

Профилактика травматизма при гололёде



28 ноября будет отмечаться День предупреждения травм при гололеде. Ведь именно при гололеде значительно повышается риск получения различных уличных травм: ушибов, вывихов, переломов. Травмы могут существенно повлиять на качество жизни человека, а профилактика повреждений помогает не только сохранить здоровье, но и избежать длительного лечения и восстановления. Поэтому в канун Дня предупреждения травм при гололеде стоит вспомнить про риски, возникающие при неустойчивой погоде с осадками и ветром, когда периоды плюсовых температур и оттепели сменяются резким похолоданием, и создаются благоприятные условия для обледенения дорог и

тротуаров, появления гололедицы, и как следствие – многочисленных падений и травм.

Гололед представляет наибольшую опасность для нас, пешеходов, когда мы спешим на работу или ведем ребенка в детский сад. Спешка - частая причина гололедных травм.

При гололеде нас подстерегают две опасности – или сам поскользнешься и упадешь, или тебя собьют другие люди при падении.

Многие попросту не замечают льда, скрытого под снегом, в результате чего падают и получают различные травмы.

Наиболее травмоопасными местами являются обледеневшие тротуарная плитка и ступеньки подъездов. Кроме того, значительная часть травм связана с общественным транспортом. При гололеде люди получают травмы, когда поскользываются и падают как при входе в автобус, так и при выходе из него.

Для предупреждения зимнего травматизма необходимо соблюдать следующие простые правила:

Следите за прогнозом погоды, что бы заблаговременно подготовить подходящую одежду и обувь. Образование гололеда особенно вероятно при температуре воздуха от 0 до -3 С.

Перед тем, как выйти с ребенком на улицу, повторите с ним правила безопасного поведения на скользкой дороге – не бегать, не толкаться, быть внимательным, смотреть под ноги, не отпускать руку взрослого. Помните, ребенок может внезапно побежать, его поведение может быть непредсказуемым, поэтому всю дорогу не отпускайте руку ребенка.

Не спешите, спешка самая частая причина гололедных травм. Выходите из дома заранее, чтобы избежать спешки. Внесите коррективы в привычный маршрут, чтобы стороной обойти наиболее скользкие участки дороги. Не разговаривайте по телефону на ходу. Передвигайтесь по скользкой дороге мелкими шагами. Идите медленнее, чем обычно. Быстрая ходьба и широкий шаг повышает вероятность падения на лед.

Будьте особенно осторожны при переходе проезжей части. При переходе пользуйтесь только пешеходным переходом при этом держите ребенка за руку. Не

перебегайте дорогу! Остановить автомобиль в гололедицу даже при небольшой скорости нелегко. На обледеневшей дороге водитель может просто не успеть затормозить, так как тормозной путь удлиняется. Поэтому, подойдя к пешеходному переходу, не спешите выходить на проезжую часть, дождитесь, пока автомобили прекратят движение.

Никогда не ходите по кромке тротуара рядом с проезжей частью. Также, ожидая автобус, не стойте на краю остановки.

Будьте предельно внимательны, спускаясь по уличным лестницам. Скользкая лестница - зона повышенной опасности. Поэтому старайтесь сами спускаться «боком», ставя ступню вдоль ступенек, и научите этому своего ребенка. По возможности - держитесь за перила.

Будьте внимательны при выборе зимней обуви. Взрослая и детская обувь должна не только защищать от холода, но и быть удобной и безопасной, в условиях гололеда обеспечивать хорошее сцепление подошвы со скользкой поверхностью, и устойчивость. Откажитесь от обуви на высоких каблуках, платформе, гладкой подошве без рельефа.

Золотой стандарт зимней обуви - устойчивая модель на низком (3-4 см) широком каблуке, с глубоким протекторным рельефом на подошве (борозды расположены не вдоль, а поперек).

Ну, а если все же поскользнулись и падаете, то падайте правильно. При падении постарайтесь присесть (это уменьшает высоту падения), сгруппироваться (притянуть подбородок к груди, прижать локти к бокам, кисти рук к животу). Падение на выпрямленные руки практически всегда приводит к травме (перелому, вывиху, разрыву связок).

При падении на лестнице, необходимо защитить лицо и голову руками. Падая на спину, надо прижать подбородок к груди, а руки раскинуть широко. Это поможет обезопасить себя от черепно-мозговой травмы.

Соблюдение этих простых правил во время гололеда поможет избежать от частых падений и травм.

Ну, а если травмирования все-таки избежать не удалось, пострадавшему необходимо оказать первую помощь.

Холод и покой – первая помощь, при всех травмах. Под покоем понимаем обездвиженность травмированной конечности. Фиксировать необходимо поврежденный сустав, либо два сустава смежных с местом перелома. То есть, надо зафиксировать руку или ногу, чтобы ее обездвижить и предотвратить дальнейшее травмирование. Этим, кстати, уменьшается и болевой синдром.

Дальнейшие действия - транспортировка в медицинское учреждение, для оказания профессиональной помощи.

Помните, что лучшая профилактика гололедных травм – знание правил безопасности. Поэтому не уставайте объяснять детям, как избежать травм. Поговорите с ними о том, как безопасно передвигаться при гололеде. Научите их правильно ходить и падать в гололед, делать медленные и осторожные шаги.



Упражняйте детей дома, как правильно вести себя при потере равновесия, как быстро сгруппироваться, как упасть на спину с меньшими последствиями для здоровья. Читайте художественную литературу, смотрите тематические мультфильмы – серии о гололеде есть в сериалах «Смешарики» и «Азбука безопасности».

Многие дети испытывают страх перед гололедом. Помогите им разобраться с этим чувством, объяснив, что нужно быть осторожным, но не бояться.

Конечно, иногда просто невозможно избежать встречи с гололёдом, но соблюдение этих простых мер безопасности может помочь вам и вашим детям избежать травм и осложнений.

*Будьте осторожны и внимательны на улице
и не давайте гололеду испортить ваше настроение!*

