пластика, твердые бобы, животную кожу, пиджаки и т.п.

Отравления можно избежать, если:

- ядовитые, химические и опасные вещества хранить в плотно закрытых маркированных контейнерах, недоступных для детей младшего возраста;
- хранить медикаменты в местах недоступных для детей;
- давать медикаменты ребенку только по назначению врача, никогда не давать лекарства, предназначенные для взрослых или детей другого возраста.

Поражение электрическим током можно избежать, если:

- не разрешать детям самостоятельно включать электрические приборы;
- сдерживать и исправности электропроводку;
- электрические розетки защищать от доступа к ним ребенка, провода надежно изолировать;
- постоянно вести разъяснительную работу об опасности электрического тока и правилах безопасности.

Все дети имеют право на безопасную окружающую среду и заслуживают защиты от травм.

Детский травматизм — серьезная проблема, но если научить ребенка правилам безопасности, многих травм удается избежать!

## ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

### БЕЗОПАСНОСТЬ В БЫТУ (ДОМА)

#### ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ ЭЛЕКТРОПРИБОРАМИ

Не включай в сеть сразу много электроприборов – это может привести к перегрузке электрической сети, что может спровоцировать пожар. Выключая электроприбор, не ленись, отключи его от электричества, вытащи вилку из розетки. Будь аккуратен! Не тянь за провод, он может обернуться. Кстати, проходи за твои, чтобы у тебя были чистые и сухие руки, в противном случае возможен риск удара током. Лучше чтобы у каждого электроприбора была своя розетка, так тебе не придется постоянно переключать электроприборы.

Ненадлежащий прибор или покоробленные провода могут вызвать пожар. Если видишь затворившийся сам прибор или электрический ампер, ни в коем случае не запиши отключить вилку. Позвони взрослым, позови 01 или 112, отключи прибор от электросети, а потом забросай вонь землей, например, из цветочных горшков.

Если ты почувствовал запах горящего пластика, это может означать, что началась плавится изоляция. В таком случае немедленно выключи все электроприборы и лампочки. Осторожно! Всегда розетки – не горячие ли они. Если крашка розетки нагрелась, больше не используй ее, пока взрослые не установят причину нагрева.

Иногда некрасивость электроприбора приводит к короткому замыканию. В таких случаях свет в доме гаснет, остальные приборы отключаются. Как быть? Если в этот момент в доме нет взрослых, обратись за помощью к соседям. Но не предпринимай ничего самостоятельного – поражение электрическим током очень опасно и в некоторых случаях может привести к смерти.

#### ЕСЛИ ДОМА ПРОИЗОШЕЛ ПОЖАР

- ✓ Немедленно выйди из комнаты, в которой произошел пожар;
- ✓ Быстро набери номер «101». Это номер пожарных и спасателей. Не заланийся. Объясни дежурному, что случилось. Назови свою фамилию, имя и домашний адрес;
- ✓ Выйди из квартиры, положи в дверь соседям предупредительный знак.



- ✓ Покидая дом, слушайся по телефону, не пользуясь гарнитурой;
- ✓ При задыхании закрой нос и рот мокрой тканью: мокрым платком, шарфом, краем рубашки;
- ✓ Никогда не пытайся самостоятельно тушить пожар;
- ✓ Не падай с стула под кроватями, столами, в шкафах и за шкафами!

### БЕЗОПАСНОСТЬ НА ПРИРОДЕ

#### ПОВЕДЕНИЕ В ЛЕСУ

Не ходи в лес без взрослых, особенно если не знаешь местности. Если ты отправился в поход, не отставай от группы и аккуратно слушай руководителя.

Пойди за грибами – научи, какие собирать можно, какие – нет. Помни, что грибы могут быть опасным ядом. Помни о крупных лесных пожарах, которые могут возникнуть по вине человека. Следи рекомендациям:

- ✓ Не пользуясь в лесу открытым огнем и не разлагай костров.
- ✓ Если костер был разведен, усади обязательно загущи его.
- ✓ Не бросай бутылки или осколки стекла, так как они способны сработать как антические пироны.
- ✓ Если ты увидел возгорание в лесу, немедленно сообщи об этом взрослым, вызови экстренные службы с мобильного телефона.
- ✓ И, конечно, береги природу и красоту леса – убери за собой мусор!



#### ПОВЕДЕНИЕ НА ВОДЕ, ПЛЯЖЕ

Никогда не купайся в одиночку в незнакомом месте (неизвестная глубина, камни, коряги). И никогда не залипай один далеко от берега – только со взрослыми.

Кто-то из тех, кто купается в воде, может утонуть. Не купайся в воде, если ты не уверен, что это безопасно. Опасайся скользких камней, опорожненных буянов или полуподводных.

Входи в воду за спиной медленно. Не ныряй и не прыгай с обрыва в воду: если ты не уверен, что это безопасно. Сначала поплавай, а еще лучше – узай у местных ребят; нет ли под водой затопленные бревна или арматура – ржавые края, в которые можно пораниться.

