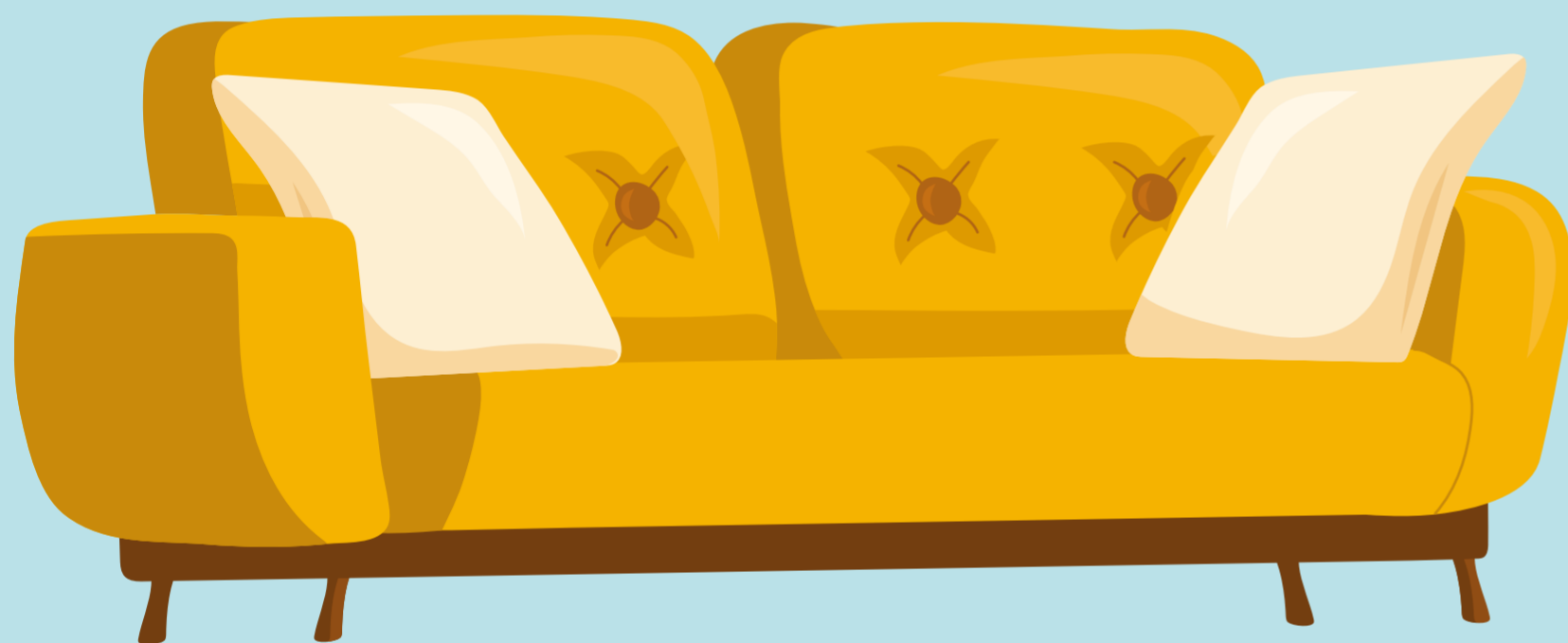


ЩО РОБИТИ, ТРАВМУВАВШИСЬ УДОМА: ПОРАДИ ЛІТНІМ ЛЮДЯМ

Як допомогти собі самотійно при падінні?

- Зберігайте спокій, не поспішайте, зберіться із силами.
- Якщо можете дотягнутися до телефону – зателефонуйте рятувальникам або тому, хто може допомогти.
- Чекайте на допомогу, не рухаючись, якщо поруч нікого немає.



Як обережно звестися?

- Не намагайтеся встати відразу – зробіть глибокий вдих і видих.
- Лежачи на спині, поверніться на живіт – так легше звестися.
- Зведіться на коліна, спираючись на передпліччя.
- Не спирайтеся на травмовану кінцівку.
- Спираючись на стілець чи меблі, зведіться і сядьте, щоб відпочити.
- Якщо погано почуваєтеся – кличте допомогу або викликайте «швидку».

Увага! Завжди майте при собі заряджений телефон.

ГАРЯЧА ЛІНІЯ
УКРАЇНСЬКОГО ЧЕРВОНОГО ХРЕСТА
0 800 332 656



Більше про нашу діяльність

