



ЗИМА БЕЗ ТРАВМ – ЭТО ВОЗМОЖНО?

Все мы знаем, что зимой увеличивается количество травм, полученных на улице. Как обезопасить себя и снизить риск получения травмы?

ГОЛОЛЕД

Зима опасна скользкими пешеходными дорожками и гололедом на проезжей части дороги.

Первое, что нужно сделать, чтобы уберечь себя от падения, – это подобрать правильную обувь для зимы: обувь должна быть по размеру, на нескользящей подошве, желательно рифленой. Обувь на высоком каблуке не подходит для гололеда.

Одежда не должна сковывать движения. Капюшон и высокое горло могут закрыть вам обзор. Запомните: руки не должны быть в карманах, иначе вы не сможете балансировать на льду.

Чем быстрее вы идете, тем больше риск упасть. Походка должна быть особой: немного скользящей, словно вы двигаетесь на маленьких лыжах, наступать надо на всю подошву, передвигаться медленно и внимательно смотреть под ноги.

Причиной падения может стать большое количество сумок и пакетов в руках, нарушающих координацию движений. Также стоит на время забыть о разговорах на ходу по мобильному телефону, чтобы не оказаться на земле.



При спуске по лестнице не забывайте держаться за поручни.

Пожилым людям в гололед рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником.

Не стоит ходить близко к стенам зданий, так как с крыши могут упасть сосульки или твердый снег.

Если вы потеряли равновесие, постарайтесь при падении избежать тяжелых травм.

ДЛЯ ЭТОГО НУЖНО НАУЧИТЬСЯ ПРАВИЛЬНО ПАДАТЬ:

- напрягите мышцы и сгруппируйтесь, чтобы уменьшить силу удара об лед;
- безопасней всего падать на бок, так можно уберечь от травм позвоночник, таз и конечности;
- если падаете лицом вниз, голову лучше втянуть в плечи, локти прижать к бокам, спину выпрямить, а ноги слегка согнуть;
- старайтесь не приземляться на выпрямленные руки, так можно получить тяжелые переломы кистей и предплечий;
- при падении на спину прижмите подбородок к груди, раскиньте пошире руки;
- если падаете с лестницы, постарайтесь прикрыть лицо и голову руками, не пытайтесь затормозить падение, растопыривая конечности, это лишь увеличит количество переломов;
- если все же вы упали и чувствуете боль, дискомфорт, не можете передвигаться самостоятельно, вызывайте скорую медицинскую помощь по телефону 103 или 112.



ОБМОРОЖЕНИЕ И ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЕ

Холод может стать причиной обморожений и переохлаждения.



В большинстве случаев встречается обморожение пальцев рук, ног, щек, подбородка, ушей и носа, то есть локальная холодовая травма. Но может наступить и общее переохлаждение, когда температура тела опускается до 35°C и ниже. Возможны оба варианта поражения одновременно.

Лучший способ предотвратить обморожение и переохлаждение – это многослойная и свободная одежда, так как прослойки воздуха между одеждой удерживают тепло.

Прячьтесь от ветра – вероятность обморожения на ветру значительно выше.

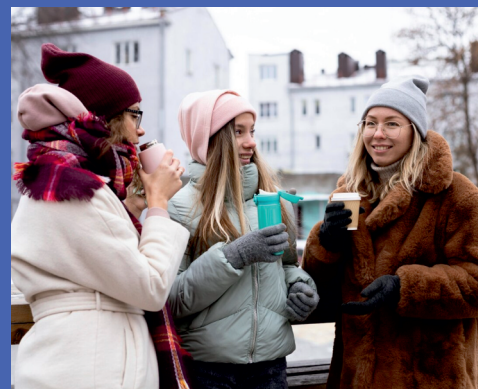
Перед выходом на улицу поешьте горячей пищи, это поможет сохранить тепло.

Не употребляйте алкоголь. Алкоголь усиливает отдачу тепла за счет расширения сосудов кожи. Помимо этого, в состоянии опьянения сложно понять, что организм замерзает.

Если ваша одежда или обувь промокли, то найдите место, где можно согреться, при возможности смените промокшую одежду и обувь на сухие.

Берите с собой горячие напитки в термосе, если планируете провести целый день на улице.

Если вовремя согреть замерзшие части тела, это может предотвратить серьезные травмы от холода. Разотрите кожу теплыми ладонями или мягкими варежками до полного согревания. Не стоит растирать замерзшие участки кожи снегом – это может стать причиной микротравм. Если замерзли руки или ноги – активно подвигайтесь.



Помните, предупредить травму намного проще, чем потом восстанавливать свое здоровье!



Служба
здоровья

