



# ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА



Травмы нередко возникают в результате взаимодействия целого ряда факторов окружающей среды, в особенности среди уязвимых групп населения, и представляют собой серьезную проблему в области охраны здоровья детей и подростков. Травматизм в детском и подростковом возрасте связан с высоким риском долгосрочных последствий физического характера, а также психосоциальной травмы. Особенно высоко бремя дорожно-транспортного травматизма.

Ежегодно в мире 750 000 детей умирает от полученных травм. Еще 400 миллионов получают серьезные повреждения. В Республике Беларусь травмы и отравления являются наиболее частыми причинами детской смертности и инвалидности.

В странах региона СНГ, Центральной и Восточной Европы в последнее десятилетие наблюдается устойчивое снижение смертности детей до пяти лет. Однако в то же время растет смертность детей от внешних факторов, таких как отравления, падения, утопления, ожоги и иные травмы.

После периода младенчества травмы являются доминирующей причиной ухудшения здоровья и развития детей. Предотвращение смерти детей от травм признано наиболее эффективной стратегией снижения детской смертности в странах региона.

В Беларуси среди детей, умерших в возрасте от одного до четырех лет, несчастные случаи, травмы и отравления оказываются ведущей причиной смерти (47%), значительно опережая другие причины. Наибольшее число детей данного возраста погибает в результате случайных утоплений (22,7% среди всех несчастных случаев), отравлений (20,5%), несчастных случаев с огнем (18,2%), дорожно-транспортных происшествий (17%), случайных механических удушений (4,5%), случайных падений (4,5%), несчастных случаев с током (3,4%), убийств (3,4%), повреждений с неопределенными намерениями (3,4%). Во многих случаях травматизм приводит к инвалидности.

Большинство несчастных случаев среди детей младшего возраста случаются в домашней обстановке или неподалеку от дома, и почти все из них можно было бы предупредить. Последствия многих травм были бы менее тяжелыми, если бы родители знали, что нужно делать в таких случаях. По данным социологического анкетирования знания и навыки родителей в плане оказания первой медицинской помощи детям раннего возраста носят ограниченный характер.

# КЛЮЧЕВЫЕ ИДЕИ:

---

**ОБЩЕСТВО, СЕМЬЯ, КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК ИМЕЮТ ПРАВО ЗНАТЬ, ЧТО:**

- 1.** МНОГИХ СЕРЬЕЗНЫХ ТРАВМ МОЖНО ИЗБЕЖАТЬ, ЕСЛИ РОДИТЕЛИ И ВОСПИТАТЕЛИ БУДУТ ВНИМАТЕЛЬНО СЛЕДИТЬ ЗА СВОИМИ ДЕТЬМИ И ЗА ТЕМ, ЧТОБЫ ИХ ОКРУЖЕНИЕ БЫЛО БЕЗОПАСНЫМ.
- 2.** ДЕТЕЙ НЕОБХОДИМО ОБУЧАТЬ ОБРАЩЕНИЮ С ПРЕДМЕТАМИ И ЯВЛЕНИЯМИ, ПРЕДСТАВЛЯЮЩИМИ УГРОЗУ ТРАВМАТИЗМА: ОТКРЫТЫМ ОГНЕМ, БЫТОВЫМИ И ЭЛЕКТРИЧЕСКИМИ ПРИБОРАМИ, ОСТРЫМИ И БЬЮЩИМИСЯ ПРЕДМЕТАМИ И Т.Д.
- 3.** ДЕТИ ОЧЕНЬ ПОДВИЖНЫ, ПОЭТОМУ ВО ИЗБЕЖАНИЕ РИСКА ИХ ПАДЕНИЯ СТУПЕНЬКИ, БАЛКОНЫ, КРЫШИ, ОКНА И ИГРОВЫЕ ПЛОЩАДКИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ЗАЩИЩЕНЫ.
- 4.** НОЖИ, НОЖНИЦЫ, ОСТРЫЕ И КОЛЮЩИЕ ПРЕДМЕТЫ, РАЗБИТОЕ СТЕКЛО МОГУТ СТАТЬ ПРИЧИНОЙ СЕРЬЕЗНЫХ ТРАВМ. ЭТИ ПРЕДМЕТЫ ДОЛЖНЫ ХРАНИТЬСЯ В НЕДОСТУПНЫХ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЕСТАХ.
- 5.** МАЛЕНЬКИЕ ДЕТИ ЛЮБЯТ КЛАСТЬ ПРЕДМЕТЫ В РОТ, ПОЭТОМУ МЕЛКИЕ ПРЕДМЕТЫ НУЖНО ДЕРЖАТЬ ПОДАЛЬШЕ, ЧТОБЫ РЕБЕНОК ИХ НЕ ПРОГЛОТИЛ ИЛИ НЕ ВДОХНУЛ.

