

15 декабря – День профилактики травматизма



В зимний период, поздней осенью, а также в период ранней весны значительно возрастает количество травм, полученных на улице, связанных с падением.

Колебания температуры воздуха, чередование оттепели и заморозков, отрицательная температура воздуха – всё это способствует образованию на тротуарах и дорогах скользкого льда, который так коварно скрывается под слоем свежего белого снега или под гладью весенней лужи.

Основная причина травм в осенне-зимний период и в период ранней весны – падения, к которым чаще всего приводят спешка и невнимательность.

Наиболее опасными местами являются обледеневшая тротуарная плитка, ступени лестницы подъезда, остановки общественного транспорта.

При падении на улице наиболее часто встречаются переломы костей скелета, а также ушибы и растяжения. Наиболее частыми являются травмы верхних и нижних конечностей. Переломы конечностей возникают из-за того, что при падении человек непроизвольно выставляет вперед руку или ногу, на которую приходится вес его тела. Пожилые люди из-за особенностей костей скелета – повышенная хрупкость костей – нередко получают более

тяжелые травмы, например, переломы шейки бедра, переломы позвоночника.

Для того, чтобы предотвратить возможные травмы рекомендуется соблюдать несколько правил:

1. Не спешите! Выйдите на улицу заблаговременно, помните о том, что зимой по улице стоит передвигаться с меньшей скоростью.

2. Не старайтесь во что бы то ни стало успеть на отъезжающий транспорт! Помните, что остановки общественного транспорта – одни из самых опасных мест, где очень легко упасть и получить травму.

3. Старайтесь носить обувь на плоской, ребристой подошве. В том случае, если необходимо надеть обувь на каблук – каблук должен быть невысоким и квадратным.

4. В гололедицу старайтесь идти, как можно медленнее, небольшими шажками, словно на маленьких лыжах.

5. Пожилым людям стоит взять с собой опорную трость с заостренным концом.

Если падения избежать не удалось, то стоит помнить следующее:

1. Постарайтесь сгруппироваться – притяните подбородок к груди, прижмите локти к туловищу, кисти прижмите к животу, плечи выдвиньте вперед, а ноги держите вместе.

2. Если Вы потеряли равновесие – ни в коем случае не падайте на выпрямленные руки! Постарайтесь сгруппироваться и упасть на бок.

3. Если Вы падаете на спину – подбородок прижмите у груди, а руки раскиньте в стороны. Это обезопасит Вас от черепно-мозговой травмы.

4. Если Вы падаете с лестницы – постарайтесь закрыть лицо и голову руками, чтобы защитить их. Не выставляйте руки и ноги в стороны – это только увеличит тяжесть травмы!

врач – хирург ГУЗ «Гродненская центральная городская поликлиника» Черваков М.В.

12.12.2017 г.