



**АДМИНИСТРАЦИЯ
КУРСКОЙ ОБЛАСТИ**
КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ
И НАУКИ КУРСКОЙ ОБЛАСТИ
305000, г. Курск, ул. Кирова, д. 7
тел.: +7 (4712) 70-05-93, факс: +7 (4712) 70-05-94
e-mail: komobr@rkursk.ru;
www.komobr46.ru

09.01. 2019 № 01.1-07-09/ 21

На №

Руководителям органов,
осуществляющих управление в сфере
образования муниципальных районов
и городских округов (по списку)

Руководителям подведомственных
образовательных организаций
(по списку)

Комитет образования и науки Курской области направляет письмо временно исполняющего обязанности председателя комитета здравоохранения Курской области О.В. Новиковой о реализации медико-социального проекта «Сохранение жизни и здоровья детей в зимний период» для ознакомления и организации работы.

Приложение:

- письмо О.В. Новиковой на 2 л.;
- презентация проекта «Сохранение жизни и здоровья детей в зимний период» в формате MS Power Point;
- памятка по оказанию неотложной помощи при отморожениях на 2 л.;
- памятка по профилактике травматизма при гололёде на 2 л.

Временно исполняющий
обязанности председателя комитета

Е.В. Харченко

О.Л. Тулиёва
51-04-43



АДМИНИСТРАЦИЯ КУРСКОЙ ОБЛАСТИ
КОМИТЕТ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
КУРСКОЙ ОБЛАСТИ

305000, г. КУРСК, КРАСНАЯ ПЛОЩАДЬ 6,
ТЕЛ.: (4712) 51-47-20; ФАКС: (4712) 51-47-20
E-MAIL: KOMZDRAV@RKURSK.RU

26.12.18 № 10.305.01-04/819

НА _____ ОТ _____

Врио председателя комитета
образования и науки Курской
области Харченко Е.В.

Уважаемая Екатерина Владимировна!

Во исполнение поручения временно исполняющего обязанности заместителя Губернатора Курской области, председателя комитета региональной безопасности Курской области М.Н. Горбунова от 07.12.2018 г. №03.1-01-01-26/2303 о проведении мероприятий по обеспечению безопасности несовершеннолетних в зимнее время года, с целью предотвращения травматизма детей, распространения простудных и иных заболеваний комитет здравоохранения Курской области информирует Вас о том, что в ОБПОУ «Курский базовый медицинский колледж» действует медико-социальный проект «Сохранение жизни и здоровья детей в зимний период», в рамках которого волонтеры-медики колледжа при поддержке специалистов ОБУЗ «Центр медицинской профилактики» комитета здравоохранения Курской области, проводят в образовательных учреждениях Курской области открытые уроки и мастер-классы среди обучающихся по различным аспектам оказания первой доврачебной помощи с учетом сезонной специфики по следующим темам:

- «Оказание первой доврачебной помощи при отморожениях»;
- «Профилактика травматизма в зимний период» (безопасное поведение на речном льду, при гололеде);
- «Оказание первой помощи при переломах конечностей, травмах головы»;
- «Оказание первой помощи при кровотечениях всех видов»;

«Оказание первой помощи при несчастных случаях на воде»;

В зимний период 2018 года студентами-волонтерами уже проведено 46 открытых уроков в школах, техникумах, интернатах, приютах области.

Для снижения смертности и травматизма обучающихся в зимний период комитет здравоохранения предлагает образовательным учреждениям Курской области воспользоваться возможностью проведения классных часов по данной тематике с участием волонтеров-медиков ОБПОУ «КБМК» и его филиалов.

Ответственные за реализацию проекта и согласование места и времени проведения классного часа:

г. Курск – Переверзева Марина Викторовна, тел. 8-906-693-22-98;

Щигровский район – Горбачева Ольга Ивановна, тел. 8-904-529-10-05;

Рыльский район – Косыгин Павел Владимирович, тел. 8-919-216-26-67;

Льговский район – Мустяца Елена Николаевна, тел. 8-951-070-87-41.

Приложение:

- презентация проекта «Сохранение жизни и здоровья детей в зимний период» в формате MS PowerPoint;
- памятка по оказанию неотложной помощи при отморожениях на 2-х листах в 1 экз.;
- памятка по профилактике травматизма при гололеде на 2-х листах в 1 экз.

Врио председателя комитета



О.В. Новикова

Отморожения. Первая помощь и профилактика.

Памятка для образовательных учреждений.

Отморожением называется повреждение тканей в результате воздействия низкой температуры.

Способствуют отморожению длительное воздействие холода, ветра, повышенная влажность, тесная или мокрая обувь, неподвижное положение, плохое общее состояние пострадавшего - болезнь, истощение, кровопотеря и т. д. Отморожение может наступить даже при плюсовой температуре. Более подвержены отморожению пальцы рук и ног, уши, нос.

При отморожениях вначале ощущается чувство холода, сменяющееся затем онемением, при котором исчезают вначале боли, а затем всякая чувствительность, что делает незаметным продолжающееся воздействие низкой температуры, и является причиной тяжелых необратимых изменений в тканях.

