

SUPER МАМА

СПЕШИТ НА ПОМОЩЬ



А знаете ли вы,
как помочь
вашему ребенку?

КОГДА ВОКРУГ ВСЕ БОЛЕЮТ



Для детей
с 2 лет

У меня есть супероружие для защиты своей семьи - уникальный удобный браслет-ингалятор Дыши® для активной профилактики.

Достаточно нанести на браслет несколько капель Масла Дыши® с противовирусным действием для надежной защиты в сезон простуд!

Эфирные масла, испаряясь с браслета, уничтожают бактерии и вирусы во вдыхаемом воздухе.

Масло Дыши®:

- Снижает вероятность простуды*.
- Клинически подтвержденная эффективность.



ПРИ ОРВИ И ГРИППЕ

1. Вызвать педиатра.
2. Ограничить посещение детского сада.
3. Отслеживать состояние ребенка.
4. Срочно вызвать скорую, если наблюдается:
 - Резкое повышение температуры.
 - Частое или затрудненное дыхание.
 - Цианоз (посинение) кожи.
 - Отказ от питья.
 - Рвота.
 - Повышенная возбудимость.
 - Временное облегчение состояния с последующим возвратом основных симптомов (температура, кашель).



КАК СНИЗИТЬ ТЕМПЕРАТУРУ

До прихода врача:

- Возможно без медикаментов: раскрыть ребенка и обтереть влажной пеленкой.
- Жаропонижающие у здоровых детей оправданы только при температуре выше 39°C .
- Применение жаропонижающих возможно при температуре $38-38,5^{\circ}\text{C}$, ориентируясь на самочувствие ребенка.
- Для снижения температуры у детей допустимо применение только 2 препаратов: парацетамол и ибупрофен.

ВАЖНО!: У детей - с жаропонижающей целью не применяют метамизол, ацетилсалициловую кислоту и нимесулид. При температуре ниже 38°C прием жаропонижающих средств не требуется.



ПРИ ТРАВМАХ ГОЛОВЫ

Признаки сотрясения мозга: потеря сознания (обычно кратковременная), тошнота, рвота, общая вялость, временное нарушение зрения.

1. При потере сознания положить ребенка на бок.
2. При подозрении на сотрясение мозга обеспечить полный покой и вызвать скорую помощь.
3. Приложить холод к месту удара (максимум на 20 минут), предварительно обернув лед полотенцем.



ВАЖНО! Запрещено прикладывать лед непосредственно на кожу и более чем на 20 минут – это может привести к обморожению.

ПРИ УШИБАХ, РАСТЯЖЕНИЯХ

1. Сразу после травмы приложить холод к месту ушиба, обернув пакет со льдом полотенцем (максимум на 20 минут).
2. Зафиксировать травмированную конечность при помощи бинта, косынки или другого куска ткани в наименее болезненном положении.
3. Обратиться в травмопункт.

ВАЖНО! Нельзя самостоятельно выпрямлять травмированную конечность. НЕ прикладывать лед непосредственно к коже.

НЕ проводить тепловые процедуры (разогревающие мази, йодные сетки) сразу после травмы – они возможны только через несколько дней после травмы (по рекомендации врача).



ПРИ УДАРЕ ТОКОМ

1. Освободить ребенка от источника тока при помощи предметов, не проводящих ток (например, деревянный стул).
2. Отключить ток, если не удастся прервать контакт ребенка с источником тока.
3. Вызвать скорую помощь.
4. На ожоговые раны наложить стерильные повязки.
5. До прихода врача согреть ребенка, напоить крепким горячим чаем.



ВАЖНО! Ни в коем случае НЕ дотрагивайтесь до ребенка, если источник тока не отключен.

ПРИ ТРАВМАХ ГЛАЗА

1. Если в глаз что-то попало, но не внедрилось в ткань, промывайте глаз чистой водой или физраствором от внешнего угла к внутреннему в течение 15 минут.
2. Закройте повязкой больной глаз так, чтобы ограничить доступ ребенка к глазу.
3. Второй глаз тоже следует прикрыть повязкой.
4. Наклоните голову ребенка, чтобы поврежденный глаз был внизу.
5. Обратиться к врачу.

ВАЖНО! Если ткань глаза повреждена, то промывать нельзя.

Нельзя самостоятельно извлекать посторонние предметы из поврежденного глаза.



ПРИ ОЖОГАХ

I степень ожога – покраснение кожи.

II степень ожога – покраснение кожи и появление волдырей.

1. Охладить место ожога с помощью большого количества чистой холодной воды в течение 10-30 минут, чтобы избежать ожога более глубоких слоёв кожи.

2. Наложить стерильную повязку на место ожога.

3. Если ожог небольшого размера и расположен не под одеждой, то от повязки лучше воздержаться.

