

Памятка по профилактике травматизма в зимний период

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.

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%. Основной причиной травматизма зимой является банальная спешка. Многие не замечают льда, припорошенного снегом, в результате чего падают и получают различные травмы.

Кроме того, значительная часть травм связана с общественным транспортом. Поскальзываются и падают как при входе в автобус или троллейбус, так и при выходе из него. Особенно опасными могут быть падения на скользких ступеньках. Травмоопасным может быть катание с разбегу на скользкой дорожке, горке. В таком случае обычно отделяются ушибами. Хотя и не всегда.

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.

При занятии зимними видами спорта используйте защитные средства – налокотники, наколенники, шлемы. Обучите своего ребенка безопасному катанию на лыжах, коньках и санках. Взрослые должны уметь оказывать первую помощь ребенку.

Во время новогодних праздников, хочется предостеречь от вероятности получения травм в результате использования многообразных пиротехнических изделий, которые нередко становятся причиной очень тяжелого ожога или даже смертельного случая.

Итак, 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.

Необходимо проявлять осторожность при движении возле домов. Опасность могут представлять сосульки и снег.

Уважаемые взрослые! Многих серьезных травм можно избежать, если вы будете внимательно следить за своими детьми.