

Профилактика травматизма в зимний период.

Зима – время гололеда с минимальной длительностью светового дня, застающее жителей города врасплох. Такая ситуация создает риск зимнего травматизма.

«Лидеры» уличных падений – ушибы, переломы костей, вывихи, растяжение рук и ног.

Самые распространенные зимние травмы – это в основном следующие повреждения:

- голеностопного сустава – случается при падении или при попытке устоять на льду. Речь идет о вывихах, подвывихах, растяжениях, разрывах связок;

- лучезапястного сустава - при падении на прямые руки;

- перелом плечевой кости – при падении на отставленный в сторону локоть;

- перелом шейки бедра или бедренной кости – характерная травма для людей преклонного возраста. Такие переломы очень сложные, они требуют длительного восстановления в стационаре.

- если падаете со скользкой лестницы, постараться прикрыть лицо и голову руками. Не пытаться затормозить падение, растопыривая конечности, это увеличит количество переломов.

Во время гололедицы надо быть особенно осторожным. Главное - не следует торопиться. Этот совет полезен не только людям старшего возраста, но и молодым. Старайтесь ходить медленно, делая более широкий шаг. Не поднимайте высоко ноги, расставляйте носки под некоторым углом наружу, слегка сгибайте ноги в коленях и немного наклоняйте корпус вперед, чтобы центр тяжести тела был перед ногами. Не держите руки в карманах, так как при падении у вас не хватит времени на то, чтобы вынуть их и ухватиться за что-либо—за стену, дерево, кустарник, столб. Людям старшего возраста без надобности в «скользкую» погоду из дома вообще лучше не выходить, следует отложить поездки, походы в магазин и во всевозможные инстанции. Эти же рекомендации должны соблюдать и беременные женщины.

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

- носить обувь желательно на плоской подошве или на низком квадратном каблуке.

Девушкам на время гололеда не стоит ходить на высоких, тонких каблуках;

- можно прикрепить к подошве обуви полоску наждачной бумаги или обычного лейкопластыря, лучше подойдет обувь с рифленой подошвой;

- в гололедицу ходить нужно по-особому – как бы немного скользя, словно на маленьких лыжах, наступать на всю подошву;

- внимательно смотреть под ноги (в спешке можно не заметить даже открытого льда);

- идти желательно как можно медленнее. Важно помнить: чем быстрее Вы идете, тем больше риск упасть;

- не ходить очень близко к стенам зданий – с крыши может упасть сосулька или кусок затвердевшего снега;

- при выходе из общественного транспорта или спуске по лестнице обязательно держаться за перила или попросить прохожих о помощи;

- следует соблюдать технику безопасности при занятии экстремальными видами спорта, использовать все необходимые защитные аксессуары (налокотники, наколенники, шлемы и т. д.);

- если вы носите длинное пальто или шубу, обязательно приподнимать полы одежды, когда выходите из транспорта или спускаетесь по лестнице.

Наилучшая профилактика против возможных падений – занятия физкультурой.

Постоянные тренировки воспитывают умение сохранять равновесие, координировать движения, укрепляют мышцы и связки.

Если чувствуете, что падаете, постарайтесь присесть - так уменьшится высота, с которой вы падаете. Помимо того, в момент падения нужно сгруппироваться - притяните подбородок к груди, уберите кисти рук к животу, прижмите локти к бокам. Постарайтесь выдвинуть плечи вперед и держите ноги вместе. Основное условие для правильного выполнения - не бояться ушиба заранее.

Если поскользнувшись, вы потеряли равновесие, ни в коем случае не приземляйтесь на выпрямленные руки! Постарайтесь сгруппироваться и сделать поворот в сторону, так, чтобы удар пришелся в боковую поверхность падающего туловища. Так вы обезопасите позвоночник, таз и конечности от перегрузок.

Если вы падаете на спину - прижмите подбородок к груди, а руки раскиньте возможно шире. Это обезопасит вас от черепно-мозговой травмы.

Если падаете со скользкой лестницы, очень важно защитить лицо и голову: постарайтесь прикрыть их руками. Не пытайтесь затормозить падение, растопыривая руки и ноги - это только увеличит количество переломов.

Во время гололеда держитесь подальше от проезжей части и ни в коем случае не перебегайте ее! Тормозной путь у автомобилей в это время значительно увеличивается. А потому будьте особо внимательны при переходе улицы даже на светофорах, особенно в начале движения. Зазевавшийся водитель может просто не успеть остановиться на красный свет. На остановке стойте подальше от края дороги, чтобы не поскользнуться и не угодить под колеса автобуса.

Опасно разгуливать по обледеневшим улицам в нетрезвом виде. В состоянии опьянения можно получить очень тяжелые травмы.

При получении травмы необходимо вызвать бригаду скорой медицинской помощи или по 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.

Будьте осторожны!

