

Профилактика травматизма в зимний период.



Внимание и осторожность являются основными средствами профилактики травматизма, причем, не только зимнего. Выходя на улицу, нужно контролировать буквально каждый свой шаг.

Нерасчищенных улиц и раскатанных ледовых дорожек лучше вообще избегать. Лучшее для зимы подходит обувь на плоской подошве. Важно, чтобы подошва была из нескользящего материала (рифленной резины или каучука с глубоким протектором), при этом рифление должно идти поперек подошвы или по типу сетки.

Уменьшить скольжение помогут наклеенные на подошву в области носка и пятки куски лейкопластыря.

Зима – это не только пушистый снег, веселые детские игры во дворе, зимние виды спорта. Это ещё и переменчивая погода: то снегопад, то оттепель, то метель, то гололед. И все это зачастую способствует получению гололедных травм.

Как правило, травма – это результат падения. И чаще – неправильного падения.

Если вы чувствуете, что падения уже не избежать, постарайтесь присесть - так уменьшится высота, с которой вы упадете. Кроме того, в момент падения надо попытаться сгруппироваться - втянуть голову и прижать локти к бокам. Если, поскользнувшись, вы теряете равновесие, ни в коем случае не падайте на выпрямленные руки. Падать обязательно надо на бок, ведь если человек падает на спину, то угрозе травмирования подвергаются его позвоночник и голова. А если вы все-таки падаете на спину, прижмите подбородок к груди, а руки раскиньте как можно шире. Это застрахует вас от черепно-мозговой травмы. При падении со скользкой лестницы очень важно защитить лицо и голову: постарайтесь прикрыть их руками. Не пытайтесь затормозить падение, растопырив руки и ноги, - это только увеличит количество переломов.

**Человек получает травму в секунды, а
выздоровление наступает очень
медленно,
поэтому будьте внимательны,
осторожны,
берегите себя!**