

**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.

## КАК УБЕРЕЧЬСЯ В ГОЛОЛЁД

- Обувь на плоской подошве** с крупной ребристостью или на низком квадратном каблучке. От обуви на высоком каблучке сейчас лучше отказаться.
- Максимальная концентрация внимания во время ходьбы:** телефон лучше убрать в карман, а руки, напротив, вытащить из карманов — они помогут сохранить равновесие при угрозе падения.
- Если вы поскользнулись, **присядьте**, чтобы снизить высоту падения. В момент падения постарайтесь сгруппироваться.
- Переходя проезжую часть по пешеходному переходу, **убедитесь, что автомобили остановились**. Маленьких детей лучше всего перенести через дорогу на руках.
- Выходя из здания **обращайте внимание на поверхность крыльца:** подтаявший снег на подошве может стать причиной падения на гладкой поверхности.
- Если вы получили травму, **как можно быстрее обратитесь в травмпункт**.

Инфографика разработана для размещения на сайтах  
**74.RU**

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