

# Профилактика травматизма

В зимний период

Подготовила преподаватель Удалых М.В.

Зима – время повышенного травматизма. Причиной часто служит гололед, раннее наступление темноты, скользкая обувь. Ухудшение состояния проезжей части сказывается на увеличении частоты дорожных происшествий и росте числа пострадавших. Наиболее частые повреждения при этом: черепно-мозговая травма, переломы костей конечностей, сочетанная травма. Согласно статистическим данным на зимний травматизм приходится до 15% заболеваемости с временной утратой трудоспособности.

# Статистика

При наступлении зимы, с выпадением первого снега частота обращений за помощью в медицинские учреждения по поводу травм увеличивается в 2-3 раза. В зимний период преобладают ушибы и переломы костей (около 15%), вывихи (около 10%). Пострадавшие преимущественно находятся в трудоспособном возрасте (около 80%). Дети до 18 лет составляют 2%, а лица старше 60 лет — около 8%.



# Это интересно

Известно, что возможность влияния на уровень травматизма со стороны медиков составляет не более 10%, а остальные 90% зависят от иных факторов, которые можно разделить на внешние и внутренние. К первой группе относят экологию, состояние мест обитания, рабочих зон, зон отдыха, тротуаров, проезжей части, исправности машин и механизмов.

Внутренними являются соблюдение техники безопасности, принципов безопасной жизнедеятельности, правил дорожного движения, принципов трезвого образа жизни.

# Важно ПОМНИТЬ!

Наиболее часто, в порядке убывания, встречается перелом лучевой кости в типичном месте, переломы лодыжек и ключицы, ушибы плечевой кости, переломы костей голени и повреждения связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, черепно-мозговые травмы.

Переломы конечностей возникают из-за того, что, падая, человек инстинктивно выставляет вперед руку и обрушивается на нее всем весом тела.

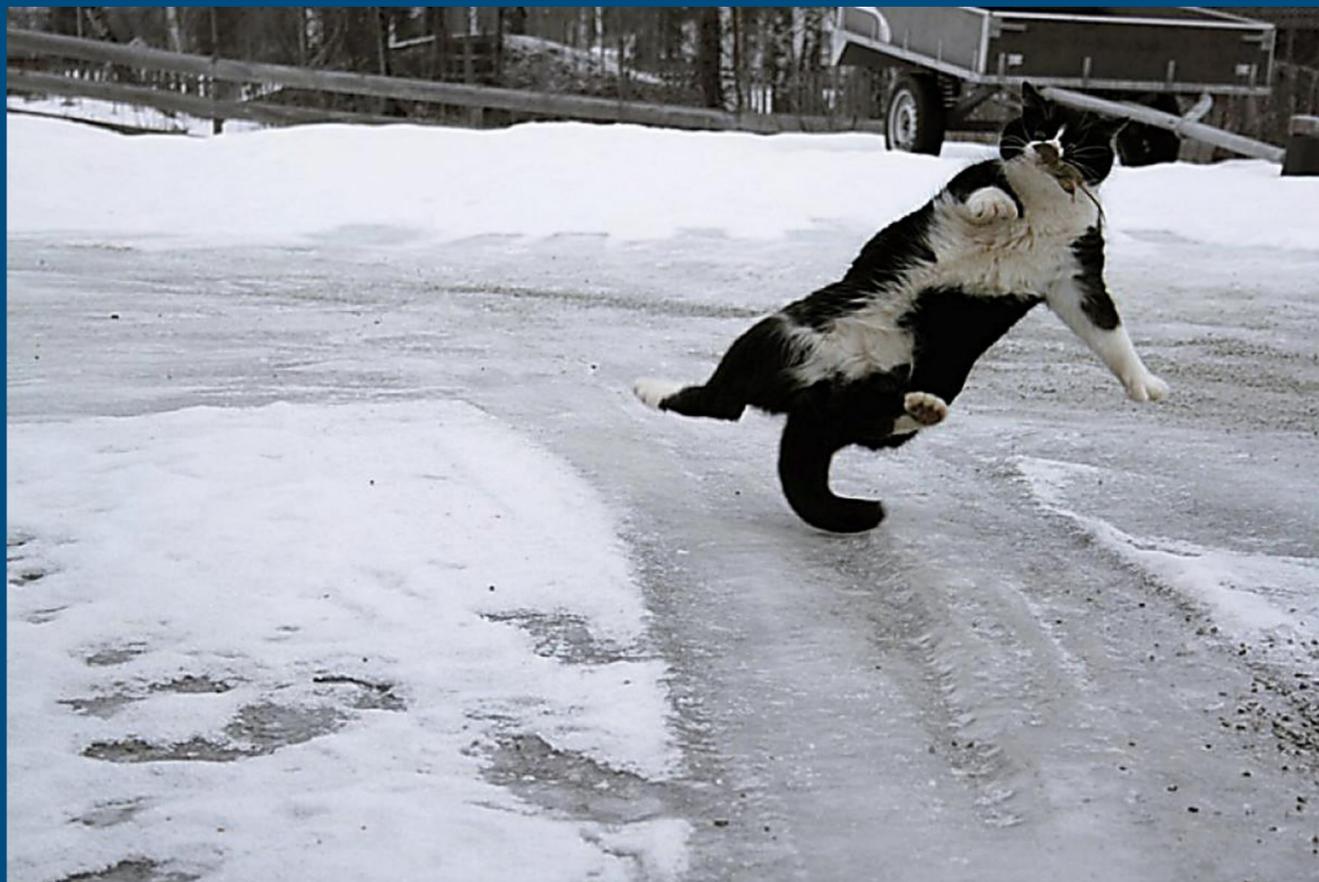
Аналогично неловко выставленная нога ломается в области голени. У женщин этому способствует также ношение обуви на высоком каблуке. В ней легко споткнуться и упасть.

# Помни!!

# !

В гололед лучше остаться дома, ну а если необходимо выйти на улицу, то надеть максимально удобную обувь на плоской подошве, избегать спешки, обходить опасные участки; при выходе из общественного транспорта или спуске по лестнице обязательно держаться за перила или попросить прохожих о помощи.





-Ознобления и отморожения (15-17% всех зимних травм) – ещё одна серьезная проблема травматологии. Получить ознобление конечностей можно и при температуре +4 градуса, если будет повышенная влажность воздуха. Обувь должна быть теплой и просторной, так вы предотвратите ознобления 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.

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

- носить обувь желательно на плоской подошве или на низком квадратном каблуке;
- 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;
- девушкам на время гололеда не стоит ходить на высоких, тонких каблуках;
- если вы носите длинное пальто или шубу, обязательно приподнимать полы одежды, когда выходите из транспорта или спускаетесь по лестнице;
- не ходить 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 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 таз, позвоночник и конечности;

—падая ничком, 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, растопыривая конечности, это увеличит количество переломов.

# Профилактика!

**Основной способ профилактики травм зимой – это осмотрительность и осторожность при передвижении по тротуарам и дорожкам, пешеходным переходам на мостовой, особенно при наличии снежных заносов и гололеда.**

**Важно правильно, соответственно погодным условиям, подобрать одежду и обувь.**

**Соблюдать правила безопасного поведения при занятии зимними видами спорта и играми, не оставлять детей без присмотра.**

**Водители транспортных средств должны строго соблюдать правила дорожного движения и проявлять повышенное внимание, соблюдать скоростной режим и максимально внимательно относиться ко всем участникам дорожного движения.**