**6.**

ЯДОВИТЫЕ ВЕЩЕСТВА, ЛЕКАРСТВО, ОТБЕЛИВАТЕЛИ, КИСЛОТЫ И ГОРЮЧИЕ ЖИДКОСТИ (БЕНЗИН, КЕРОСИН И ДР.) НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕЛЬЗЯ ХРАНИТЬ В БУТЫЛКАХ ДЛЯ ПИТЬЕВЫХ ПРОДУКТОВ. ВСЕ ПОДОБНЫЕ ВЕЩЕСТВА НУЖНО ХРАНИТЬ В ПОДПИСАННЫХ ЕМКОСТЯХ, ПОДАЛЬШЕ ОТ ДЕТЕЙ.

**7.**

ВЗРОСЛЫЕ ДОЛЖНЫ НАУЧИТЬ ДЕТЕЙ ПРАВИЛАМ ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ И НИ НА МИНУТУ НЕ ОСТАВЛЯТЬ РЕБЕНКА БЕЗ ПРИСМОТРА ВБЛИЗИ ВОДОЕМОВ.

**8.**

ВЗРОСЛЫЕ ОБЯЗАНЫ ОБУЧИТЬ РЕБЕНКА ПРАВИЛАМ ПОВЕДЕНИЯ НА ДОРОГЕ, В МАШИНЕ И ОБЩЕСТВЕННОМ ТРАНСПОРТЕ, А ТАКЖЕ ОБЕСПЕЧИТЬ БЕЗОПАСНОСТЬ РЕБЕНКА В ТРАНСПОРТЕ.

**9.**

ВСЕ ВЗРОСЛЫЕ ДОЛЖНЫ УМЕТЬ ОКАЗАТЬ РЕБЕНКУ ПЕРВУЮ ПОМОЩЬ ПРИ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЯХ.



## ОСНОВНЫЕ СВЕДЕНИЯ

# ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА

## 1.

Многих серьезных травм можно избежать, если родители и воспитатели внимательно будут следить за детьми и за тем, чтобы их окружение было безопасным.

Маленьких детей нельзя оставлять одних без присмотра.

Дети имеют высокий риск травматизма. Большинство повреждений дети получают дома, и большинства из них можно было бы избежать. Важно, чтобы родители и воспитатели внимательно следили за детьми и за тем, чтобы их окружение было безопасным.

### Главные причины домашнего травматизма:

- ◆ Ожоги от плит, посуды, горячей пищи, кипятка, пара, горячих жиров, утюгов и электроприборов;
- ◆ Падение с кроватей, окон, столов, ступенек;
- ◆ Поражение электрическим током от неисправных электроприборов, обнаженных проводов, вонзания игл, ножей в наружную электропроводку и розетки;
- ◆ Заглатывание или вдыхание мелких предметов (пуговицы, батарейки, семечки, бусины и др.);
- ◆ Отравления уксусом, лекарственными препаратами, средствами бытовой химии (стиральные порошки и жидкости, средства для борьбы с грызунами и насекомыми).

Все, что может представлять опасность для маленьких детей, нужно хранить подальше, в недоступных для них местах.

## 2.

ДЕТЕЙ НЕОБХОДИМО ОБУЧАТЬ ОБРАЩЕНИЮ С ПРЕДМЕТАМИ И ЯВЛЕНИЯМИ, ПРЕДСТАВЛЯЮЩИМИ УГРОЗУ ТРАВМАТИЗМА: С ОТКРЫТЫМ ОГНЕМ, БЫТОВЫМИ И ЭЛЕКТРИЧЕСКИМИ ПРИБОРАМИ, ОСТРЫМИ И БЬЮЩИМИСЯ ПРЕДМЕТАМИ, И Т.Д.

