

15 декабря – День профилактики травматизма

Зима традиционно считается сезоном с повышенным уровнем травматизма. В это время количество травм значительно возрастает. Основными факторами, способствующими этому, являются низкие температуры, неблагоприятные погодные условия, гололед и раннее наступление темноты. Ухудшение состояния дорог и тротуаров также приводит к увеличению числа дорожно-транспортных происшествий и росту количества пострадавших. Наиболее часто встречающиеся травмы в этот период включают черепно-мозговые травмы и закрытые переломы костей конечностей различной степени тяжести. При отсутствии мер предосторожности человек может не заметить даже явный лед. Некоторые просто не успевают обратить на это внимание, что приводит к падениям и различным травмам.

Обморожение – еще одна опасность, которая подстерегает нас зимой, наряду с переохлаждением. Улучшив определенные внешние и внутренние факторы, можно значительно снизить риск получения травм в зимний период.

Еще немного и наступит настоящая зима! Самое время вспомнить о важных правилах безопасности зимой:

- ✓ Становится скользко, поэтому следует внимательно смотреть под ноги, не спешить и выбирать обувь с рельефной прорезиненной подошвой.
- ✓ При переходе дороги необходимо проявлять предельную осторожность, так как тормозной путь автомобилей увеличивается. Убедитесь, что водитель начал торможение, и лучше дождаться, пока машина полностью остановится на пешеходном переходе или светофоре.
- ✓ Старайтесь держаться подальше от проезжей части – лед может падать с дороги, а водители могут не справиться с управлением на скользких участках.
- ✓ Носите одежду со светоотражающими элементами. Если таковых нет, можно приобрести специальные нашивки. Избегайте одежды, которая ограничивает движения.
- ✓ Если вы чувствуете, что падаете, постарайтесь сгруппироваться: прижмите руки к бокам, если падаете на бок, или согните их к груди, если падаете вперед.
- ✓ Перед длительной прогулкой выберите подходящую одежду. Первый слой должен плотно облегать тело. Оптимальны шерсть или синтетика, так как хлопок долго сохнет после потоотделения.

- ✓ За 30 минут до выхода из дома нанесите питательный крем на руки и лицо. Обувь должна быть свободной, иначе ноги быстро замерзнут. Чтобы сохранить тепло, варежки лучше надеть еще в подъезде.
- ✓ Чаепитие лучше отложить до возвращения домой — горячий чай расширяет сосуды, и вы быстро потеряете тепло, выйдя на улицу.