

## ПРОФИЛАКТИКА ЗИМНЕГО ТРАВМАТИЗМА

Соблюдение следующих правил и рекомендаций будет способствовать снижению травматизма:

- ношение комфортной обуви с не скользкой подошвой;
- пожилым людям рекомендуется выходя из дома на улицу пользоваться палочкой или тростью с острым наконечником (можно использовать обыкновенную лыжную палку);
- не пытаться догонять уходящий автобус, вы можете подскользнуться и упасть;
- желательно носить сумки в обеих руках, чтобы равномерно распределить ношу на правую и левую руки;
- откажитесь от сумок с длинными ручками, свисающими через плечо;
- приподнимайте полы длинных шуб, пальто при выходе из транспорта или спуска по лестнице;
- старайтесь не передвигаться близко к стенам зданий — возможно падение сосулек, сход снега;
- если вы почувствовали что падаете, не следует вытягивать руки прямо по направлению падения, так как велика вероятность перелома костей предплечья и кисти;
- сгруппируйтесь, согните ноги в коленях, если вы уже потеряли равновесие;
- старайтесь не падать на копчик, постарайтесь распределить удар на большую площадь поверхности тела.

Екимов Сергей Михайлович -  
врач спортивной медицины, ЛФК,  
травматолог, ортопед  
т. 8-904-863-25-48