



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

КАК ПЕРЕСТАТЬ

ПАДАТЬ

в нелетную погоду





В **группу риска** по падениям и переломам в осенне-зимний период входят **пожилые люди** по причине снижения мышечной силы и плотности костей



Низкая физическая активность
значительно **повышает риск** падения



По статистике ежегодно падают около **18% пожилых** людей, половина из них падает повторно в течение ближайшего времени



Не менее **7-8%** падений
заканчиваются **тяжелыми травмами**:
переломом шейки бедра или
черепно-мозговой травмой



Чтобы снизить риск падений и травм:

Выбирайте зимнюю обувь с удобной колодкой и на **нескользящей** подошве

Также противоскользящие насадки придадут обуви **большей устойчивости** при ходьбе по скользкой поверхности



Прикрепите **острый наконечник**
или шипы **к трости** для лучшего
сцепления со льдом



Выполняйте **умеренные** физические нагрузки и по рекомендациям врача принимайте **витамин Д** и **кальций**



Яркие блики света в солнечную погоду или от снега часто вызывают кратковременное нарушение зрения и могут стать **причиной падения** — пользуйтесь защитными солнечными **очками** вне дома



При головокружении, учащении сердцебиения, потере сознания или «предобморочном» состоянии — обратитесь к лечащему врачу