



МЕДИЦИНСКОЕ  
ОБСЛУЖИВАНИЕ  
И ОРГАНИЗАЦИЯ  
ПИТАНИЯ В ДОУ

## Первая помощь при подозрении на растяжение

- ✓ **При отсутствии отека, кровоподтеков, повреждений кожи:**
  - приложите холод на 2–3 минуты;
  - успокойте ребенка и постарайтесь отвлечь от произошедшего;
  - если ребенок в течение 5 минут успокаивается, аккуратно проверить подвижность и болезненность поврежденного сустава;
  - если ребенку больно, он беспокоен, а сустав неподвижен, зафиксируйте конечность и направьте ребенка в травматологический пункт.
- ✓ **При наличии отека сустава, гематомы, резкой боли при движении:**
  - успокойте ребенка, дайте ему обезболивающий препарат, если вы уверены, что у ребенка нет на него аллергии;
  - при наличии повреждения кожи промойте рану раствором перекиси водорода или струей воды, наложите давящую наклейку или забинтуйте повреждение;
  - зафиксируйте поврежденную конечность: руку можно подвесить на косынку, или провести бинтование сустава. В качестве фиксатора можно использовать картонки, деревянные предметы;
  - при подозрении на растяжение нельзя самостоятельно вправлять сустав, следует избегать резких движений, способных усугубить травму;
  - вызовите бригаду скорой помощи или доставьте ребенка в травматологический пункт.