

«ҚЫСҚЫ ЖАРАҚАТТАР» ТУРАЛЫ КЕҢЕС

САҚТЫҚ ШАРАЛАРЫ

Мүмкіндігінше табаны қыртысты аяқ киімдер алу керек. Егер балаңыздың етігінің табаны тегіс болса, аяқ киім шеберханасына барыңызда аяқ киімді қысқы мезгілге лайықтап беруін өтініңіз. Ал үйде болған жағдайда табанына қарапайым жабыстырма жабыстырады, бірақ ол ұзаққа жетпейді. Әсіресе аяқ киім ыңғайлы, қажамайтындай болуы маңызды.

Дала тайғақ болғанда абай болу керек, сырғанақ жерді айналып өту қажет.

ЖАРАҚАТ АЛҒАН ЖАҒДАЙДАҒЫ КӨМЕК

Ең бастысы – өз бетіңізше емделуге болмайтындығын және ұзақ уақыт дәрігерге көрінбей жүре беруге болмайтындығын түсінуіңіз қажет. Сіңірдің созылуы

Белгілері – қозғалыс кезінде қатты ауырады, іседі, қанталайды. Не істеу керек? Орап байлау қажет (жұмсақ дәкемен), буынның қозғалмауын қадағалайсыз және дәрігерге көрінесіз. Ісіктің басылуы үшін ауырған жерге салқын суға малынған матаны басуға немесе мұз қоюға болады (бірақ 1-2 сағаттан артық емес). Ауруды басатын дәрілер ішуге болады.

Буынның шығуы

Белгілері – қатты ауырып іседі, қозғалтпайды, буынның түрі өзгереді.

Не істеу керек? Өз бетіңізше буынның шығуын түзетуге тырыспаңыз, бұл науқасты жанына батып ауыртады және қосымша жарақат алуы мүмкін. Жарақат алған буынды қозғалыссыз тыныш қою керек: бинтпен орап шәлі немесе белдікпен іліп қою, аяққа түзу ағаш байлау қажет немесе екінші аяққа қосып байлап қою қажет. Бөксе шығып кетсе – науқасты

сау жағына жатқызып қозғамау керек. Ауруды азайту үшін – жарақатқа мұз немесе салқын су басып, дәрілер беру қажет.

Өте қажет болған жағдайда, дәрігер шақыру мүмкін болмаса – науқасты асақтықпен көлікке отырғызып ауруханаға өздеріңіз алып барыңыздар.

Сынық Белгілері – аяқ-қолды қозғағанда өте қатты ауырады, ақырын тигенді де сезеді. Сынған орын өзгеріп, терінің түсі өзгеріп ісініп кетеді.

Не істеу керек? Сынған сүйекті қозғамай мүмкіндігінше тыныштық бер, қолда бар ағашпен байла немесе сынған аяқ-қолды сауына немесе денеге қосып байла. Жарақат алған адамға анальгин дәрісін беріңіз, жарақатқа суық зат басыңыз. Қанап жатқан болса стерильденген мата байла. «Жедел жәрдем» шақырыңыз, егер мүмкін болса жолшыбай көлікпен жақын жердегі медициналық мекемеге алып барыңыз, өте сақ болыңыз.

Бас жарақаты

Белгілері – ішінара немесе толығымен есінен тану, құсқысы келеді, тамыр соғысы бәсеңдейді, қан қысымы өзгереді. Не істеу керек? Науқасты жалқасынан жатқызыңыз, басын бұрыңыз, салқын нәрсе қойыңыз. «Жедел жәрдем» шақырыңыз және ол келгенше жарақат алушыға қозғалуға мүмкіндік бермеңіз.

Үйдегі баланы балабақшаға әкелгенде оңай қабылдау үшін, оған қандай көмек көрсету қажет?

Бұл орайда, ата-аналарға мына кеңестерді ұсынамыз.

Баланың өзге балалармен көбірек араласуына мән беріңіз. Балалар саябағына, ойын алаңдарына жиі ертіп барып тұрғаныңыз абзал. Құмда ойнауға, әткеншекке үшуға баули жүріңіз. Туған күн кештеріне алып барыңыз. Онда өзін қалай ұстауын бақылаңыз, ұяла ма, оңашаланады ма, әлде жанжалдаса ма?

Төбелеске жақын ба, әлде құрдастарының тілін тез таба біле ме?

Балаңыз баратын топтың тәрбиешісімен алдын ала танысып алыңыз. Балаңыздың бойындағы жеке ерекшеліктерінен хабардар етіңіз. Нені ұнататынын, нені ұнатпайтынын, қандай әдеті бар екенін және оған қандай көмек керек екенін айтыңыз.

Мадақтау мен жазалаудың қандай әдістері тиімді екенін айтыңыз.

Балабақшаға бала алғашқы күндері барып жүргенде, түскі ұйқыға дейін шектеледі. Кейінірек, баланың ахуалына байланысты, бұл уақыт одан әрі қарай бірте-бірте ұзара бастайды.

Баланың балабақшадағы алғашқы күндерінде мына жәйтті ескерген дұрыс.

Бейімделу стресі ағзаның қорғаныс күштерін әлсірете бастайды да, бала ОРЗмен, тамақ аурумен ауыра бастайды. Бұл уақытта, мүмкіндігінше, баланың иммунитетін күшейтуді қолға алаңыз. Сонымен қатар, топқа алғаш келген бала өзін қолайсыз сезінеді, эмоциясын сыртқа шығармауға тырысады, бұл ішке салмақ түсіреді, егер оны уақытында сейілтіп алмаса басты шалығудың себебі болуы мүмкін.

Сол үшін, үйде баламен көбірек жылжымалы қызықты ойындар ойнап тұруға уақыт бөліңіз.