



### О профилактике дачного травматизма.

С наступлением летнего сезона происходит обострение заболеваний суставов и увеличивается количество травм. Заболевания суставов возникают на фоне возрастных изменений. Большинство из них связано с невнимательностью, неосмотрительностью, неосторожностью, спешкой, очень часто – с пренебрежением опасностью. Основное правило безопасности для дачников – аккуратное хранение садовых инструментов и инвентаря в специально отведенных для этой цели местах: на стеллажах, полках, шкафах или повешенными на стену в безопасном положении.

С возрастом выработка клеток костной ткани, из которых образуется кость, уменьшается, также снижается усвоение организмом микроэлементов – магния, кальция и других.

По словам специалистов, в каждой аптечке должны присутствовать препараты трех групп:

- противовоспалительные обезболивающие, не только таблетки, но и мази местного действия;
- антигистаминные препараты, от аллергии и воспаления;
- антибактериальные препараты – любые дезинфицирующие средства.

Также обязательным в аптечке в летний сезон являются препараты для ЖКТ, для подавления инфекции и информатизации функции желудочно-кишечного тракта и перевязочные материалы: от бактерицидных лейкопластырей до самоклеющихся бинтов.

Берегите себя и близких!