

Patyrus traumą ir kai yra pastebimi simptomai: patinimas, pažeistos vietos deformacija, pakitusi pažeistos galūnės kraujotaka bei jutimai ar sutrikęs sužalotos galūnės judėjimas, rekomenduojama **kuo skubiau kreiptis į gydytoją.**

IŠVENKIME TRAUMŲ ŽIEMĄ



Būkite dėmesingi ir atidūs lipdami laiptais, laikykitės už turėklų.

Eidami šalia pastatų būtina pasižiūrėti į stogą, ar nėra kabančių varveklių ir kokio jie storio.

Nugriuvus šaldykite skaudamą vietą ledu 10-20 minučių.

Vaikščioti neskubant ir koją statyti pilna pėda.

Avėkite batus su grubaus reljefo padu, naudokite batų ankaustus.

Atsargiai naudokite fejerverkus ir petardas šventiniu laikotarpiu.

Parengė visuomenės sveikatos specialistė Simona Gelžiniene pagal Šiaulių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro informaciją, Mob. +37062741643, el. paštas: simona.gelziniene@sveikatos-biuras.lt



SVEIKAS SAULĖS MIESTAS

simona.gelziniene@sveikatos-biuras.lt
informacija: Mob: +37062741643, el. paštas:
simona.gelziniene@sveikatos-biuras.lt