4. Держать ожог чистым и сухим.

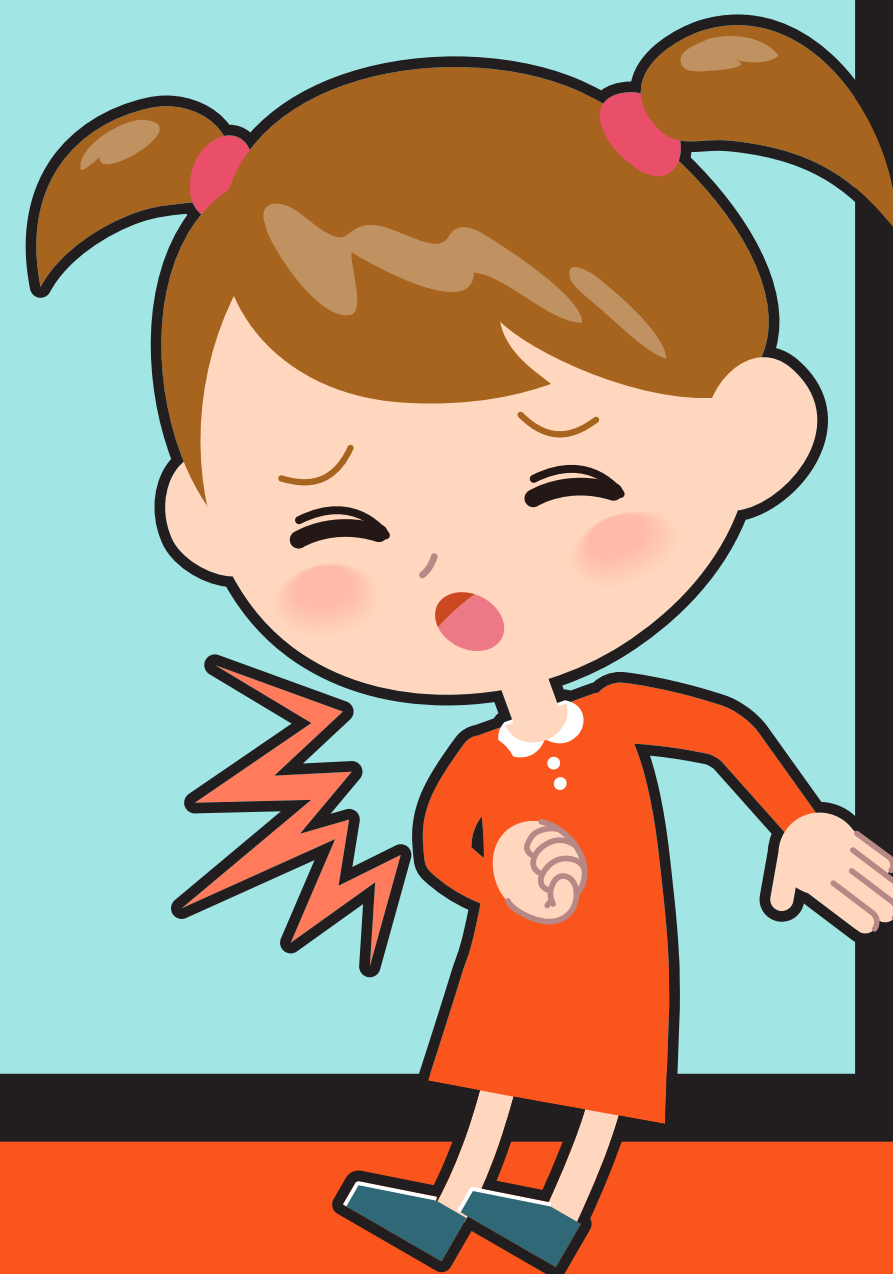
ВАЖНО! Строго запрещено наносить на ожог масло, спирт, мази на вазелиновой основе; отрывать то, что прилипло к месту ожога; вскрывать волдыри.



ЕСЛИ ПОДАВИЛСЯ ПОПЕРХНУЛСЯ

1. Ребенка необходимо положить на живот на свою руку вниз головой.
2. Постучать открытой ладонью по верхней части спины между лопатками, чтобы удалить инородное тело из дыхательных путей.
3. Во время приема голова ребенка должна находиться строго ниже туловища.

ВАЖНО! Запрещено стучать по грудной клетке спереди и использовать зажим сзади.



Материал подготовлен совместно со специалистами НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков

*Петрушина А.Д., Никогосян А. С., Кайб И.Д. и др. Использование ингаляций эфирными маслами в комплексной терапии и для профилактики ОРВИ у детей. // Вопросы современной педиатрии. – 2012. – Т. 11. – № 2.