Не купайся в реке, по которой плывают катера или суда. Или, по крайней мере, держись от них подальше. Волна от катера может захлестнуть тебя с головой, а если ты подплывешь слишком близко к судну, тебе может затнуть под юбку.

Не устраивай в воде игры с шуточками или гулками. Поплавывать на надувном матрасе (кругом, автомобильной камере) надо только под присмотром взрослого.

Если ты плохо плаваешь, держись поближе к берегу. Так, чтобы в любой момент можно было коснуться ногами.

Устал плазать? – отдохни, не стараясь установить рекорд по плаванию. От перенапряжения могут начаться судороги. Так бывает не только в холодной воде. Если это случалось, окунись в воду с головой на секунду, ухвати стулку за пальцы и, распахнув сведенную судорогой ногу, с силой потяни за большую пальцу стулку на себя. Выпрямил ногу пальцем вперед.

### ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА УЛИЦЕ

#### ЕСЛИ ТЫ ПЕШЕХОД

✓ Передвигаться нужно по пешеходным дорожкам

✓ Переходить дорогу следует в специально отведенных для этого местах и только на зеленый сигнал светофора

✓ Правда, чем переходишь дорогу, посмотри направо, а затем направо. Дорога пустая? Можно переходи.

✓ На переходе дорогу на красный сигнал светофора, даже если proximity нет машин

✓ Не отвлекайся на разговоры, когда переходишь дорогу. Будь предельно внимательным!

✓ Если ты что-то уронил, не задерживайся на дороге, пытайся поднять свои вещи

✓ Не играй у проезжей части и не перебегай дорогу неожиданно для водителей

#### ЕСЛИ ТЫ В АВТОМОБИЛЕ

Не обижайся на родителей, за то, что они защищают тебя садиться на переднее сиденье. Помни, что дети до 12 лет могут садиться только на задние сиденья с приставными специальными автомобильными креслами или в пристегнутом состоянии. Обязательно пристегнись ремнем безопасности, когда садишься в автомобиль, и напомни сделать это родителям!

Была прохождена авария. Сохраняй спокойствие! Направи машины, постараись защитить голову и грудь. Стальной двери, как можно дальше и сиденья автомобилей. Помощь автомобиля, попытайся помочь пострадавшим, скажи им первую медицинскую помощь. Позови на помощь взрослых: прохожих или водителей проезжающих автомобилей, вызови скорую помощь и сотрудников ГИБДД.

#### НЕ ЗАБУДЬ!

✓ На разговорах на улице с незнакомыми людьми, какими бы замечательными не были предложения – не принимай подарков и не соглашайся пройти в гости, сядь в незнакомом месте, в кино, кафе

✓ Не поддавайся незнакомым шармам и не соглашайся садиться вакуум. Не принимай приставки подлеца до дома или просто прокатиться

✓ В случае нападения необходимо быстро сориентироваться в ситуации и действовать: подними цуки. Кричи: «Я это не знаю!» – призываю внимание прохожих. Зови на помощь и попытайся вызвать полицию

### ТЕЛЕФОНЫ ЭКСТРЕННЫХ СЛУЖБ

Единый телефон  
пожарных и спасателей

– 01



Полиция

– 02



Скорая  
медицинская  
помощь

– 03





# *Меры по предупреждению травматизма в школе:*

Несчастные случаи с учащимися в стенах школы во время учебного процесса составляют до 15% от всего количества детских травм.

Каждая пятая травма со школьниками происходит в самом учебном заведении, причём 4/5 из них на переменах.

## Необходимые меры:

1. Инструктаж сотрудников школы и учащихся по технике безопасности, о мерах предупреждения детского травматизма.
2. Контроль за поведением детей на переменах.
3. Четкая организация отдыха детей во время перемен.
4. Дежурство учителей в местах отдыха своего класса.

**Наиболее опасными после перемен являются уроки физической культуры – около 20-25% всех школьных травм.** Около 25% - падение со спортивного оборудования, 20% - травмы брошенным предметом.

## Необходимые меры:

1. Инструктаж учащихся по правильному поведению на уроках физической культуры.
2. Мониторинг состояния спортзала и спортивного инвентаря.
3. Внесение в тематическое планирование уроков физической культуры вопросов обучения учащихся основным приемам, исключающим или уменьшающим случаи повреждения частей тела при столкновении или падении.

Организационные общешкольные линейки. Один из вопросов – предупреждение травматизма в школе.

Классные часы по данной тематике

Общешкольное родительское собрание по анализу детского травматизма в школе за год

Обучающее занятие с учащимися «Первая помощь пострадавшему»

Использование на уроках ОБЖ конкретных фактов полученных травм в качестве наглядных примеров невыполнения требований курса ОБЖ с целью предупреждения травматизма

Отчет классных руководителей на совещаниях при директоре, планерках администрации о проделанной работе по данному вопросу

