

ЕДИНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ



Нет травматизму!

15 декабря – День профилактики травматизма

Среди причин, способствующих травматизму в зимний период, особое место занимает гололедица. Она превращает улицы в большой каток. Поскользнуться и упасть можно на каждом шагу. В таких случаях всегда помните об осторожности:



Для нашего региона, в котором периодически происходят резкие температурные перепады, характерны два природных явления гололед и гололедица.

Гололед – это корка льда, образующаяся на деревьях, проводах и на поверхности земли после замерзания капель переохлажденного дождя, тумана.

Гололедица – это только лед на дорогах, который образуется после оттепели или дождя при внезапном похолодании.

- *внимательно смотрите под ноги;*
- *ступайте не широко, шагайте медленно;*
- *наступайте на всю подошву, но не на носок, не на ступу;*
- *сторонитесь неочищенных улиц и обходите скользкие места;*
- *ходите там, где тротуары посыпаны песком;*
- *прикрепите к подошве обуви полоску наждачной бумаги или лейкопластыря;*
- *лучше пользоваться обувью с рифленой подошвой;*
- *девушкам на время гололеда стоит забыть о высоких, тонких каблуках.*



Если на улице Вы все-таки поскользнулись, упали и чувствуете острую боль в конечности, важно оценить свое состояние.

Главные признаки перелома или вывиха:

- резкая боль;
- нарастающий отек;
- укорочение поврежденной конечности и невозможность ею нормально двигать

Сотрясение мозга проявляется:

- потерей сознания (иногда буквально на несколько мгновений);
- тошнотой;
- головной болью.

Постарайтесь во что бы то ни стало привлечь внимание прохожих, попросить помощи. Они должны вызвать «скорую помощь» или помочь добраться до ближайшего травмпункта. Обращение в травматологический пункт или «скорую помощь» является обязательным завершением печального случая. Обойтись без помощи врача можно только в случае легкого ушиба: просто приложите к больному месту что-нибудь холодное, это уменьшит отек и боль, и обработайте его мазью или гелем, рассасывающим синяки. Греть больное место нельзя, эффект будет прямо противоположным.

Берегите себя и своих близких, прививайте детям правильную модель поведения, при которой жизнь и здоровье являются приоритетными ценностями!