Ожоги, включая ожоги паром, занимают одно из ведущих мест среди наиболее распространенных травм и причин серьезных повреждений у детей. Детей нужно удерживать подальше от горячих плит, кипятка, горячей пищи и утюгов. Ожоги часто служат причиной серьезных повреждений, оставляя шрамы, иногда даже приводя к смертельному исходу.

Ожогов можно избежать, если:

- ◆ Хранить спички, зажигалки, электроприборы и шнуры, огнеопасные жидкости подальше от детей;
- ◆ Устанавливать плиты с ограничением доступа к ним детей, откручивать ручки конфорок плиты и хранить их в местах, недоступных для детей;
- ◆ Удерживать детей подальше от открытого огня.

Дети могут получить серьезные повреждения, засунув пальцы или другие предметы в электрические розетки. Розетки нужно закрывать таким образом, чтобы исключить возможность доступа ребенка к открытым контактам и получения ими электротравмы. Обнаженные провода представляют особую опасность, поэтому электрическая проводка должна быть исправной и недосягаемой для ребенка.

## 3.

Дети очень подвижны, поэтому во избежание риска их падения ступеньки, балконы, крыши, окна и игровые площадки должны быть защищены.

Дети очень подвижны, поэтому во избежание риска их падения ступеньки, балконы, крыши, окна и игровые площадки должны быть защищены. Дети на качелях не должны оставаться без присмотра.

Падение – распространенная причина ушибов, переломов костей, травм внутренних органов и головы. Их можно предупредить:

- ◆ Предостерегая детей от лазания в опасных местах;
- ◆ Устанавливая парапеты на ступеньках, окнах и балконах;

- ◆ Путем поддержания жилья в порядке и чистоте, обеспечивая хорошее освещение.

# 4.

Ножи, ножницы, острые и колющие предметы, разбитое стекло могут стать причиной серьезных травм. Эти предметы должны храниться в недоступных для детей местах.

Разбитое стекло может вызвать порезы, потерю крови и заражение ран. Стекланные бутылки нужно держать подальше от детей и младенцев; дом вообще и детские комнаты в частности надо содержать в чистоте. Нужно учить маленьких детей не прикасаться к разбитому стеклу, а детей старшего возраста надо научить осторожно от него извлекаться.

Ножи, лезвия и ножницы необходимо держать в недоступных для детей местах. Старших детей надо научить быть осторожными с такими предметами.

Острые металлические предметы, механические детали и ржавые банки могут стать источником заражения ран. Надо следить за тем, чтобы таких предметов не было на детских игровых площадках. Такой мусор, как, например, разбитые бутылки и старые металлические банки, необходимо выбрасывать, поскольку они могут явиться причиной инфицированных ран.

Можно избежать многих травм, если научить детей, что бросаться камнями и другими острыми предметами, играть с ножами или ножницами очень опасно.

# 5.

Маленькие дети любят класть предметы в рот, поэтому мелкие предметы нужно держать подальше, чтобы ребенок их не проглотил или не вдохнул.

В спальне ребенка, игровых комнатах не должны валяться мелкие предметы – пуговицы, шпульки, семечки, орехи, детали игрушек и т.п. За детьми нужно присматривать во время еды, не следует давать пищу с маленькими косточками или семечками. При кормлении ребенка необходимо разрезать или разламывать его пищу на мелкие кусочки.

Кашель, шумное дыхание, появление синюшности лица – это признаки проблем с дыханием в связи с попаданием инородного тела в дыхательные пути

или с застреванием куска пищи в пищеводе. Такое состояние может быстро привести к смертельному исходу. Даже если никто не видел, как ребенок клал что-нибудь в рот, при появлении вышеуказанных признаков в первую очередь надо заподозрить попадание инородного тела в дыхательные пути ребенка.

## 6.

Ядовитые вещества, лекарство, отбеливатели, кислоты и горючие жидкости (бензин, керосин и др.) ни в коем случае нельзя хранить в бутылках для питьевых продуктов. Все подобные вещества нужно хранить в подписанных емкостях, подальше от детей.

