

КАК ПРАВИЛЬНО ПАДАТЬ?



не выставляйте вперед прямые руки



постарайтесь сгруппироваться, ссутулиться и напрячь мышцы



избегайте приземления на копчик – постарайтесь упасть на ягодицы и аккуратно перекатиться



старайтесь приземляться набок



если падение на спину неизбежно, постарайтесь успеть прижать подбородок к груди, чтобы не удариться затылком



не держите руки в карманах во время ходьбы.

ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ЛЮБЫХ ДИСКОМФОРТНЫХ ИЛИ БОЛЕВЫХ ОЩУЩЕНИЙ ПОСЛЕ ПАДЕНИЯ, НЕ МЕДЛИТЕ – ОБРАТИТЕСЬ В ТРАВМПУНКТ!



КАК ВЫЗЫВАТЬ СКОРУЮ ПОМОЩЬ С МОБИЛЬНОГО ТЕЛЕФОНА?

103 – телефон скорой помощи

112 – единая служба спасения

АДРЕСА ТРАВМПУНКТОВ:

Ленинский и Верх-Исетский район (Юго-Западная часть)
МБУ ГБ №36 ул. Саперов, 3 (круглосуточно)

Верх-Исетский и Железнодорожный районы
МБУ ЦГБ №2 ул. Челюскинцев, 3/5 (круглосуточно)

Октябрьский, Железнодорожный (центр), Верх-Исетский (кроме Юго-Западного) районы
МБУ ГБ №36 ул. Бажова, 124а (круглосуточно)

Октябрьский район (п. Компрессорный)
МБУ ГБ №36 ул. Центральная, 2 (круглосуточно)

Кировский район
МБУ ЦГБ №7 ул. Вилонова, 33 (круглосуточно)

Орджоникидзевский район (Эльмаш)
МБУ ЦГКБ №23 ул. Старых Большевиков, 9 (круглосуточно)

Орджоникидзевский район (Уралмаш) и Железнодорожный район (Сортировка)
МАУ ГКБ №14 пер. Суворовский, 5 (круглосуточно)

Чкаловский район (Химмаш)
МБУ ЦГБ №20 ул. Зои Космодемьянской, 42 (круглосуточно)

Чкаловский район (кроме Химмаша)
МБУ ЦГКБ №24 пер. Рижский, 16 (круглосуточно)

Все районы города (детское отделение)
ДГП №13 ул. Еремина, 15 (ежедневно с 8:00 до 20:00)

www.profilaktica.ru

ЕКАТЕРИНБУРГ

Администрация г.Екатеринбурга

УПРАВЛЕНИЕ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ



ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ

БЕЗОПАСНАЯ ЗИМА ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ:



ГИД
ПО ПРОФИЛАКТИКЕ
ТРАВМАТИЗМА



ЗИМА – ЭТО ЗАМЕЧАТЕЛЬНОЕ ВРЕМЯ!

Мягкий снег, морозное солнце, каникулы, подвижные игры... Но зимой нас также могут подстергать и неприятности в виде падений, отморожений и иных травмоопасных ситуаций.

Чтобы обезопасить себя и своих детей, запомните основные правила.



КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ ОДЕЖДУ?



выбирая одежду перед выходом, руководствуйтесь температурой на улице и погодными условиями



откажитесь от сапог на платформе, шпильке, от обуви с гладкой подошвой



выбирайте устойчивую обувь с ребристой прорезиненной подошвой



откажитесь от узких джинсов, брюк, юбок – они стесняют движение и сокращают длину нормального шага



не носите длинную одежду: шубы, дубленки, платья в пол



верхняя одежда должна закрывать поясницу, быть негромоздкой



выбирайте шапки и капюшоны, в которых хорошо видно по сторонам и под ногами



не забывайте о варежках и перчатках



всегда контролируйте, как одет ваш ребенок!



КАК ВЕСТИ СЕБЯ НА ГОРКЕ?

- убедитесь, что на склоне нет препятствий, горка безопасна и не выходит на дорогу или оживленные места
- поднимайтесь на гору только там, где есть ступени
- прежде чем съезжать, дождитесь, пока внизу никого не будет
- после спуска не задерживайтесь – отойдите или откатитесь в сторону
- нельзя кататься на корточках, спиной или на животе
- чтобы уйти от столкновения с препятствием, постарайтесь завалиться на бок на снег, откатиться от скользкой поверхности.



ТЮБИНГ – ДВОЙНОЕ ВНИМАНИЕ!

Катание на тюбингах, или бубликах, часто приводит к тяжелым травмам, поэтому, помимо приведенных выше правил:



нельзя начинать спускаться, если на трассе еще не закончили движение другие тюбинги



нельзя кататься «в сцепке» с другими тюбингами



нельзя привязывать тюбинг к машинам, снегоходам



всегда держитесь за боковые ремни, в позе сидя, ногами вперед, и используйте защитную амуницию



проверяйте трассу на безопасность



не катайте на тюбинге детей младше 6 лет



помните: спуск вдвоем на одном тюбинге гораздо более травмоопасен, чем в одиночку.



ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ОТМОРОЖЕНИИ?

Отморожение развивается при воздействии температуры ниже 0 С, способствует этому высокая влажность воздуха и ветер. Местному отморожению обычно подвергаются нос, уши, щеки, пальцы рук и ног.

Симптомами местного отморожения могут быть:

- бледность кожи;
- снижение чувствительности.



ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОТМОРОЖЕНИИ!

1. Заметив побледнение этих частей, ни в коем случае НЕ растирайте и НЕ согревайте их снаружи;

2. Наложите термоизолирующую повязку: ватно-марлевый слой, полиэтиленовая пленка, шерстяная ткань – тепло в поврежденный участок должно приходиться с током крови, изнутри;

3. Организуйте теплое питье.



Не употребляйте алкоголь перед выходом на улицу – он уменьшает чувствительность организма, поэтому можно легко получить переохлаждение.