

Зима – самый травмоопасный сезон из-за многочисленных падений на скользких улицах. У пожилых людей падения часто становятся причиной серьезных травм и переломов, которые приводят к потере самостоятельности. Чем старше человек, тем более хрупкие у него кости, и тем больше вероятность перелома при падении. По статистике самым распространенным переломом является перелом шейки бедра. Для снижения риска падений на улице зимой необходимо правильно выбирать обувь: она должна быть не только удобной и



теплой, но и безопасной, на устойчивой нескользящей подошве.

Для повышения безопасности можно использовать

специальные противоскользкие накладки на обувь. Во время ходьбы зимой пожилой человек может также воспользоваться тростью с нескользящей насадкой, при этом трость будет служить дополнительной точкой опоры и поможет сохранить равновесие на скользкой дороге.

Синоптики заранее предупреждают о погодных условиях, поэтому, услышав в сводке погоды «гололед» или «гололедица», пожилому человеку лучше



воздержаться от выхода на улицу и не подвергать себя опасности. Особенно

внимательными им нужно быть при выходе из подъездов, входе в магазины и торговые центры—из-за разницы температур в этих местах образуется наледь, преодолеть которую без падения трудно даже молодому человеку.

Если вы увидели поскользнувшегося пожилого человека на улице, то, прежде чем поднять его, убедитесь, что у него не сломано бедро. Вставание на ноги при таком переломе может вызвать дополнительные повреждения. Сразу вызывайте скорую помощь. Доказано, что при подобной травме необходимо провести операцию в течение первых 48 часов, тогда восстановление и реабилитация пройдут гораздо легче и быстрее.

Так как снежный покров меняет пейзажи, размывает границы, люди преклонного возраста просто-напросто могут заблудиться. На заснеженной



улице, когда все вокруг похоже на один белый лист, без явных границ и ориентиров, пожилым людям легче заблудиться и потеряться. А долгое нахождение на зимних улицах может привести к обморожению или переохлаждению, поэтому прекрасно, если найдутся те, кто готовы помочь, но все-таки лучше следить, чтобы пожилой человек всегда имел при себе заряженный мобильный телефон.



Кровообращение конечностей с годами ухудшается. Это обстоятельство увеличивает вероятность заработать в зимнее время переохлаждение.

Учитывая низкую физическую активность пенсионеров, даже небольшой мороз может привести к обморожению. Выходя из дома следует одеваться теплее, кроме того, зимние прогулки полезно делать непродолжительными. В условиях зимних холодов пожилые люди могут получить обморожение. Влажность воздуха в домашних помещениях зимой существенно понижается из-за отопительных



приборов. Кроме того, учитывая, что многие



пенсионеры вместо обычной воды любят употреблять чай или кофе, выводящие жидкость из организма, риск обезвоживания становится более, чем реальным. Поэтому в зимний период пенсионерам следует пить как можно больше обычной воды, несмотря на то, что потребности в ней в летний период кажется большей.

Во время оттепели, либо из-за других причин происходит сход снега с крыш зданий и падения сосулек. Пожилые люди должны соблюдать осторожность! Свисающие с крыши глыбы снега и льда представляют опасность для жизни и здоровья людей! По возможности не подходите близко к стенам зданий! Чаще всего сосульки образуются над водостоками, поэтому эти места фасадов домов бывают особенно опасны, их необходимо обходить стороной! После падения снега, льда (сосулек) с края крыши, снег и лед могут сходить и с остальных частей крыши поэтому, если

на тротуаре видны следы ранее упавшего снега, или ледяные осколки, то это указывает на опасность данного места.



*Будьте здоровы,
берегите себя и своих близких!*

**Наш адрес: 352240,
ул. Первомайская, 117,
г. Новокубанск,
Краснодарский край
телефон: 3-08-32, 4-20-46.**



Эл. почта

cso_ottepel@mail.ru

сайт <http://novokubanskiy-kcson.ru>

*Министерство труда и
социального развития
Краснодарского края*

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
«Новокубанский комплексный
центр социального обслуживания
населения»**

**БЕЗОПАСНОСТЬ ПОЖИЛЫХ
ГРАЖДАН ЗИМОЙ**



г. Новокубанск