

Профилактика травматизма в зимний период

Профилактика травматизма в зимний период.

Так повелось, что зима многих застаёт врасплох. Первый снег всегда оказывается неожиданностью для городских коммунальных служб, и улицы становятся похожи на каток. Такая ситуация создает риск зимнего травматизма.

Основными причинами обращений в травмпункты зимой становятся банальная невнимательность, неумение падать, обувь не по погоде, не очищенные вовремя ото льда и снега улицы. Люди в условиях гололеда спешат, не замечают льда под снегом.

Особенно часто с травмами обращаются люди преклонного возраста. С возрастом повышается хрупкость костей, уменьшается эластичность связок и мышц, и даже незначительный удар приводит к перелому конечностей. Поэтому нужно быть осторожнее и на всякий случай иметь средство, которое поможет при травме.



Зимние травмы: что повреждается:

«Лидеры» уличных падений – ушибы, переломы костей, вывихи, растяжение рук и ног. Основная возрастная категория травмированных зимой – это мужчины от 20 до 50 лет и женщины от 30 до 60 лет, то есть трудоспособная часть населения. Самые распространенные зимние травмы – это в основном такие 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.



Вывихи, растяжения и ушибы можно мазать специальными средствами, которые помогают снять боль и отеки.

Профилактика зимнего травматизма.

Важный навык в период зимнего травматизма – **умение правильно падать**. В основном причиной перелома конечностей становится неумение человека правильно сгруппироваться и выбрать удачную позу для падения. Мы на инстинктивном уровне выбрасываем прямую руку вперед при падении, а чтобы удержать равновесие, пытаемся

выставить вперед или в сторону ногу. При этом вся масса тела приходится на «выброшенные» конечности, это и приводит к перелому.

Учитесь правильно падать. В момент падения важно вовремя как можно сильнее напрячь мышцы, сгруппироваться – сжаться в «комочек», втянуть голову в плечи, локти прижать к бокам, спину выпрямить, а ноги немного согнуть и повернуться вбок.

Чтобы уменьшить риск падения нужно соблюдать ряд правил:

- 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.

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

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.

Помните: травму всегда легче предупредить, чем расплачиваться за ее последствия!

Не болейте! Радуйтесь зиме!

Профилактика травматизма зимой

