



## КАК ПРАВИЛЬНО ПАДАТЬ?



не выставляйте вперед прямые руки



постарайтесь сгруппироваться,  
скутуйтесь и напрячь мышцы



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



страйтесь 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 ВОЗНИКОВЕНИИ ЛЮБЫХ ДИСКОМФОРТНЫХ  
ИЛИ БОЛЕВЫХ ОЩУЩЕНИЙ ПОСЛЕ ПАДЕНИЯ,  
НЕ МЕДЛІТЕ – 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 ЦГБ №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 ЦГБ №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](http://www.profilaktica.ru)

**ЕКАТ  
ЕРИН  
БУРГ**



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 подстерегать 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 катайтесь 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, щёки, 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 приходить с током крови, изнутри;

**3.** Организуйте теплое питье.



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