Автор: А. Лобан, фельдшер-валеолог отдела общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»



С наступлением зимы и холодов «уличный» травматизм вырос более чем в два раза. Основной причиной травматизма зимой является банальная спешка.Многие попросту не замечают льда, припорошенного снегом, в результате чего падают и получают различные травмы. Наиболее распространенные травмы — переломы конечностей — возникают из-за того, что падая, человек инстинктивно выставляет вперед руку и обрушивается на нее всем своим весом. Аналогично неловко выставленная нога ломается в области голени. У женщин этому способствует также ношение обуви на высоком каблуке,в которой легко споткнуться и упасть. Пожилые люди, из-за возрастных особенностей скелета, нередко получают очень серьезные повреждения. В спешке человек склонен не замечать даже открытого льда. Кроме того, значительная часть травм связана с общественным транспортом. Поскальзываются и падают как при входе в автобус, так и при выходе из него.

Чтобы не встретить зиму на больничной койке и уменьшить вероятность падения, необходимо соблюдать следующие правила поведения при гололеде:

1. Подберите нескользящую обувь, откажитесь от высоких каблуков.

2. Смотрите себе под ноги, старайтесь обходить опасные места. Если ледяную «лужу» обойти невозможно, то передвигайтесь по ней, как лыжник, небольшими скользящими шажками.

3. Будьте предельно внимательны на проезжей части дороги: не торопитесь и, тем более, не бегите.

4. Старайтесь обходить все места с наклонной поверхностью.

5. Наступать следует на всю подошву, ноги слегка расслабить в коленях.

6. Руки по возможности должны быть свободны, старайтесь не носить тяжелые сумки, не держите руки в карманах — это увеличивает вероятность падения.

7. Если Вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения. В момент падения постарайтесь сгруппироваться, и, перекатившись, смягчить удар о землю. Не пытайтесь спасти вещи, которые несёте в руках. Не торопитесь подняться, осмотрите себя, нет ли травм, попросите прохожих людей помочь Вам.

Учимся падать при гололеде.

Если Вы почувствовали, что теряете равновесие и падение неизбежно:

1. Резко присядьте, таким образом, центр тяжести смещается, и падение произойдет с наименьшей высоты.

2. Локтевые суставы прижмите к бокам и максимально втяните голову в плечи, спину постарайтесь выпрямить.

3. Постарайтесь падать на бок, при этом расслабьте мышцы.

4. Не следует выставлять перед собой руки при падении.

Благодаря этим не сложным действиям, Вы сможете избежать или максимально снизить тяжесть полученной травмы.

И помните:особенно опасны падения на спину, вверх лицом, так как может случиться сотрясение мозга.

Желаем Вам избежать травм во время гололёда и встретить весну с приятными воспоминаниями о зиме!