Многие ядовитые вещества могут вызвать смертельный исход, даже если их не употреблять внутрь:

- ◆ При вдыхании ядовитых веществ;
- ◆ При попадании на кожу или в глаза;
- ◆ При попадании яда на одежду.

Стиральные порошки, отбеливатели, химические вещества и лекарства ни в коем случае нельзя оставлять в местах, доступных для детей. Если ядовитые вещества хранятся в бутылках из-под напитков, банках или чашках, то дети по ошибке могут их выпить.

Все лекарства, химические и ядовитые вещества должны храниться в специальных плотно закрытых емкостях с соответствующей надписью на внешней стороне. Их лучше запирать в шкафчиках или хранить на высоких полках, до которых не могут дотянуться дети.

Лекарства, предназначенные для взрослых, могут быть смертельными для детей. Ребенку можно давать лекарственные препараты только по назначению врача и ни в коем случае не давать ему лекарства, предназначенные для взрослых или детей другого возраста.

Неправильное применение и передозировка антибиотиков могут вызвать у маленьких детей тяжелые расстройства функции кишечника, глухоту и поражение почек. Лекарства – распространенный



ФАКТОР СЛУЧАЙНЫХ ОТРАВЛЕНИЙ. ИХ ТАКЖЕ НУЖНО ДЕРЖАТЬ ПОДАЛЬШЕ ОТ ДЕТЕЙ.

АЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ И ИХ СУРРОГАТЫ МОГУТ ЯВИТЬСЯ ПРИЧИНОЙ ТЯЖЕЛЫХ, А ИНОГДА СМЕРТЕЛЬНЫХ ОТРАВЛЕНИЙ. НЕОБХОДИМО ОГРАДИТЬ ДОСТУП К НИМ ДЕТЕЙ.

# 7.

ВЗРОСЛЫЕ ДОЛЖНЫ НАУЧИТЬ ДЕТЕЙ ПРАВИЛАМ ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ И НИ НА МИНУТУ НЕ ОСТАВЛЯТЬ РЕБЕНКА БЕЗ ПРИСМОТРА ВБЛИЗИ ВОДОЕМОВ.

ДЕТИ МОГУТ УТОНУТЬ В ТЕЧЕНИЕ НЕСКОЛЬКИХ МИНУТ И В НЕБОЛЬШОМ КОЛИЧЕСТВЕ ВОДЫ. НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ СЛЕДУЕТ ОСТАВЛЯТЬ МАЛЕНЬКИХ ДЕТЕЙ ОДНИХ ВБЛИЗИ ЕМКостей, ЗАПОЛНЕННЫХ ВОДОЙ, ИЛИ ВБЛИЗИ ВОДОЕМА, А ТАКЖЕ ВО ВРЕМЯ КУПАНИЯ.

КОЛОДЦЫ, ВАННЫ, ЕМКОСТИ С ВОДОЙ НАДО ЗАКРЫВАТЬ.

ДЕТЕЙ НЕОБХОДИМО УЧИТЬ ПЛАВАТЬ, НАЧИНАЯ С РАННЕГО ВОЗРАСТА, С СОБЛЮДЕНИЕМ СЛЕДУЮЩИХ ПРАВИЛ:

- ◆ НЕ ПЛАВАТЬ В ВОДЕ С БЫСТРЫМ ТЕЧЕНИЕМ И ОДНОМУ;
- ◆ НЕ НЫРЯТЬ В ВОДУ В МАЛОЗНАКОМОМ МЕСТЕ (ОПАСНОСТЬ ТРАВМЫ ШЕЙНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА).

# 8.

ВЗРОСЛЫЕ ОБЯЗАНЫ ОБУЧИТЬ РЕБЕНКА ПРАВИЛАМ ПОВЕДЕНИЯ НА ДОРОГЕ, В МАШИНЕ И ОБЩЕСТВЕННОМ ТРАНСПОРТЕ, А ТАКЖЕ ОБЕСПЕЧИТЬ БЕЗОПАСНОСТЬ РЕБЕНКА В ТРАНСПОРТЕ.

ОСОБАЯ ОПАСНОСТЬ ДЕТЕЙ ПОДЖИДАЕТ НА ДОРОГАХ.

