

**С 1 декабря по 10 декабря
проходит городской декадник
на тему:
«Профилактика травматизма
в зимний период».**

**«Профилактика травматизма
в зимний период».**

Памятка для населения



Зима – время повышенного травматизма. Причинами травм в зимний период часто служат гололёд, раннее наступление темноты, скользкая обувь. Ухудшение состояния проезжей части сказывается на увеличении частоты травматизма.

По статистике, зимний травматизм составляет до 15% от заболеваемости с временной утратой

трудоспособности. Наиболее частой причиной его являются падения на скользкой поверхности. При этом зачастую виновна в полученных травмах банальная спешка. Пешеходы не замечают льда, припорошенного снегом, в результате чего падают и получают различные травмы. Кроме того, значительная часть травм связана с общественным транспортом. Поскользнуться можно как при входе в автобус или троллейбус, так и при выходе из него. Особенно опасными могут быть падения на скользких ступеньках.

Чтобы избежать таких неприятностей в гололёд, специалисты рекомендуют- внимательно смотреть под ноги (в спешке можно не заметить даже открытого льда); в гололедицу медленно и как бы немного скользя, словно на маленьких лыжах, наступать на всю подошву; обувь носить на плоской рифлёной подошве или на низком квадратном каблуке либо к подошве прикрепить полоску наждачной бумаги или обычного лейкопластыря; обязательно приподнимать полы длинной одежды, выходя из транспорта или спускаясь по лестнице. Не ходить очень близко к стенам зданий – с крыши может упасть сосулька или кусок затвердевшего снега.

Если чувствуете, что потеряли равновесие, попытайтесь упасть с наименьшими потерями. При падении нужно сгруппироваться – 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. При падении на спину прижать подбородок к груди, а руки раскинуть пошире, если

падаете со скользкой лестницы, постараться прикрыть лицо и голову руками. Не пытайтесь затормозить падение, растопыривая конечности, это увеличит количество переломов.

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.



**Помните самое главное правило: любую травму легче предотвратить, чем её лечить. Берегите себя и близких!
БЕРЕГИТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ!**