



**С 16 января по 25 января
проходит городской декадник
на тему: «Профилактика
травматизма в зимний период».**

Профилактика зимнего травматизма

Памятка для населения

В зимний период в травмпунктах многократно увеличивается число пациентов с переломами, ушибами, вывихами, растяжениями связок. Нередки случаи переохлаждений и обморожений. Любая травма сама по себе неприятна. Даже относительно легкая, она не остается без последствий, вызывая психологический дискомфорт. Более серьезные травмы подрывают здоровье, приводят к инвалидности, укорачивают жизнь пострадавшего.

Как показывает практика, во многих случаях травматизм может быть предотвращен. Для этого необходимо выполнять следующие правила:

- В гололед носите обувь с толстой рельефной подошвой, широкой носовой частью, низким устойчивым каблуком;
- По возможности держите руки свободными (не носите тяжелые сумки, избегайте от привычки держать руки в карманах). Это позволит удержать равновесие, если Вы поскользнетесь;
- Будьте осторожны при переходе через дорогу, соблюдайте правила дорожного движения, избегайте ходить в плохо освещенных местах, через пустыри;
- В морозную погоду откажитесь от тесной обуви и одежды, ювелирных украшений (колец, браслетов, сережек). Носите теплую, удобную одежду из натуральных материалов. Зимой обязательно нужно надевать головной убор.
- Не курите и не пейте на морозе спиртное;
- Не оставляйте маленьких детей без присмотра на горках. Детям старшего школьного возраста объясните правила катания на коньках, лыжах.

Научитесь правильно падать. Специалисты Министерства здравоохранения РТ разработали рекомендации, как правильно вести себя при падении:

- **падение вперед (на живот).** При падении в доли секунды избавьтесь от предметов в руках (портфели, сумки, папки с бумагами), отбросив их в сторону. Также в доли секунды выпрямите ноги, а обе руки согните в локтях и напрягите вполсилы. Пальцы рук разведите

как веер. При «приземлении» старайтесь, чтобы обе руки коснулись земли одновременно. Это вдвое уменьшит нагрузку на каждую руку.

- **падение на бок.** Немедленно вытяните руку перед собой, а не в сторону падения, разверните ее вниз ладонью. Рука должна коснуться земли сразу всей своей длиной на долю секунды раньше остального тела, амортизировав падение туловища. Ни в коем случае не падайте на локоть. Одновременно при падении согните ногу, на которую падаете под углом в 90 градусов, создав из нее подобие треугольника, и постарайтесь коснуться земли всей боковой поверхностью этой ноги. Подбородком коснитесь груди, слегка прижав ухо к противоположному плечу, а не на то, на которое падаете.
- **падение назад (на спину).** Разведите в стороны прямые руки под углом к туловищу около 45 градусов, повернув их ладонями вниз. Пальцы рук должны быть прямыми и прижатыми друг к другу. Подбородок опустите на грудь, закройте рот, чтобы язык не попал между зубами. Колени немного согните и разведите в стороны, чтобы не ударить себя ими в лицо. Спина должна принять дугообразную форму, такую, чтобы на ней можно было покачаться от плеч к пояснице и обратно. При правильном падении руки должны коснуться земли раньше, чем остальное тело, и амортизировать удар.

Если после травмы вас что-то беспокоит (появилась острая боль в руке или ноге, распух сустав, а синяк после неудачного падения не меняет цвет, а только больше багровеет, появилась головная боль, головокружение, тошнота) немедленно обратитесь к врачу!

Будьте предельно внимательны и предусмотрительны!