

Профилактика травматизма зимой

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



Чтобы снизить риск падения при гололеде, необходимо соблюдать следующие правила:

- носите обувь желательно на плоской подошве или на низком каблуке;
- прикрепите к подошве обуви полоску наждачной бумаги или обычного лейкопластыря, лучше подойдет обувь с рифленой подошвой;

- в гололедицу нужно ходить по-особому – как бы немного скользя, словно на маленьких лыжах, наступать на всю подошву;
- внимательно смотрите под ноги;
- идти желательно как можно медленнее. Чем быстрее Вы идете, тем больше риск упасть;
- приподнимайте длинную одежду, когда выходите из транспорта или спускаетесь по лестнице;
- не ходите 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 нужно сгруппироваться – это уменьшит силу удара о лед; постараться присесть – уменьшится высота падения;
 - в момент падения необходимо напрячь мышцы – отделаетесь ушибом;
 - безопасней всего падать на бок, так можно обезопасить 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 прижать подбородок к груди, а руки раскинуть пошире;
 - если падаете со скользкой лестницы, постараться прикрыть лицо и голову руками.
- Не пытаться затормозить падение, расставляя конечности, это увеличит количество переломов.

При получении травмы необходимо вызвать бригаду скорой медицинской помощи или при возможности самостоятельно обратиться в ближайшее медицинское учреждение. Самостоятельно или с помощью окружающих создать условия неподвижности для поврежденной конечности при помощи подручных средств. Обойтись без консультации врача можно только в случае легкого ушиба, за исключением ушиба головы. Достаточно к больному месту приложить холод и обработать место ушиба мазью или гелем, рассасывающим синяки.

Итак, основной способ профилактики травм зимой – это осмотрительность и осторожность. Важно правильно подобрать одежду и обувь, соблюдать правила безопасного поведения при занятии зимними видами спорта и играми, не оставлять детей без присмотра. Водители транспортных средств должны соблюдать скоростной режим и максимально внимательно относиться ко всем участникам дорожного движения.