МАЛЕНЬКИЕ ДЕТИ НЕ ДУМАЮТ ОБ ОПАСНОСТИ, КОГДА ВЫБЕГАЮТ НА ДОРОГУ, ПОЭТОМУ ЧЛЕНАМ ИХ СЕМЕЙ НЕОБХОДИМО ВНИМАТЕЛЬНО СЛЕДИТЬ ЗА НИМИ.

С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ДОРОГЕ ВСЕГДА ДОЛЖНЫ НАХОДИТЬСЯ ВЗРОСЛЫЕ.

ДОСТАТОЧНО РАНО РЕБЕНКА НЕОБХОДИМО НАУЧИТЬ ПРАВИЛЬНОМУ ПОВЕДЕНИЮ НА ДОРОГАХ, ПЕРЕХОДИТЬ ДОРОГУ ТОЛЬКО НА ЗЕЛЕНЫЙ СИГНАЛ СВЕТОФОРА, ХОДИТЬ ПО ТРОТУАРАМ И ДОРОЖКАМ ЛИЦОМ К АВТОМОБИЛЬНОМУ ДВИЖЕНИЮ, НЕ ИГРАТЬ ВБЛИЗИ ДОРОГИ, ОСОБЕННО С МЯЧОМ, НЕ НАСТУПАТЬ НА КРЫШКИ КАНАЛИЗАЦИОННЫХ ЛЮКОВ, ИСПОЛЬЗОВАТЬ СВЕОТРАЖАТЕЛЬНУЮ МАРКИРОВКУ ОДЕЖДЫ, ОБУВИ, ШКОЛЬНОГО РАНЦА.

**Дети должны знать следующие правила, когда переходят дорогу:**

- ◆ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬСЯ НА ОБОЧИНЕ;
- ◆ ПОСМОТРЕТЬ В ОБЕ СТОРОНЫ;
- ◆ ПЕРЕД ТЕМ КАК ПЕРЕХОДИТЬ, ПРИСЛУШАТЬСЯ, НЕТ ЛИ ШУМА МАШИН ИЛИ ДРУГИХ ПЕРЕДВИЖНЫХ СРЕДСТВ;
- ◆ ПЕРЕХОДЯ ДОРОГУ, ДЕРЖАТЬСЯ ЗА РУКУ ВЗРОСЛОГО ИЛИ РЕБЕНКА СТАРШЕГО ВОЗРАСТА;
- ◆ Идти, но ни в коем случае не бежать.

Старших детей необходимо побуждать присматривать за младшими и подавать им положительный пример.

Несчастные случаи при катании на велосипеде, а в последние годы – на роликовых коньках, являются распространенной причиной травматизма среди детей старшего возраста. Таких случаев можно избежать, если родители и родственники будут учить ребенка безопасному поведению при катании. Важно надевать шлем и другие приспособления для защиты при катании на велосипеде, роликовых коньках, скейтбордах.

Дети сталкиваются с большой опасностью, путешествуя на переднем сидении автомобиля или находясь на полу машины без присмотра. Ни в коем случае нельзя оставлять детей одних в автомобиле, особенно в жаркую погоду (опасность теплового удара).

**9.**

Все взрослые должны уметь оказать ребенку первую помощь при несчастных случаях.

При несчастных случаях, если неотложная медицинская помощь недоступна или она отсрочена, надо прибегать к следующим действиям:

