

Автор: Н.Сподникайло, врач-валеолог отдела общественного здоровья ГУ «ГОЦГЭиОЗ»



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 заболеваний и опухолей. Около половины всех несчастных случаев со смертельным исходом обусловлены бытовым травматизмом. Актуальной остается и проблема дорожно-транспортного травматизма.

Действительно ли каждая травма случайность или всего лишь следствие неблагоразумия? К сожалению, невозможно предусмотреть всё, но свести риск получения практически любой травмы до минимума вполне возможно.

Прежде всего, необходимо быть внимательным, соблюдать технику безопасности как на производстве, так и в быту. Проводить беседы с детьми о том, как правильно себя вести дома, в детском саду, школе, на прогулках, где и как переходить дорогу. Постоянно напоминать им о необходимости соблюдения правил дорожного движения, а лучше всего демонстрировать своим личным положительным примером.

Тема травм становится одной из самых популярных в период гололедицы и снегопада. Как обезопасить себя от переломов, вывихов и обморожений?

Вот некоторые советы тем, кто не хочет оказаться на больничной койке:

- Выбирайте зимнюю обувь с расчетом на гололед – на низком каблуке и с максимально ребристой подошвой.
- Если у вас длинное пальто или шуба, приподнимайте полы, выходя из транспорта или спускаясь по лестнице.
- Аккуратно ступайте по только что выпавшему снегу – под ним может оказаться не асфальт, а лед.
- Скользкое место проходите медленно, на носках, перенеся центр тяжести тела немного вперед.
- Не выходите гулять, не просмотрев прогнозы погоды. Люди мерзнут не столько от мороза, сколько от высокой влажности и сильного ветра.
- Одежду и обувь выбирайте по размеру - если они вам тесны, кровоснабжение будет нарушено, и вы скорее замерзнете.
- Позаботьтесь о том, чтобы не замерзали шея, уши, ступни и кисти рук – этим частям тела сильнее других угрожает обморожение.