

Профилактика уличного травматизма в зимний период

Зима – время повышенного травматизма. Причиной часто служит гололед, раннее наступление темноты, скользкая обувь, а также банальные спешка и неосторожность. Наиболее частые повреждения при этом: **вывихи, ушибы и переломы костей конечностей** различной степени тяжести.

Меры профилактики

1. Профилактика начинается с правильного подбора обуви. Рекомендуется использовать обувь с плоской ребристой подошвой, либо на обычную подошву крепить специальные противогололедные накладки. Дамам не стоит ходить на высоких, тонких каблуках.

2. Одежду выбирайте по погодным условиям и удобную. Зимой лучше отказаться от узких юбок и брюк, стесняющих движение и не позволяющих удержать равновесие на скользкой поверхности. Шапки и капюшоны не должны мешать видеть окружающие предметы перед собой и по бокам от себя и позволять быстро сориентироваться в опасной ситуации.

3. В период гололедицы внимательно смотрите под ноги, двигайтесь медленно, мелкими скользящими шажками, наступая на всю подошву.

4. Не догоняйте уходящий транспорт. Выходя из транспорта или спускаясь по лестнице, не торопитесь и придерживайте при необходимости полы длинного пальто или шубы.

5. Не ходите близко к стенам зданий во избежание падения с крыши сосульки или схода снега.



Научитесь правильно падать!

Умение правильно падать защищает человека от переломов конечностей и травм головного мозга. Необходимо запомнить несколько правил:

1. Падая, постарайтесь присесть, уменьшив высоту «полета» и сгруппироваться – притянуть подбородок к груди, убрать кисти рук к животу, прижать локти к бокам, выдвинуть плечи вперед и держать ноги вместе.

2. Постарайтесь упасть на бок. Если вы падаете на спину – прижмите подбородок к груди, а руки раскиньте как можно шире. Это снизит вероятность черепно-мозговой травмы.

3. При падении на ступенях лестницы очень важно защитить лицо и голову, прикрыв их руками.

4. Не пытайтесь затормозить падение, растопыривая руки и ноги – это только увеличит количество переломов.

Первая помощь

Если человек зимой поскользнулся и упал на улице, необходимо сначала оценить ситуацию. В том случае, когда падение пришлось на позвоночник или голову, не нужно пытаться встать самостоятельно или поднимать, переворачивать человека. Необходимо немедленно вызвать скорую помощь.

При падении, если видно деформацию конечностей или чувствует резкую боль, не нужно резко вставать. Необходимо позвонить в скорую помощь и зафиксировать поврежденную конечность.

Такие рекомендации помогут сохранить здоровье и хорошее настроение в зимний период.



**О Вашем здоровье заботится Департамент
здравоохранения и социальной помощи населению
комитета по социальной политике и культуре
администрации города Иркутска**