

Автор: Д. Жеребков, врач-травматолог-ортопед травматологического отделения



Зимние дни традиционно горячая пора для врачей. И чтобы не испортить впечатления от новогодних праздников долгими очередями к травматологу, следует придерживаться нескольких несложных рекомендаций. В первую очередь следует обратить внимание на выбор обуви. Она должна соответствовать сезону, быть устойчивой и нескользкой. Лучше выбирать обувь на рифлёной резиновой подошве. Стоит отказаться от высоких каблуков и тесной обуви.

Пожилым людям стоит брать с собой трость с резиновым наконечником, так вы повысите свою устойчивость.

Беременным не следует выходить на улицу без сопровождения. Помните, что вы несете ответственность не только за себя, но и за малыша.

При выборе маршрута лучше избегать слабоосвещенных участков, отдавайте предпочтение дорожкам посыпанным песком

Чтобы не пришлось бежать, четко рассчитывайте время, выходите заранее.

Не следует делать больших шагов, ступайте на всю подошву. Помните, что руки в карманах не позволят вам сгруппироваться при падении.

Будьте предельно внимательны при выходе из городского транспорта, а также на

лестницах. Не стесняйтесь пользоваться поручнями.

Не следует догонять отходящий транспорт, есть риск поскользнуться и попасть под его колеса.

Проявите особую внимательность на проезжей части. Пересекая ее не следует перебегать. Помните, что тормозной путь во время гололеда значительно увеличивается.

Не следует забывать о возможности схода снега и падении сосулек с крыш домов. Поэтому держитесь на безопасном расстоянии от домов и других сооружений. Выбирайте максимально безопасный маршрут

Особая группа травм - это травмы, полученные в алкогольном опьянении. Люди в алкогольном опьянении не критично относятся к своему состоянию, так как алкоголь снижает чувствительность к боли, поэтому многие не сразу обращаются за помощью

Если вы всё таки поскользнулись, то есть ряд простых правил, позволяющих смягчить удар и избежать серьезных травм.

Чтобы уменьшить высоту при падении, постарайтесь присесть. Втяните голову в плечи, подбородок прижмите к груди. Закройте голову руками, а колени согните. Не стоит выставлять руки или ноги, так как падая на них всем своим весом, вы рискуете получить перелом. Еще один важный момент, мышцы при падении должны быть напряжены, ведь именно они защищают кости. Если после падения у вас появилась сильная боль, отек, тошнота, рвота, следует незамедлительно обратиться за помощью к специалистам.

И помните самое главное правило - любую травму проще предотвратить, чем ее лечить

Берегите себя и своих близких!

