

## Профилактика зимнего травматизма

Зима – время повышенного травматизма. Причиной часто служит гололед, раннее наступление темноты, скользкая обувь.

Значительная часть травм связана с общественным транспортом. Поскользываются и падают как при входе в автобус или троллейбус, так и при выходе из него. Особенно опасными могут быть падения на скользких ступеньках.

В гололед лучше остаться дома, ну а если необходимо выйти на улицу, то наденьте максимально удобную обувь на плоской подошве, избегайте спешки, обходите опасные участки; при выходе из общественного транспорта или спуске по лестнице обязательно держитесь за перила.

В гололедицу ходить нужно по-особому – как бы немного скользя, словно на маленьких лыжах, наступать на всю подошву; внимательно смотрите под ноги (в спешке можно не заметить даже открытого льда). Важно помнить: чем быстрее Вы идете, тем больше риск упасть, поэтому идти лучше медленнее. Если вы носите длинное пальто или шубу, обязательно приподнимайте полы одежды, когда выходите из транспорта или спускаетесь по лестнице. Не ходите очень близко к стенам зданий – с крыши может упасть сосулька или кусок затвердевшего снега.

Если чувствуете, что потеряли равновесие, попытайтесь упасть с наименьшими потерями: При падении сгруппируйтесь – это уменьшит силу удара о лед; постарайтесь присесть – уменьшится высота падения; в момент падения необходимо напрячь мышцы – отделаетесь ушибом; безопасней всего падать на бок, так можно обезопасить таз, позвоночник и конечности.

Падая лицом вниз, голову лучше втянуть в плечи, локти прижать к бокам, спину выпрямить, ноги слегка согнуть; ни в коем случае нельзя приземляться на выпрямленные руки.

При падении на спину необходимо прижать подбородок к груди, а руки раскинуть пошире.

Если падаете со скользкой лестницы, постарайтесь прикрыть лицо и голову руками. Не пытайтесь затормозить падение, растопыривая конечности, это увеличит количество переломов.

**Ознобления и отморожения** – ещё одна серьезная проблема травматизма. Получить ознобление конечностей можно и при температуре +4 градуса, если будет повышенная влажность воздуха. Обувь должна быть теплой и просторной, так вы предотвратите переохлаждение и отморожения.

При отморожениях никогда не растирайте пораженную область снегом. Чтобы предотвратить омертвление тканей, согревание пораженной области должно быть постепенным! Когда пострадавший попадет в теплое помещение, укутайте отмороженную руку шарфом, чтобы предотвратить резкое повышение температуры. Если отморожение несильное, можно слегка растереть эту область чистой шерстяной тканью. Дайте выпить пострадавшему горячего чая.

Отягощающим фактором травматизма является состояние алкогольного опьянения. В зимний период алкогольное опьянение может стать непосредственной причиной не только переохлаждения, отморожения кистей и стоп, но и замерзания при относительно небольших морозах.

Берегите свое здоровье. Выполняйте все профилактические рекомендации и тогда зима вас будет только радовать. Будьте здоровы!

Помощник врача-гигиениста отдела общественного здоровья УЗ «Могилевский зональный центр гигиены и эпидемиологии» С.В. Тарасенко