

Если есть отек, гематома, резкая боль при движении

1. Промойте рану раствором перекиси водорода или струей воды.
2. Наложите давящую наклейку или забинтуйте место повреждения.
3. Зафиксируйте поврежденную конечность с помощью картонки, деревянного предмета, руку подвесьте на косынку.
4. Не разрешайте ребенку делать резких движений, не вправляйте самостоятельно сустав.
5. Вызовите скорую помощь.



© ahfoto.mail.ru / Фотобанк Фотодженика
© Lcosmo / Фотобанк Фотодженика
© watcartoon / Фотобанк Фотодженика

Буклет

**для воспитателей
и родителей**

**Как оказать ребенку первую
помощь при растяжении**



Первые действия

1. Успокойте ребенка и постарайтесь отвлечь его от произошедшего разговорами, игрушкой.
2. Попросите других педагогов или сотрудников присмотреть за остальными детьми.
3. Отведите ребенка в группу или медблок.
4. Спросите у ребенка, где болит и что случилось, если вы не видели само происшествие.
5. Осмотрите место ушиба.
6. Сообщите родителям.



Если нет отеков, кровоподтеков, повреждений кожи

1. Приложите холод на 2-3 минуты.
2. Проверьте осторожно подвижность и болезненность поврежденного сустава, если ребенок успокоился.
3. Зафиксируйте конечность, если ребенку больно.
4. Вызовите скорую помощь.

