

Первая помощь при падениях и несчастных случаях на дороге:

- Повреждения головы, позвоночника и шеи могут вызвать паралич и представляют серьезную угрозу для жизни. Ограничьте подвижность головы и спины, избегайте любых сгибов позвоночника, чтобы предотвратить дополнительные повреждения, и вызовите скорую медицинскую помощь.
- Если пострадавший не может двигаться или испытывает острую боль, скорее всего, у него перелом костей. Зафиксируйте место перелома шиной или подручным материалом, после чего вызовите скорую медицинскую помощь.
- Если пострадавший без сознания, держите его в тепле и вызовите скорую медицинскую помощь.
- При ушибах и растяжениях погрузите пораженные места в холодную воду или приложите на 15 минут лед. Лед предварительно положите в целлофановый пакет, и оберните махровым полотенцем. При необходимости повторите процедуру, Холод уменьшит боль и снимет отеки.

Профилактика травматизма при пешеходном движении предусматривает:

- рациональное планирование и благоустройство улиц и мостовых, надлежащий уход за ними (применение песка во время гололеда, заделка рытвин и т. д.), освещение улиц и площадей, ограждение строящихся и ремонтируемых зданий;
- рациональную организацию и регулирование уличного движения, строгий контроль за соблюдением правил уличного движения;
- обеспечение хорошего технического состояния уличного транспорта, его безопасность (исправность автоматических дверей в автобусах и трамваях и т. п.);
- надзор за детьми и их досугом;
- широкую воспитательную и разъяснительную работу с населением (печать, радио, телевидение, кино, лекции, доклады и др.).

Профилактика травматизма во время гололеда:

- внимательно смотрите под ноги;
- ступайте не широко, шагайте медленно;
- наступайте на всю подошву, но не на носок, не на стопу;
- сторонитесь неочищенных улиц и обходите скользкие места;
- ходите там, где тротуары посыпаны песком;
- прикрепите к подошве обуви полоску наждачной бумаги или обычного лейкопластыря;
- лучше пользоваться обувью с рифленой подошвой;
- девушкам на время гололеда стоит забыть о высоких, тонких каблуках.

Главные признаки перелома или вывиха:

- резкая боль;
- нарастающий отек;
- укорочение поврежденной конечности и невозможность ею нормально двигать.

Сотрясение мозга проявляется:

- потерей сознания (иногда буквально на несколько мгновений);
- тошнотой;
- головной болью.

Постарайтесь, во что бы то ни стало привлечь внимание прохожих, попросить помощи. Они должны вызвать скорую помощь или помочь добраться до ближайшего травмпункта. Обращение в травматологический пункт или «скорую» является обязательным завершением печального случая. Обойтись без помощи врача можно только в случае легкого ушиба: просто приложите к больному месту что-нибудь холодное (лед, замороженные продукты), это уменьшит отек и боль, охлаждать необходимо через полотенце или кусок ткани по 30мин с перерывом в 1час-примерно3-4суток, затем с 5 суток обработайте его мазью или гелем, рассасывающим синяки. Греть больное место нельзя, эффект будет прямо противоположным.