

Профилактика травматизма

Травматизм - совокупность травм, полученных при определенных обстоятельствах.

В зимний период значительно увеличивается количество уличных травм, связанных с падением, особенно во время гололедицы. То плюсовая температура воздуха, то морозы вызывают образование на тротуарах, дорогах гололеда и наледи.

Количество уличных травм зимой увеличивается вдвое. Наиболее часто встречаются переломы лучевой кости, лодыжек и ключицы, ушибы плечевой кости, переломы костей голени и повреждение связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, черепно-мозговые травмы.

Частая причина гололедных травм – спешка. Многие попросту не замечают льда, припорошенного снегом, в результате чего падают и получают различные травмы.

Наиболее травмоопасными местами являются обледеневшие: тротуарная плитка, ступеньки подъездов и подземных переходов. Значительная часть травм также связана с общественным транспортом. Поскальзываются и падают как при входе в автобус или троллейбус, так и при выходе из него. Дети и молодежь любят прокатиться с разбегу на скользкой дорожке, горке.



Как предотвратить возможные травмы?

Основные меры профилактики любых травм – внимание и осторожность, поэтому, выходя на улицу (особенно в дни чередования плюсовых и отрицательных температур), надо оценивать каждый свой шаг.

- **Носите только удобную обувь:** высокий тонкий каблук и узкий мыс – именно то, что нужно для падения и получения ушибов! Выбирайте устойчивые сапоги на плоской подошве или широком каблуке высотой не более 3-4 см.



- **Избегайте раскатанных ледяных дорожек.** Лучше пойти окружным путем там, где тротуары расчищены и посыпаны. Пожилым людям в гололед не стоит выходить без трости с острым наконечником.

- **Откажитесь от сумок на длинных ручках, перекинутых через плечо;** носите их в обеих руках, равномерно распределяя тяжесть.

- **Не надевайте на голову громоздких капюшонов** – они усложняют обзор. **Не держите руки в карманах** – это может привести к серьезным травмам.

- **Держитесь подальше от стен зданий** – с крыши может упасть сосулька или кусок затвердевшего снега.

«Спешите медленно!» Чем быстрее вы идете, тем выше риск упасть.

Помните лучшая профилактика травм – осторожность и осмотрительность!

Помощник врача-гигиениста
отдела гигиены

Е.Д. Бич