

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА ПОЖИЛЫХ РОДСТВЕННИКОВ В ЗИМНИЙ ПЕРИОД

Пожилые люди из-за возрастных особенностей скелета нередко получают очень серьезные повреждения – ведь даже небольшой удар может вызвать у них перелом. Наиболее часто встречаются переломы лучевой кости, лодыжек и ключицы, ушибы плечевой кости, переломы костей голени и повреждение связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, черепно-мозговые травмы. Многие попросту не замечают льда, припорошенного снегом, в результате чего падают и получают различные травмы. Наиболее травмоопасными местами являются обледеневшие: тротуарная плитка, ступеньки подъездов. Кроме того, значительная часть травм связана с общественным транспортом.

Чтобы меньше падать при гололеде, нужно:

- носить обувь на плоской подошве или на низком каблучке;
 - носить обувь с рифленой подошвой или приклеить лейкопластырь на подошву;
 - в гололедицу ходить нужно не спеша и наступать на всю подошву;
 - внимательно смотреть под ноги;
 - не ходить очень близко к стенам зданий – с крыши может упасть сосулька или кусок затвердевшего снега.
- безопасней всего падать на бок, так можно обезопасить таз, позвоночник и конечности;