

Профилактика «зимнего» травматизма.

Зимой, особенно во время гололёда, увеличивается количество травм, связанных с падением. При этом ушибы, переломы и вывихи костей преобладают чаще всего.

Главные причины гололёдных травм – спешка и невнимательность. Люди попросту не замечают льда, припорошенного снегом, поэтому падают и получают травму. Особенно травмоопасные места – это обледеневшие тротуарная плитка, ступеньки подъездов и подземных переходов, а также бордюры на остановках общественного транспорта.

Чтобы уберечься от травм на зимнем льду, вам необходимо запомнить несколько простых, но важных правил:

- Правильно выбирайте обувь. В скользкую погоду надевайте обувь на низкой подошве, имеющей ребристую поверхность, или на низком квадратном каблуке. Так вы создадите устойчивое положение при ходьбе. К подошве можно приклеить кусочек наждачной бумаги или лейкопластыря, тем самым снизив вероятность падения даже в очень скользкую погоду.

- Идти необходимо медленно, наступая на всю подошву, немного согнув ноги в коленях. Руки должны быть свободными. Старайтесь смотреть, куда ступаете, и обходить места, покрытые льдом.

- Если вы чувствуете, что теряете равновесие и избежать падения уже невозможно, попытайтесь избежать травмы. В этот момент нужно сгруппироваться и постараться присесть – уменьшится высота падения. Не выставляйте вперед руки или ноги – падая вперёд, вы можете их повредить или даже сломать весом своего собственного тела. Во время падения обязательно напрягите как можно сильнее все мышцы вашего тела, тем самым вы создадите защиту для костей и уменьшите риск переломов.

Если падение окончилось печально, и присутствует острая боль в конечности, то вам необходимо самостоятельно или с помощью окружающих создать условия неподвижности для поврежденной конечности при помощи подручных средств и обратиться за медицинской помощью.

Помните, выходя на улицу в гололёд, нужно быть предельно осторожным и осмотрительным. Людям пожилого возраста в такую погоду из дома лучше не выходить; следует отложить поездки, походы в магазин и др. Эти же рекомендации должны соблюдать и беременные женщины.

Берегите себя. Хорошей вам зимы, полной приятных впечатлений.