По тяжести и глубине различают четыре степени отморожения

Отморожение I степени характеризуется поражением кожи в виде обратимых расстройств кровообращения. Кожа бледной окраски, несколько отечная, чувствительность ее резко снижена или полностью отсутствует. После согревания кожа приобретает сине-красную окраску, отечность увеличивается, при этом часто наблюдаются тупые боли. Воспаление (отечность, краснота, боли) держится несколько дней, затем постепенно проходит. Позднее наблюдаются шелушение и зуд кожи. Область отморожения часто остается очень чувствительной к холоду.

Отморожение II степени проявляется омертвением поверхностных слоев кожи. При отогревании бледные кожные покровы приобретают багрово-синюю окраску, быстро развивается отек тканей, распространяющийся за пределы отморожения. В зоне отморожения образуются пузыри, наполненные прозрачной или белого цвета жидкостью. Кровообращение в области повреждения восстанавливается медленно. Длительно может сохраняться нарушение чувствительности кожи, но в то же время отмечаются значительные боли. Кожа в этом месте длительное время остается синюшной, со сниженной чувствительностью. Для данной степени отморожения характерны общие явления: повышение температуры тела, озноб, плохой аппетит и сон.

При отморожении III степени нарушение кровоснабжения (тромбоз сосудов) приводит к омертвлению всех слоев кожи и мягких тканей на различную глубину. Глубина повреждения выявляется постепенно. В первые дни отмечается омертвление кожи: появляются пузыри, наполненные жидкостью темно-красного и темно-бурого цвета. Повреждение глубоких тканей выявляется через 3-5 дней в виде развивающейся влажной гангрены. Ткани совершенно нечувствительны, но больные страдают от мучительных болей.

Общие явления при данной степени отморожения выражены более сильно. Интоксикация проявляется потрясающими ознобами и потами, значительным ухудшением самочувствия, апатией к окружающему.

Отморожение IV степени характеризуется омертвением всех слоев ткани, в том числе и кости. При данной глубине поражения отогреть поврежденную часть тела не удастся, она остается холодной и абсолютно нечувствительной. Кожа быстро покрывается пузырями, наполненными черной жидкостью. Граница повреждения выявляется медленно (10-17 дней). Поврежденная зона быстро чернеет и начинает высыхать (мумифицироваться). Процесс отторжения омертвевшей конечности длительный (1,5-2 мес.), заживление раны очень медленное и вялое.

В этот период резко страдает общее состояние. Постоянные боли и интоксикация истощают больного, изменяют состав крови, больные становятся легко чувствительными к другим заболеваниям.

Первая помощь

Первая помощь заключается в немедленном согревании пострадавшего и особенно отмороженной части тела, для чего пострадавшего необходимо как можно быстрее доставить в теплое помещение.

Прежде всего необходимо согреть отмороженную часть тела, **восстановить в ней кровообращение.**

При отморожении **I степени** и ограниченных участков тела (нос, уши) согревание можно осуществлять с помощью тепла рук оказывающего первую помощь.

При отморожениях **II, III и IV степени** следует воздержаться от интенсивного растирания и массажа охлажденной части тела, так как это может привести к травме сосудов, что увеличит опасность их тромбоза и тем самым увеличит глубину повреждения тканей. Наиболее эффективно и безопасно использование **тепловых ванн**. За 20-30 мин температуру воды постепенно увеличивают с 20 до 40°C; при этом конечность тщательно отмывают мылом от загрязнений.

После ванны (согревания) поврежденные участки надо **высушить** (аккуратно протереть полотенцем).

Затем **закрыть стерильной повязкой и тепло укрыть.**

Нельзя смазывать отмороженные участки жиром и мазями, так как это значительно затрудняет последующую первичную обработку. Отмороженные участки тела **нельзя** растирать снегом, так как при этом усиливается охлаждение, а льдинки ранят кожу, что способствует инфицированию зоны отморожения.

Большое значение при оказании первой помощи имеют мероприятия по общему согреванию пострадавшего. Больным дают горячий кофе, чай, молоко. Быстрейшая доставка пострадавшего в медицинское учреждение является также первой помощью. При транспортировке следует принять все меры к предупреждению повторного охлаждения.

Если первая помощь не была оказана до прибытия медицинского транспорта, то ее следует оказать в машине в период транспортировки.

Профилактика

Предотвратить отморожение поможет строгое соблюдение мер защиты от холода, использование одежды и обуви, соответствующей погоде.

Носите свободную многослойную одежду – это способствует нормальной циркуляции крови и при этом между слоями одежды всегда есть прослойки воздуха, отлично удерживающие тепло.

Используйте непроницаемую для воды свободную обувь, позволяющую надевать две пары носков, примите меры для устранения потливости ног.

Большую роль в профилактике отморожений играют различные формы закаливания организма: ежедневные обливания холодной водой, физические упражнения на холоде, которые способствуют росту сопротивляемости организма низкой температуре.

