

О проведении мероприятий по профилактике зимнего травматизма.

С наступлением зимы «уличный» травматизм сезонно возрастает более чем в два раза. Согласно статистическим данным «зимний» травматизм дает до 15% заболеваемости с временной нетрудоспособностью и в 20% является причиной инвалидности.

Частыми причинами зимних травм становятся спешка и невнимательность. Когда человек торопится, он может не заметить не только припорошенный снегом лед, но и явно видимый. Неубранный слежавшийся снег, гололедица, выбоины, ямы, рытвины на тротуаре — это основные внешние обстоятельства, которые создают травмоопасную ситуацию в городе. Часто люди падают при выходе из автобуса, троллейбуса.

Санки, лыжи, коньки - любимые развлечения зимой. К сожалению, именно они становятся причиной многих травм и переломов, особенно у детей. Здесь возрастает роль взрослых, которые должны научить ребенка правилам поведения, позволяющим избежать получения травм.

Необходимо проверить санки, не повреждены ли они, крепление на лыжах, надежно и правильно прикреплено оно к ногам ребенка, а коньки на соответствие размера. Каждый ребенок должен понимать, что, катаясь с закрытыми глазами, можно столкнуться с соседом или деревом, а спуск спиной, снижает возможность управлять санками или лыжами, своевременно и адекватно реагировать на опасность. Особенно опасно цепляться к транспортным средствам, привязывать санки друг к другу, перевернувшись, одни санки потянут за собой другие. На горке важно соблюдать дисциплину и последовательность. Необходимо убедиться в безопасности горки: поблизости не должно быть дороги и препятствий в виде деревьев и заборов.



На коньках лучше всего кататься в специально оборудованных местах или катках. Но не стоит ходить на каток в те дни, когда на нем катается много людей. Риск получить серьезную травму в этом случае крайне велик.

Даже безобидная игра в снежки может вызвать неприятности. Задача взрослых убедить ребенка беречься от попадания снега в лицо, да и по своим «противникам» целиться осторожно, чтобы не повредить глаза, не разбить нос и не оставить синяков на лице.

Основную опасность в холодное время года представляет гололед. Чтобы снизить вероятность падения, нужно соблюдать некоторые правила:

- ходить неспеша, на полусогнутых ногах, слегка расслабив их в коленях и опираясь на всю ступню;
- очень важно не держать руки в карманах (с фиксированными руками возрастает вероятность не только падения, но и перелома);
- поскользнувшись, надо успеть сгруппироваться, быть готовым к падению;
- лучше всего падать на бок, ни в коем случае не стоит приземляться на выпрямленные руки;
- нежелательно выходить из дома в темное время суток, в очень холодную погоду, когда идет снег и скользко; пожилым людям целесообразно пользоваться тросточкой или гулять в сопровождении близких, особенно это важно при переходе улицы, при спуске с лестницы и подъеме по ней;
- 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.

Если падения избежать не удалось, следует обратить внимание на появление следующих симптомов: появилась острая боль в руке или ноге, «распух» сустав, появилась

головная боль, головокружение. В этих случаях необходимо немедленно обратиться за медицинской помощью. Помните, что в пожилом возрасте даже небольшой удар может вызвать перелом. Это связано с возрастными особенностями скелета (повышенная хрупкость, меньшая эластичность связок мышечного каркаса). Нередко травмы носят очень тяжелый характер и лечатся месяцами (перелом шейки бедра, позвоночника).

В зимнее время года следует обращать особое внимание на возможность падения сосулек и схождения снега с крыш, что особенно актуально во время оттепели.

Находясь в опасной зоне, человек может получить от падающего снега и сосулек очень тяжелые травмы, и даже погибнуть. Чаще всего сосульки образуются над водостоками, поэтому эти места фасадов домов бывают особенно опасны, их необходимо обходить стороной.

Следует отметить, что отличной профилактикой возможных падений и их последствий являются тренировки и занятия физкультурой. Падение обычно происходит неожиданно, а на всякую неожиданность быстрее реагирует человек, который занимается физической культурой и спортом. Постоянные тренировки помогают сохранять равновесие в пространстве, дают возможность координировать движения, укрепляют мышцы и связки.



Помните, лучшая профилактика зимних травм — это осторожность и осмотрительность.