

# Профилактика травматизма в зимний период

## Памятка для населения

По статистике основной причиной травматизма зимой является банальная спешка. Многие попросту не замечают льда, припорошенного снегом, в результате чего падают и получают различные травмы. Кроме того, значительная часть травм связана с общественным транспортом, падают как при входе в автобус или троллейбус, так и при выходе из него.

Наиболее распространенные зимние травмы - ушибы и переломы конечностей, которые возникают из-за того, что, падая, человек инстинктивно выставляет вперед руку и обрушивается на нее всем весом тела. Аналогично неловко выставленная нога ломается в области голени. У женщин этому способствует также ношение обуви на высоком каблуке. Пожилые люди, из-за возрастных особенностей скелета (повышенная хрупкость, меньшая эластичность связок и мышечного каркаса), нередко получают очень серьезные повреждения. Они чаще ломают позвоночник, шейку бедра.

### **Советы населению: как избежать травм в зимний период?**



- Выходите на улицу в обуви на низком каблуке и с нескользящей подошвой. Используйте (при возможности) специальные насадки на обувь, которые улучшают сцепление с обледенелым асфальтом.
- Пожилым людям в гололед не следует выходить из дому без палочки или трости с острым наконечником (можно взять обычную лыжную палку).
- 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.
- На остановке стойте подальше от края дороги, чтобы не поскользнуться и не угодить под колеса движущегося транспорта.
- Если чувствуете, что падаете, не выставляйте руки по направлению падения - можете сломать кости кисти и предплечья;
- Потеряли равновесие - постарайтесь сгруппироваться или хотя бы согнуть ноги;
- Если вы упали на улице и при этом почувствовали сильную боль в какой-нибудь части тела или потеряли на несколько секунд сознание, *немедленно направляйтесь в травматологический пункт.*

# ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ГОЛОЛЕД



*Помните, лучшая профилактика зимних травм — это осторожность и осмотрительность!*