

## **Уважаемые родители!**

### **Не упади! Профилактика травматизма в зимний период.**

Зима – это не только пушистый снег, весёлые детские игры во дворе, зимние виды спорта. Это ещё и переменчивая погода: то снегопад, то оттепель, то метель, то гололёд. К великому сожалению, в это сказочное время имеют место случаи гололёдных травм.

#### **Как избежать зимнего травматизма?**

В Красноярск пришла зима. Встретить и провести её весело и интересно – вот главная задача для большинства. Однако зимой значительно увеличивается количество обращений красноярцев по поводу травм.

Человек получает травму в секунды, а выздоровление наступает очень медленно, поэтому будьте внимательны, осторожны.

Итак, обсудим правила зимних прогулок и перемещений:

- **не торопитесь!** Передвигайтесь короткими быстрыми шагами - так меньше шансов поскользнуться;
- **не надо бежать** за уходящим транспортом, т.к. это может привести к гораздо большей потере времени, чем можно представить;
- **избегайте нечищенных улиц** и раскатанных ледяных дорожек; выбирайте путь там, где тротуары расчищены и посыпаны;
- **обувь должна быть удобной**, лучше всего для зимы подходит обувь на плоской подошве из нескользящего материала;
- на время зимы лучше **отказаться от сумок на длинных ручках**, висящих на плече, которые свисая с плеча, перемещают центр тяжести и тянут вниз;
- **не держите руки в карманах** и не нагружайте их тяжёлыми сумками - им нужна свобода движений, чтобы быстрым взмахом восстановить внезапно утраченное равновесие;
- **полы длинной шубы или пальто надо поднимать** при выходе из транспорта или спуске по ступеням лестниц;
- **держаться подальше от стен зданий**, т.к. с крыши может упасть сосулька или наледь;
- **нельзя наступать на крышки люков**, т.к. при резких температурных колебаниях они покрываются наледью или испариной и могут перевернуться;
- следует **увеличить** употребление продуктов, богатых кальцием, йодом, **витамином Д**: это молочные продукты, жирная морская рыба, морепродукты, яйца;
- особенно **внимательными** надо быть на **крыльце магазинов, аптек** и других организаций, при строительстве которых использовалась плитка.

**И если вдруг Вы поскользнулись и стали понимать, что теряете равновесие и падаете, в этом случае:**

- **не вытягивайте** руки вперёд;
- необходимо **сгруппироваться** и постараться подогнуть ноги, т.е. попросту присесть - тогда падение произойдёт с меньшей высоты, что в свою очередь уменьшит вероятность травм;

- если упали, **не торопитесь вскакивать** и бежать дальше; аккуратно встаньте, проверьте сгибание и разгибание рук, ног;

- **если почувствовали** сильную боль в какой-либо части тела или потеряли на несколько секунд сознание, **срочно направляйтесь** в травматологический пункт.

### **Какие повреждения можно получить при падении на льду?**

**Повреждения голеностопного сустава**, которые могут возникать как непосредственно при падении, так и при попытках удержаться на льду. Это могут быть растяжения и разрывы связок, вывихи и подвывихи суставов. Обычно, если человек не падает, он считает, что все в порядке, и за медицинской помощью не обращается, что приводит к ухудшению состояния и проблемам с опорно-двигательным аппаратом.

**Травмы лучезапястного сустава** возникают при падениях на прямые руки.

**Переломы плечевой кости** - характерны при падениях на отставленный локоть.

**Перелом шейки бедра или бедренной кости** - является типичным примером травмы зимой у пожилых людей. Срастаются такие переломы долго и часто требуют реабилитации в условиях медицинской клиники.

**Повреждения головы.** В лучшем случае при падении зимой человек может обойтись ушибом мягких тканей головы (в народе - «шишка»). Очень опасны повреждения головного мозга. Зимний травматизм нередко сопровождается сотрясениями. Возможны ушибы головного мозга и переломы костей черепа. Такие повреждения опасны для жизни, если своевременно не получить квалифицированную медицинскую помощь.

Эффективная профилактика травматизма в зимний период зависит главным образом от вас самих. Перед тем, как выйти на улицу, необходимо тщательно подобрать одежду и обувь, вспомнить базовые правила безопасности.

Помните, лучшая профилактика зимних травм - это осторожность и осмотрительность! Предупредить травму гораздо проще, чем обеспечить восстановление своего здоровья.