<p><b>Первая помощь при ожогах</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Если воспламенилась одежда, погасите пламя, накинув на него одеяло или какую-либо ткань, снимите тлеющую одежду.</li> <li>➤ Держите место ожога чистым и сухим, защитите его чистой, неплотной повязкой.</li> <li>➤ Не вскрывайте пузыри – они защищают пораженное место.</li> <li>➤ Если ожог больше, чем большая монета, или начинает покрываться пузырями – немедленно отвезите ребенка в медицинское учреждение.</li> <li>➤ Не старайтесь оторвать то, что прилипло к ожоговой поверхности, не прикладывайте к ожогу ничего, кроме тампона, смоченного холодной водой.</li> <li>➤ Дайте ребенку выпить воды или фруктового сока.</li> </ul>
<p><b>Первая помощь при поражении электрическим током</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Сначала выключите источник тока, только после этого вы можете прикасаться к пострадавшему. Если отключить подачу тока нет возможности, освободить ребенка от контакта с источником тока с помощью предметов, не проводящих электричество (сухое дерево, резина, пластмасса).</li> <li>➤ Если ребенок без сознания, но дышит, держите его в тепле и немедленно обратитесь за медицинской помощью.</li> <li>➤ Если ребенок тяжело, аритмично дышит или дыхание прекратилось, уложите его на ровную твердую поверхность, немного разогните голову и, закрыв ноздри ребенка пальцами, вдыхайте ему в открытый рот. Дуйте с таким усилием, чтобы грудь ребенка поднималась; сосчитайте до трех и повторите процедуру. Проводите искусственное дыхание, пока ребенок не восстановит собственное.</li> <li>➤ На ожоги электротоком накладывается только чистая повязка.</li> </ul>
<p><b>Первая помощь при падении и несчастных случаях на дороге</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Особенно опасны повреждения головы, шеи и позвоночника, поскольку они могут вызвать паралич и представляют большую угрозу для жизни. Ограничьте подвижность головы, шеи и спины, избегайте сгибания позвоночника, чтобы не усугубить дополнительные повреждения.</li> <li>➤ Если ребенок не может двигаться или испытывает сильную боль, скорее всего, у него перелом костей. Не двигайте травмированную конечность, установите ее в неподвижном положении, после чего вызывайте скорую помощь.</li> <li>➤ Если ребенок в бессознательном состоянии, держите его в тепле и вызывайте скорую помощь.</li> <li>➤ В случае появления синяка, отечности травмированной конечности приложите на 15 минут лед, если надо, повторите процедуру. Холод снимает отеки, синяки, уменьшает боль.</li> </ul>

<p><b>Первая помощь при невольных порезах и ранах</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Обмойте рану (при ее загрязнении) кипяченой водой с мылом.</li> <li>➤ Осушите кожу вокруг раны.</li> <li>➤ Закройте рану чистой марлей и наложите повязку.</li> </ul>
<p><b>Первая помощь при серьезных порезах и ранах</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Если в ране застрял кусочек стекла или иного предмета, не старайтесь его удалить, т.к. это может вызвать кровотечение или усугубить повреждение тканей.</li> <li>➤ Если рана сильно кровоточит, то ее следует сжимать мягким тампоном до тех пор, пока кровотечение не прекратится (прижимается место рядом с раной, если в последней имеются инородные тела).</li> <li>➤ На рану не накладываются вещества растительного или животного происхождения, поскольку это может вызвать инфицирование.</li> <li>➤ Повязка на ране не должна быть тугой, необходимо оставлять место для возможных отеков.</li> <li>➤ Ребенка необходимо отвезти в больницу или вызвать скорую помощь. Спросите медицинского работника, надо ли сделать ребенку прививку от столбняка.</li> </ul>
<p><b>Первая помощь при отравлении</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Если ядовитое вещество попало на одежду или кожу ребенка, быстро разденьте и промойте большим количеством воды пораженные участки кожного покрова с мылом.</li> <li>➤ Если яд попал в глаза – промойте их чистой водой в течение 10 минут.</li> <li>➤ Если ребенок проглотил ядовитое вещество (в том числе лекарственные препараты), не старайтесь вызвать рвоту, поскольку это может осложнить положение.</li> <li>➤ Немедленно отвезите ребенка в больницу или вызовите скорую помощь. При возможности, возьмите с собой образец ядовитого вещества или лекарства, которое принял ребенок, или то, в чем они находились. Ожидая помощи, держите ребенка в покое и неподвижности.</li> </ul>
<p><b>Первая помощь при остановке дыхания</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Если подозревается травма шеи или головы, не двигайте голову ребенка.</li> <li>➤ Если ребенку тяжело дышать или он не дышит, уложите его на спину, немного разогнув голову и приоткрыв рот. Закройте ноздри ребенка пальцами и вдыхайте ему в рот. Дуйте так, чтобы грудь ребенка приподнималась. Сосчитайте до трех и повторяйте процедуру, пока ребенок не начнет дышать сам.</li> <li>➤ Зовите на помощь окружающих (соседи, прохожие), вызывайте скорую помощь.</li> </ul>