

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

ПРИ ТОП-5 МАЙСКИХ ТРАВМ
И СПОСОБЫ ИХ ИЗБЕЖАТЬ



ТРАВМЫ ОТ ЭЛЕКТРОИНСТРУМЕНТОВ

Что происходит: глубокие порезы и травмы глаз при работе с болгарками, газонокосилками и дрелями

Как избежать: плотная защитная экипировка, тщательный осмотр инструмента перед работой, работа трезвым и отдохнувшим

Первая помощь: мелкие раны промыть чистой водой, прижать стерильной повязкой, обработать перекисью водорода. При глубоких порезах всегда необходимо обращаться к врачу

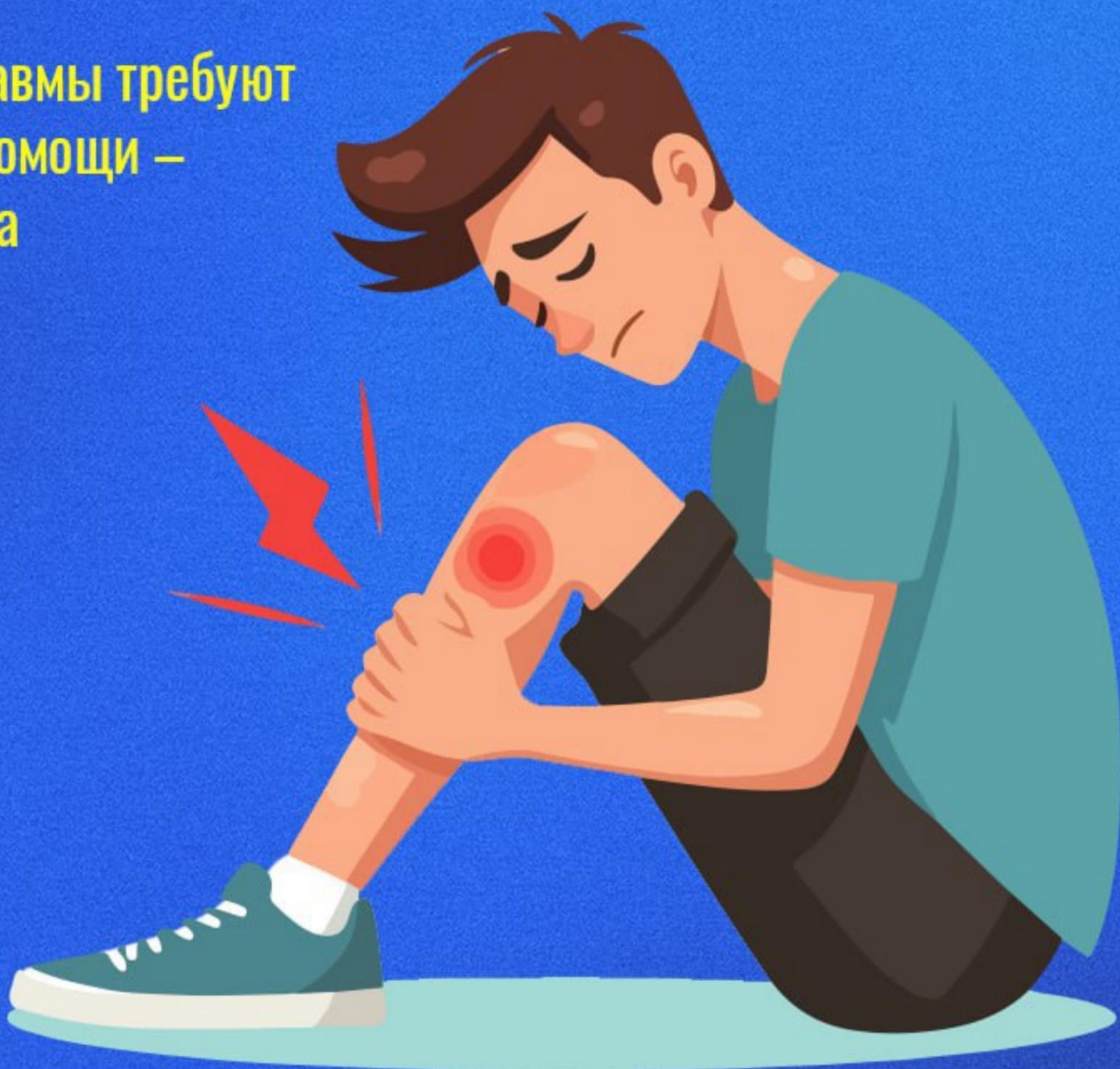


СПОРТИВНЫЕ ТРАВМЫ

Что происходит: растяжения, вывихи и ушибы

Как избежать: разминка перед играми, защитная экипировка — особенно для уже поврежденных суставов

Многие подобные травмы требуют профессиональной помощи — лучше посетить врача



ПАДЕНИЯ СО СРЕДСТВ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ МОБИЛЬНОСТИ

Что происходит: переломы, черепно-мозговые травмы, повреждения внутренних органов

Как избежать: аккуратная езда с соблюдением правил дорожного движения, в условиях хорошей освещенности и на ровных дорогах

Первая помощь: фиксация поврежденной конечности и обязательный вызов бригады скорой помощи



ОЖОГИ И ПОРЕЗЫ ПРИ ГОТОВКЕ ШАШЛЫКОВ

Что происходит: ожоги от углей и пламени, порезы от ножей

Как избежать: поможет контроль за мангалом, шампурами (они тоже греются), разведение огня без жидкостей для розжига

Первая помощь: охлаждение водой на протяжении не менее 15 минут, использование специальных мазей



ДАЧНЫЕ ТРАВМЫ: ПАДЕНИЯ И РАСТЯЖЕНИЯ

Что происходит: растяжения связок, травмы спины

Как избежать: при переносе и, особенно, подъеме тяжестей, сгибайте ноги, а не спину и не забывайте про перерывы хотя бы раз в 30-40 минут

Первая помощь: охлаждение, обработка поврежденной конечности или участка и обеспечение покоя

