Зимний травматизм: как защитить себя и близких

Зима – время повышенного травматизма. Причиной часто служит гололед, раннее наступление темноты, скользкая обувь. Ухудшение состояния проезжей части сказывается на увеличение частоты дорожных происшествий и росте числа пострадавших. Наиболее частые повреждения при этом: черепно-мозговая травма, переломы костей конечностей. Согласно статистическим данным на зимний травматизм приходиться до 15% заболеваемости с временной утратой трудоспособности.



Основной причиной травматизма зимой является спешка. Многие не замечают под снегом лед и падают. Так же травматизм связан и с общественным транспортом люди поскальзываются и падают как при входе в автобус, так и при выходе из него. Особенно опасными могут быть падения на скользких ступеньках.

Как уберечь себя и близких от травматизма в зимний период:

1. Правильная обувь. Подошва должна быть ребристой, нескользящей. Высокий каблук в гололед опасен. На скользкую подошву можно наклеить лейкопластырь или наждачную бумагу для лучшего сцепления.

2. Техника ходьбы. Передвигаться стоит медленно, короткими шагами, наступая на всю подошву, слегка наклонившись вперед. Руки должны быть – не в карманах, что бы можно было восстановить равновесие.

3. Если падения не избежать – надо сгруппироваться, напрячь мышцы, присесть для уменьшения высоты падения. Безопаснее всегда падать на бок. Нельзя приземляться на выпрямленные руки.

4. Особая осторожность требуется на ступеньках подъездов, на остановках и крыльцах зданий.

Таким образом, зимний травматизм – проблема, которую можно существенно снизить. Внимательность на дороге, правильная обувь и отказ от спешки стоят недорого, а вот лечение перелома и месяц реабилитации обходятся куда дороже – и в деньгах, и в здоровье. Берегите себя и будьте осторожны на зимних улицах.

Помощник врача-гигиениста
отдела гигиены К.В.Вороник