

Профилактика травматизма

Основные меры профилактики любых травм – внимание и осторожность, поэтому, выходя на улицу (особенно в дни чередования плюсовых и отрицательных температур), надо оценить каждый свой шаг.

- Носите только удобную обувь: высокий тонкий каблук и узкий мыс – именно то, что нужно для падения и получения ушибов! Выбирайте устойчивые сапоги на плоской подошве или широком каблуке высотой не более 3-4см. Подошва должна быть выполнена из нескользящего материала.



только в сопровождении.

- «Спешите медленно!». Чем быстрее вы идете, тем выше риск упасть. Ходите не спеша, на полусогнутых ногах, слегка расслабив их в коленях и опираясь на всю ступню, короткими шагами – так меньше шансов поскользнуться. Опасно ходить по тонкому слою неутоптанного снега – под ним может оказаться как асфальт, так и лёд.



- Откажитесь от сумок на длинных ручках, перекинутых через плечо; носите их в обеих руках, равномерно распределяя тяжесть.

- Не надевайте на голову громоздких капюшонов и шапок – они усложняют обзор; при выходе из транспорта или спуске по лестнице приподнимайте полы пальто или шубы. Не держите руки в карманах – это может привести к серьезным травмам.



- Будьте предельно осторожны возле проезжей части и ни в коем случае не перебегайте ее! Тормозной путь у автомобилей в гололед значительно увеличивается, водитель может просто не успеть вовремя затормозить. Не бегите вдогонку уходящему транспорту, на остановке стойте подальше от края дороги, чтобы не поскользнуться и не угодить под колеса.

- Держитесь подальше от стен зданий – с крыши может упасть сосулька или кусок затвердевшего снега.
- Откажитесь от употребления спиртных напитков: в состоянии опьянения можно получить очень тяжелые травмы. Кроме того, алкоголь снижает болевую чувствительность, и человек обращается за медицинской помощью, упустив драгоценное время, что приводит к осложнениям.
- Потеряв равновесие, постарайтесь сгруппироваться (или хотя бы согнуть ноги) и расслабиться. Не выставляйте руки по направлению падения – так можно сломать кости кисти и предплечья; опасны также падения на копчик. Если падение неизбежно, попытайтесь перекатиться на бок, чтобы распределить удар.
- После падения не торопитесь вскакивать и бежать дальше. Если возникли боль в голове или суставах, отечность, тошнота – срочно обратитесь в медицинское учреждение.



зимнего рациона кофе – он вымывает кальций.

- Укрепляйте кости! Включите в свой рацион продукты, содержащие йод, кальций и витамин D. Основными источниками йода являются рыба и морепродукты (особенно морская капуста), йодированная соль. Кальций содержится в молочных продуктах. Источники витамина D – жирная рыба, яйца, блюда из круп. Кроме того, исключите из

***Помните, лучшая профилактика травм – осторожность и осмотрительность!
БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!***