#Сидимдома: как уберечь себя и детей от травм

В дни самоизоляции тюменцы не могут вести активный образ жизни на улице, но все же не сидят без дела дома. При этом периодически запинаются о порожки, падают с табуретов и даже тумбочек.

МЕДИНФО 72 проанализировал ситуацию и готов дать рекомендации для детей и их родителей.

Многие тюменцы сейчас стараются оградить себя от посещения медицинских учреждений и справляться с непредвиденными ситуациями самостоятельно, либо в более тяжелых случаях вызывать бригаду скорой помощи. Но все же периодически без посещения медицинского учреждения не обойтись.

В приемное отделение взрослого стационара ОКБ № 2 каждый будний день обращается самостоятельно или прибывает на машине скорой помощи больше 400 пациентов. В выходные дни – свыше 500. По-прежнему востребованы все специалисты.

Причин бытовых травм очень много. Желание хозяек разобрать полки в шкафах и антресоли привело к многочисленным падениям со стульев, табуреток и других предметов интерьера. Дети и взрослые врезались друг в друга, запинались о порожки, падали с диванов и поскальзывались на лестницах в подъезде. В некоторых случаях падений и травм можно было избежать, если бы пострадавший воздержался от употребления спиртного.

Теплые деньки многих тюменцев побудили самоизолироваться на даче. И с начала недели каждый день во взрослое приемное отделение ОКБ № 2 обращается до трех десятков пациентов, которым металлическая или древесная стружка отлетела в глаз во время работы со строительным инструментом. Как правило, причиной становится несоблюдение техники безопасности.

Еще одна проблема – в период самоизоляции дети, устраивая активные игры дома, тоже нередко наносят себе травмы.

Роспотребнадзор составил список рекомендаций, соблюдая которые вы сможете обезопасить своих детей от многих критичных ситуаций:

* Контролируйте процесс игры и не позволяйте играть с мелкими предметами. Это чревато тем, что ребенок решит попробовать игрушку (а часто даже то, что ей не является) на вкус и может случайно ее проглотить. В таких случаях стоит как можно скорее вызывать скорую

помощь.

* Следите за внешним видом игрушек. Они должны быть безопасны, не иметь острых краев, функционировать без нанесения вреда детям.

* Любой ребенок любит почувствовать себя «царем горы», так что обязательно объясняйте детям, почему не стоит взбираться на мебель и технику. По международной статистике, кстати, этим занимается около 34% детей.

* Позаботьтесь о психологическом состоянии ребенка. Возможно, он сейчас стал еще больше времени проводить в социальных сетях? Современные дети часто потребляют медиаконтент, который им не стоило бы потреблять. Отнеситесь к этому серьезно, отвлекайтесь от собственных дел и проверяйте, что смотрит или читает ваш ребенок.

Никто не застрахован от получения травм даже в домашних условиях. Поэтому мы призываем вас быть максимально аккуратными. Тем более, что нагрузка на систему здравоохранения сейчас колоссальная. Например, за минувшие выходные, с 18 по 19 апреля, врачи и фельдшеры скорой оказали помощь 1148 жителям областной столицы и Тюменского района. В экстренной форме поступило 470 вызовов, остальные — в неотложной. В стационары доставлен 541 пациент. Каждый из нас может соблюдать необходимые меры предосторожности и следить за собой и маленькими членами семьи.

Мы напоминаем, что без существенной угрозы жизни и здоровью человека не стоит торопиться посетить поликлинику, сначала вы можете проконсультироваться по телефону с медиками своей поликлиники или дежурными врачами-консультантами скорой медицинской помощи по телефонам: 8 (3452) 50-99-00, 50-89-93 и 8922-264-33-67.

Только специалист может с уверенностью сказать, необходимо ли покидать дом, чтобы получить медицинскую помощь.

По информации пресс-службы ОКБ № 2, тюменской станции скорой помощи и областного Роспотребнадзора подготовила Ирина Алькаева.