



Ежегодно в декабре в Беларуси проводится День профилактики травматизма. Актуальность проблемы травматизма определяется не только аспектами оказания медицинской помощи, но и его последствиями (инвалидностью и смертностью), имеющими большое социальное и экономическое значение.

Во всем мире среди причин смерти травмы занимают третье место после сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. Около половины всех несчастных случаев со смертельным исходом обусловлены бытовым травматизмом. Актуальной остается и проблема дорожно-транспортного травматизма.

Классификация травм зависит от множества разнообразных факторов и внешних воздействий. Самыми распространенными повреждениями являются: бытовые травмы, механические, электрические, холодовые, термические поражения, психологические нарушения.

По месту возникновения травмы разделяют на производственные и непроизводственные.

Непроизводственным травматизмом может быть транспортный, уличный, детский, бытовой, спортивный, промышленный и сельскохозяйственный. По виду воздействующего агента травмы могут быть механическими, термическими, огнестрельными, лучевыми и комбинированными.

К сведению

- На зимний травматизм приходится до 15 % заболеваемости с временной утратой трудоспособности.
- С выпадением первого снега частота обращений за помощью в медицинские учреждения по поводу травм увеличивается в 2-3 раза.
- В зимний период преобладают ушибы и переломы костей (около 15 %), вывихи (около 10%).
- Пострадавшие – преимущественно лица трудоспособного возраста (около 80 %). Дети до 18 лет составляют 2 %, а лица старше 60 лет — около 8 %.



Профилактика зимнего травматизма

Чтобы избежать травм соблюдайте меры предосторожности:

- ✓ выбирайте для хождения по зимним скользким дорогам обувь на плоской подошве или на низком квадратном каблуке, лучше, если подошва будет с крупной ребристостью, которая не скользит;
- ✓ научитесь «зимней» походке. В гололедицу ходить нужно по-особому – как бы скользить, словно на маленьких лыжах. И идти, желательно, как можно медленнее. Скользить по льду специально не стоит – это увеличивает обледенение подошвы. Помните, чем быстрее шаг, тем больше риск упасть;
- ✓ людям пожилого возраста, наиболее подверженным травматизму, рекомендуется прикреплять на подошву привычной обуви специальные «противогололедные» накладки;
- ✓ в зимние дни не рекомендуется занимать руки сумками или ходить, держа руки в карманах – в том случае, если вы все же поскользнетесь, хотя бы одна свободная рука позволит вам сманеврировать;
- ✓ если вы все же вынуждены нести сумки с покупками, равномерно распределяйте их вес – несите в обеих руках;
- ✓ полы длинной шубы или пальто надо поднимать при выходе из транспорта или спуске по ступеням лестниц;
- ✓ не ходите под склонами крыш и карнизами, держитесь подальше от стен зданий – с крыши может упасть сосулька или наледь.

Обратите внимание

Падать нужно правильно!

- при падении не вытягивайте вперед руки;
- при потере равновесия постарайтесь сгруппироваться и подогнуть ноги, т. е. присесть – тогда падение произойдет с меньшей высоты, что уменьшит вероятность травмы;
- падение назад опасно возможностью удариться затылком, лучше извернуться и упасть на бок;
- как бы вы ни падали, максимально напрягайте все мышцы тела.

*По материалам интернет – сайта
Гродненского областного центра гигиены,
эпидемиологии и общественного здоровья*