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА ПРИ ГОЛОЛЕДЕ

Памятка для образовательных учреждений

Холодные зимние дни – это не только красивые белые улицы и катание на коньках. Это еще и горячая пора для врачей. Резкое похолодание, смена температурного режима и образовавшийся на дорогах гололед часто являются причиной травм. Результаты падений разные: от ушибов и вывихов до переломов и черепно-мозговых травм. Помните, лучшая профилактика травм – это осторожность и осмотрительность.

Постарайтесь соблюдать несколько простых правил, которые помогут избежать падения:

- По возможности, старайтесь меньше выходить на улицу в такую погоду. Выбирайте более безопасный путь, ходите там, где есть освещение, меньше льда, дорожки посыпаны песком. Также необходимо взять на заметку те места, где люди чаще всего падают – это тротуар, который находится возле проезжей части или остановки, опасность представляют крышки канализационных люков, которые покрываются льдом. Следующая опасность вас подстерегает на ступеньках магазинов. Поэтому, поднимаясь по такой лестнице, не стесняйтесь держаться за поручни. А при сильном гололеде сначала вставайте на каждую ступеньку обеими ногами и лишь затем на следующую.

- Обратите особое внимание на обувь. Она должна быть нескользкой, устойчивой, лучше с резиновой или рифленой подошвой. Откажитесь от высоких каблуков. Если все-таки обувь скользит, приобретите специальные шипованные насадки – ледоходы. Также можно наклеить лейкопластырь на подошву крест-накрест или лесенкой, но это даст временный эффект.

- Не следует высоко поднимать ноги. Передвигайтесь как лыжник, небольшими скользящими шажками, наступая на всю подошву, стараясь обходить места с наклонной поверхностью. Старайтесь идти по льду так, чтобы длина шага не превышала длину вашей стопы.

- Не держите руки в карманах. У вас не хватит времени на то, чтобы инстинктивно вынуть их при падении.

- Проявите особенную внимательность на проезжей части дороги. Переходите ее, так как, перебегая, можно поскользнуться и упасть. И не забывайте, что в такой ситуации тормозной путь автомобиля значительно увеличивается.

- При выходе из автобуса или троллейбуса, держитесь за поручни. Не стоит догонять отходящий транспорт, есть риск поскользнуться и оказаться у него под колесами.

- Особое внимание необходимо обратить на образование сосулек на кровлях зданий. По возможности, необходимо держаться на безопасном расстоянии от домов и других сооружений, выбирая наиболее безопасный маршрут движения.

Если же вы все-таки поскользнулись на льду, падать нужно правильно. Существует несколько техник падения, позволяющих смягчить удар и избежать серьезных травм.

Чтобы уменьшить высоту, с которой вы падаете, постарайтесь присесть во время падения. А чтобы ваши мышцы запомнили это движение, регулярно выполняйте упражнения на приседание у себя дома.

Самое безопасное положение тела при падении в гололед - это поза эмбриона. Втяните голову в плечи, подбородок прижмите к груди, а локти - к туловищу. В идеале можно закрыть голову руками. Ноги следует согнуть в коленях.

Есть и еще один важный момент. Мышцы способны защитить кости человека при падении. Если мышцы расслаблены, то удар принимают на себя кости. Поэтому мышцы должны быть напряжены, ведь ушиб или надрыв мышцы - это намного менее серьезная травма, чем перелом.

Безопаснее всего падать в гололед на бок, чтобы не повредить позвоночник, руки и лодыжки.

Поскользнувшись, человек непроизвольно пытается восстановить равновесие, выставляя руку или ногу, а затем приземляется на них всем своим весом. Это так же может привести к тяжелым травмам.

Те же правила можно применить и при занятии зимними видами спорта. Большую тревогу вызывают ледяные горки. Именно на них очень часто травмируются дети. Родителям не следует оставлять детей без присмотра, необходимо научить их правилам поведения на горке. Нельзя съезжать с горы, пока скатившийся ребенок не отошел в сторону, задерживаться внизу, когда съехал, тем более стоять посередине горки и перебегать ее, когда уже катится другой человек. Нельзя скатываться стоя или вниз головой, умышленно мешать кататься другим.

Следует отметить, что отличной профилактикой против возможных падений и их последствий являются тренировки и занятия физкультурой. Падение обычно происходит неожиданно, а на всякую неожиданность быстрее реагирует тот человек, который занимается физической культурой и спортом. Постоянные тренировки укрепляют мышцы и связки, помогают сохранять равновесие, дают возможность координировать движения.

Отдельно хотелось бы отметить еще одно крайне важное правило – не забывать про взаимовыручку. Гололед – это то самое время, когда все мы очень нуждаемся в крепком дружеском плече. Не разбегайтесь в стороны от потерявшего равновесие прохожего, опасаясь, что он вас заденет. Наоборот, проявите элементарную человеческую солидарность – протяните руку и помогите сохранить равновесие. Поверьте, если мы будем помогать друг другу, травм будет меньше.

И в завершение хочется напомнить, что, если вы все-таки упали, у вас появилась головная боль, тошнота, головокружение, боль в суставах, возникли отеки - срочно обратитесь за медицинской помощью.

И не забывайте, что ваше здоровье в ваших же руках. Берегите себя и своих близких!

ОБУЗ «Центр медицинской профилактики»

2018 г.