

ОСТОРОЖНО, ТРАВМА!

С наступлением холодов возрастает травматизм среди детей и взрослых, вызванный как занятием спортом, подвижными играми, так и падениями в гололед.

Что необходимо учесть, чтобы минимизировать риски, связанные с зимними травмами (ушибы, вывихи, переломы)?

Ознакомьтесь с прогнозом погоды (туман, осадки, сильный ветер, гололед). Лицам пожилого возраста лучше остаться дома при неблагоприятном прогнозе погоды. Если есть необходимость, по возможности, необходимо взять трость с наконечником для опоры или палку для скандинавской ходьбы.

Выходите из дома заранее, чтобы не спешить.

Выбирайте хорошо освещенный маршрут следования и расчищенную от снега и листьев дорогу.

В гололед лучше передвигаться медленно и маленькими шагами, наступать на всю стопу и смотреть себе под ноги, обходить замерзшие лужи, ямки, возвышенности и т.п.

Отдайте предпочтение удобной обуви с широким каблуком и высотой его не выше 4 см, толстой, рельефной подошвой.

Будьте внимательны на дороге:

- научите ребенка переходить дорогу только на зеленый свет светофора и в установленном месте (пешеходный переход), взрослые – подавайте пример детям, сами не нарушайте правила;
- не забывайте про фликер в темное время суток;
- ожидая общественный транспорт на остановке, не подходите близко к краю проезжей части, не бегите за уходящим автобусом или маршруткой, потому что можно поскользнуться и упасть под колеса.

Во время ходьбы не держите руки в карманах (свободные движения помогут сохранить равновесие).

Не ходите под крышей дома, так как может обрушиться снег или сосулька.

В ветренную погоду обходите деревья и конструкции наружной рекламы.

Чтобы смягчить удар падения, необходимо знать, как правильно падать:

- если вы почувствовали потерю равновесия, постарайтесь немного присесть (чем меньше высота падения, тем легче травма) и максимально сгруппироваться, прижав подбородок к груди, чтобы упасть на бок, а не на спину, тем самым обезопасив себя от черепно-мозговой травмы;
- в момент падения постарайтесь не выставлять локти, колени или прямые вытянутые руки, попробуйте слегка согнуть руки. Это поможет избежать тяжелых травм верхних конечностей;

- если при падении у вас в руках были сумки, то отпустите их ручки, чтобы удержать равновесие;
- после падения не пытайтесь резко встать на ноги, приблизительно оцените свое самочувствие. При наличии сильной боли в области головы, шеи, спины вызывайте скорую помощь или попросите об этом прохожих.

Эти несложные рекомендации позволят вам предотвратить травмы.

Чернуха Вера Вячеславовна,
врач по медицинской профилактике
отдела общественного здоровья Брестского областного ЦГЭиОЗ