Автор: ГУ «Гомельский ОЦГЭиОЗ»

Осторожно — гололед!

Как правило, зимний травматизм наиболее актуален в начале сезона – когда народ еще не адаптировался к изменению погодных условий и не привык, что ходить нужно с предельной осторожностью. В списке причин зимнего травматизма всегда «лидирует» период гололеда, но и другие особенности зимнего сезона чреваты травмами и ушибами. Потому не будет преувеличением сказать, что осторожность при ходьбе — едва ли, не самое главное правило в это время года.

В свободном падении…

При всей своей подвижности дети страдают от травм меньше всего. И причина в том, что они умеют правильно группироваться при падении и, как правило, отделываются достаточно легко — обычно ушибами, частичными повреждениями сустава. Переломы у детей, к счастью, редкость, а если и бывают, то происходят без смещений.

Наиболее серьезные переломы встречаются среди лиц пожилого возраста, в частности тех из них, кто имеет в «послужном списке» заболеваний остеопороз. Люди среднего возраста и молодежь страдают от травм зачастую по неосторожности, а также при занятиях зимними видами спорта – коньки, лыжи, сноуборды.

В период гололеда опасность поскользнуться подстерегает нас практически сразу, лишь стоит покинуть пределы собственного дома. Но можно выделить и определенные ситуации, когда риск падения и травм особенно высок. К примеру, при выходе из транспорта или на обычной прогулке по безопасной, на первый взгляд, дороге. Именно здесь стоит быть предельно осторожным. Чаще всего зонами повышенной опасности являются именно тротуары. Где-то посыпали песком или солью, а где-то — недосыпали.

О первой помощи пострадавшему

Начиная от банальных ушибов и заканчивая более серьезными вывихами, растяжениями и переломами, — в любом случае пострадавший нуждается в оказании первой помощи.

Первая помощь при всех травмах, не только «зимних», — это холод и покой. Под покоем имеется в виду обездвиженность травмированной конечности. При переломах нужно зафиксировать поврежденный сустав, либо два сустава смежных с местом перелома. То есть, каким-то образом зафиксировать руку или ногу, дабы ее обездвижить и предотвратить дальнейшее травмирование.

Холод же вызывает спазм сосудов. Следовательно, уменьшает отек и повреждение мягких тканей, значительно уменьшает болевой синдром. Дальнейшие действия при оказании первой помощи — транспортировка в медицинское учреждение.

Знать бы, где упадешь…

Самое первое правило в такие погодные условия — быть внимательным. Обязательно смотрите, куда идете. Причем, смотреть нужно не только по сторонам, но и вверх. Падение сосулек — еще один весомый клад в копилку «зимнего» травматизма. Держитесь подальше от стен домов и балконов.

Передвигаться старайтесь только по ровной поверхности. Если есть хотя бы небольшой склон, лучше обойти его. Заведомо травмоопасные участки дороги желательно обходить, даже в ущерб потраченного времени, по принципу «тише едешь — дальше будешь».

Если на улице сильный гололед, то от прогулки или похода в магазин лучше отказаться. Особенно это касается пожилых людей. Рисковать своим здоровьем не стоит.