Профилактика зимнего травматизма

Зима – время повышенного травматизма. Даже если вы любите зиму, то все равно старайтесь не отвлекаться на улице в гололед! Причиной травм часто служит гололед, раннее наступление темноты, скользкая обувь. Чтобы не попасть в число пострадавших, следует выполнять следующие правила. По возможности, старайтесь меньше выходить на улицу в такую погоду. Идти желательно как можно медленнее. Важно помнить: чем быстрее вы идете, тем больше риск упасть. Внимательно смотрите под ноги (в спешке можно не заметить даже открытого льда). При гололеде необходимо передвигаться крайне осторожно, не нужно торопиться. Выбирайте более безопасный путь, ходите там, где есть освещение, меньше льда, дорожки посыпаны песком. В гололедицу ходить нужно по-особому - передвигаться как лыжник, небольшими скользящими шажками, наступая на всю подошву, стараясь обходить места с наклонной поверхностью. Обратите особенное внимание на обувь. Она должна быть не скользкой, устойчивой, лучше с резиновой или рифленой подошвой. Девушкам на время гололеда не стоит ходить на высоких, тонких каблуках. Также можно наклеить лейкопластырь на подошву крест-накрест или лесенкой, это даст временный эффект. Не держите руки в карманах. У вас не хватит времени на то, чтобы инстинктивно вынуть их при падении. Выходя на улицу, пожилым людям следует брать с собой трость с заостренным концом. Беременным женщинам не стоит ходить без сопровождения – передвигаться в одиночку слишком опасно как для будущей мамы, так и для малыша. Откажитесь от сумок на длинных ручках, свисающих через плечо. Носите сумки в обеих руках, равномерно распределяя тяжесть на правую и левую руки. Будьте предельно внимательны на проезжей части дороги, переходите ее, перебегая можно поскользнуться и упасть. В такой ситуации водителю трудно затормозить резко, так как при гололеде тормозной путь автомобиля значительно увеличивается. На остановке стойте подальше от края дороги, чтобы не поскользнуться и не угодить под колеса автобуса. При выходе из автобуса держитесь за ручки. Не стоит догонять отходящий транспорт, есть риск поскользнуться и оказаться у него под колесами. Не подходить очень близко к стенам зданий – с крыши может упасть сосулька или кусок затвердевшего снега. Опасно разгуливать по обледеневшим улицам в нетрезвом виде. В состоянии алкогольного опьянения можно получить тяжелые травмы. Алкоголь снижает чувствительность к боли, поэтому многие не сразу обращаются за медицинской помощью. Если чувствуете, что потеряли равновесие, попытайтесь упасть с наименьшими потерями. Основное условие – не бояться ушиба заранее. Если, поскользнувшись, вы потеряли равновесие, ни в коем случае не приземляйтесь на выпрямленные руки! - при падении нужно сгруппироваться - собраться в "комочек". Для этого подогните ноги в коленях, руки прижмите к животу, подбородок к груди – 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; - падая на спину, удар приходится на затылок или локти. Поэтому нужно прижать подбородок к груди, а руки раскинуть в стороны; - если падаете со скользкой лестницы, постараться прикрыть лицо и голову руками. Не пытаться затормозить падение, растопыривая конечности, это увеличит количество переломов. Необходимо употреблять продукты, которые содержат йод, кальций, витамин Д. Это морепродукты, рыба, морская капуста, йодированная соль, яйца, крупы. Витамин Д образуется при воздействии солнечного света на кожу, способствует лучшему усвоению кальция. Если нет возможности самому добраться до лечебного учреждения, вызовите «Скорую помощь» с мобильного телефона 103 или попросите помочь прохожих. Помните, лучшая профилактика травм – это осторожность и осмотрительность. Предупредить травму проще, чем обеспечить восстановление своего здоровья. Берегите себя! Врач травматолог Суворов С.А.

[](https://ok.ru/dk?cmd=PopLayerPhoto&st.layer.cmd=PopLayerPhotoOuter&st.layer.type=GROUP&st.layer.revNav=off&st.layer.limitedUi=true&st.layer.showNav=off&st.layer.photoAlbumId=55419417067545&st.layer.photoId=862225171737&st.layer.navStartPhotoId=862225171737&st.layer.sbd=off&st.cmd=altGroupMain&st.groupId=55419413004313&st.referenceName=group55419413004313&st._aid=GroupTopicLayer_openPhotoLayer)