**ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА В ЗИМНИЙ ПЕРИОД**

С наступлением зимы, с выпадением первого снега частота обращений за помощью в медицинские учреждения по поводу травм увеличивается в 2-3 раза. В связи с этим, в целях профилактики и предотвращения возможного травмирования и гибели людей в зимний период Атнинская центральная районная больница рекомендует жителям соблюдать правила поведения для обеспечения безопасности, профилактики травматизма во время гололеда.

Частыми причинами зимних травм становятся спешка и невнимательность. Когда человек торопится, он может не заметить не только припорошенный снегом лед, но и явно видимый. Неубранный слежавшийся снег, гололедица, выбоины, ямы, рытвины на тротуаре - это основные внешние обстоятельства, которые создают травмоопасную ситуацию.

Чтобы снизить вероятность падения, нужно соблюдать некоторые правила:

• ходить неспеша, на полусогнутых ногах, слегка расслабив их в коленях и опираясь на всю ступню;

• очень важно не держать руки в карманах (с фиксированными руками возрастает вероятность не только падения, но и перелома);

• поскользнувшись, надо успеть сгруппироваться, быть готовым к падению;

• лучше всего падать на бок, ни в коем случае не стоит приземляться на выпрямленные руки;

• нежелательно выходить из дома в темное время суток, в очень холодную погоду, когда идет снег и скользко; пожилым людям целесообразно пользоваться тросточкой или гулять в сопровождении близких, особенно это важно при переходе улицы, при спуске с лестницы и подъеме по ней;

• во время гололеда держитесь подальше от проезжей части и ни в коем случае не перебегайте ее! Тормозной путь у автомобилей в это время значительно увеличивается.

Если падения избежать не удалось, следует обратить внимание на появление следующих симптомов: **появилась острая боль в руке или ноге, «распух» сустав, появилась головная боль, головокружение. В этих случаях необходимо немедленно обратиться за медицинской помощью.**

Помните, что в пожилом возрасте даже небольшой удар может вызвать перелом. Это связано с возрастными особенностями скелета (повышенная хрупкость, меньшая эластичность связок мышечного каркаса). Нередко травмы носят очень тяжелый характер и лечатся месяцами (перелом шейки бедра, позвоночника).

**В зимнее время года следует обращать особое внимание на возможность падения сосулек и схождения снега с крыш, что особенно актуально во время оттепели**. Находясь в опасной зоне, человек может получить от падающего снега и сосулек очень тяжелые травмы, и даже погибнуть. Чаще всего сосульки образуются над водостоками, поэтому эти места фасадов домов бывают особенно опасны, их необходимо обходить стороной и сообщить об их наличии работникам здания для принятия мер по очистке территории.

Следует отметить, что отличной профилактикой возможных падений и их последствий являются тренировки и занятия физкультурой. Падение обычно происходит неожиданно, а на всякую неожиданность быстрее реагирует человек, который занимается физической культурой и спортом. Постоянные тренировки помогают сохранять равновесие в пространстве, дают возможность координировать движения, укрепляют мышцы и связки.

**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.

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.

**Атнинская центральная районная больница напоминает: внимание и осторожность являются основными средствами для профилактики травматизма. А потому, выходя на улицу, особенно в те дни, когда «плюс» на улице снова сменился на «минус», нужно оценивать каждый свой шаг! Помните, лучшая профилактика зимних травм - это осторожность и осмотрительность! Предупредить травму гораздо проще, чем обеспечить восстановление своего здоровья.**

**При получении травм и повреңдений, за первичной медицинской помощью вы можете обратиться по следующим адресам:**

**Телефон скорой медицинской помощи: 884369 22105**

1. **Большая Атня, ул.** **Пролетарская д.1 (ГАУЗ «Атнинская ЦРБ»)**
2. **Айшияз, ул.Куйбышева, 8**
3. **Бахтаче, ул.Советская, 16**
4. **Бахтияр, ул.Искра, 13**
5. **Большие Берези, ул.Большая, 37а**
6. **Большой Менгер, ул.Советская, 8**
7. **Верхняя Серда, ул.Узяк, 17**
8. **Верхний Куюк, ул.Тукая, 90**
9. **Дусюм, ул.Ш.Камал, 48**
10. **Ислейтар, ул.К.Маркса, 2а**
11. **Кзыл-Утар, ул.Ленина, 4**
12. **Ключи-Сап, ул.Тукая, 72**
13. **Коморгузя, ул.Комсомольская, 12**
14. **Кошар, ул.Татарстан, 54**
15. **Кубян, ул.Школьная, 8**
16. **Кулле-Кими, ул.Кирова, 1а**
17. **Кунгер, ул.Советская, 33**
18. **Кшклово, ул.Татарстан, 7**
19. **Нижняя Береске, ул.Чишмяле, 16**
20. **Нижний Куюк, ул.Татарстан, 71а**
21. **Новые Шаши, ул.Молодежная, 13**
22. **Новая Юльба, ул.Центральная, 25**
23. **Нуртяк, ул.Дружбы, 67**
24. **Старый Менгер, ул.Октябрьская, 26**
25. **Таш-Чишма, ул.М.Горького, 17**
26. **Чембулат, ул.Мира, 20**
27. **Новый Шимбер, ул.Тукая, 27**
28. **Большая Шухата, ул.Большая, 13а**