

Будьте осторожны! Гололед!



*«Обманула мир сурово зима ветра теплотой,
Дав согреться, ночью снова ветер шлет нам
ледяной.*

Скрыл под коркой тротуары, все дороги, все пути.

***Гололед** – зимы подарок. Не проехать, не пройти!*

*Люди падать стали чаще, поскользнувшись в
гололед. Стала сразу жизнь опасной всех, кто
едет и идет.*

*Город как каток огромный переполнен в нем
травмпункт...»*

Внимание и осторожность являются основным средством для профилактики уличного травматизма. А потому, выходя на улицу, особенно в те дни, когда «плюс» на улице меняется на «минус» надо ПОМНИТЬ о том, что лучшая профилактика – это осторожность и осмотрительность на улице!

Какие травмы возникают чаще всего при падении?

Согласно статистике, количество уличных травм зимой увеличивается вдвое. Особенно востребованы врачи - травматологи в так называемые «гололедные дни, когда количество обращений в травмпункты достигает максимума.

Наиболее часто встречаются переломы лучевой кости, лодыжек, ключицы, ушибы плечевой кости, переломы костей голени, повреждение связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, черепно-мозговые травмы.

Пожилые люди из-за возрастных особенностей скелета нередко получают очень серьезные повреждения – ведь даже небольшой удар при падении может вызвать у них перелом. Чаще всего пожилые женщины ломают позвоночник и шейку бедра. При падении людей на улицах переломы костей встречаются в **68-70%** случаев, ушибы и растяжения в **20-22%**, ранения мягких тканей в 4-6%. Главным образом, повреждаются конечности (**83-85%**).

Что является основной причиной уличного травматизма?

Основная причина травм – падение из-за неудовлетворительного состояния тротуаров и дорог, неисправное состояние уличных покрытий, гололед и т.п. и плохой организации уличного движения – узкие улицы с интенсивным движением, недостаточная освещенность улиц.

Статистика говорит, что причиной травматизма зимой является банальная **спешка и невнимательность людей**. Многие попросту не замечают льда, припорошенного снегом, в результате чего падают и получают различные травмы.

Наиболее травмоопасными местами являются обледеневшие: тротуарная плитка, ступеньки подъездов и подземных переходов. Значительная часть травм связана с остановками общественного транспорта. Люди очень часто поскользываются и падают при входе в автобус или троллейбус, или при выходе из него.

Каковы меры профилактики уличных травм?

Чтобы уменьшить количество уличных травм, безусловно важна работа ЖКХ, дворников и служб по уборке снега. Они должны вовремя обрабатывать тротуары песково-солевой смесью, улучшать освещение улиц. Но зачастую падения происходят, например, среди молодежи, из-за увлечения экстремальными видами спорта (паркур и др.). Дети и молодежь любят прокатиться с разбегу на скользкой дороге, горке гурьбой, сшибая друг друга с ног. К сожалению, все заканчивается ушибами, переломами, черепно-мозговыми травмами.

Однако знание определенных правил поможет человеку избежать травмирования и, если травма получена, иметь более легкие последствия.

Чтобы избежать травм рекомендуется соблюдать следующие меры предосторожности:

- Не догонять уходящий транспорт.
- Носить удобную обувь на плоской подошве или на низком каблуке.
- Обувь на кожаной и пластиковой подошве лучше заменить на обувь с каучуковой подошвой и с крупной ребристой резиной. Такая подошва менее скользкая, падения очень редки.
- По гололеду следует передвигаться мелкими шагами, как бы немного скользя, как на маленьких лыжах.
- Пожилым людям без особой надобности не надо выходить лишний раз на улицу во время гололеда. Если уж действительно есть такая надобность, то надо взять в руки трость с острым концом или хотя бы лыжную палку.
- Рекомендуется приобрести в торговой сети и прикреплять на подошву обуви специальные противогололедные накладки.

Наиболее распространенные травмы – переломы конечностей – возникают из-за того, что, падая, человек инстинктивно выставляет вперед руку и обрушивается на нее всем весом тела. Аналогично неловко выставленная нога ломается в области голени. Необходимо **ЗАПОМНИТЬ** несколько способов, которые защитят Вас в случае падения.

1. Падая, постарайтесь присесть, уменьшив высоту «полета» и при этом сгруппироваться – притянуть подбородок к груди, убрать кисти рук к животу, прижать локти к бокам, выдвинув плечи вперед и держать ноги вместе. Постарайтесь упасть на бок.
2. Если Вы падаете на спину – прижмите подбородок к груди, а руки раскиньте как можно шире. Это снизит вероятность черепно-мозговой травмы.
3. При падении на ступеньках лестницы очень важно защитить лицо и голову, прикрыв руками. Не пытайтесь затормозить падение, растопыривая руки и ноги – это только увеличит количество переломов.

Особенно тяжелые травмы – автодорожные.

Просьба к жителям города: строго соблюдайте правила перехода дороги, учите этому своих детей:

- *Переходите дорогу только в безопасном месте!*

- *Если на пути есть пешеходный переход, самое безопасное – перейти улицу в этом месте.*
- *Переходя дорогу, всегда сначала посмотрите налево и дождитесь момента, когда не будет машин.*
- *Затем посмотрите направо, чтобы убедиться, что машина не едет с той стороны.*
- *Только, когда дорога пуста с левой и с правой стороны, можно переходить на другую сторону.*
- *В гололед тормозной путь автомобиля многократно увеличивается!
Не перебегайте дорогу перед близко идущим транспортом!*

Соблюдение этих простых правил во время гололеда, снизит количество уличного травматизма.

Если получили травму вызывайте «03» или обращайтесь в травмпункт

- взрослое население - в травмпункт по адресу: г. Курган, ул. Красина, 50 «ГБУ Курганская больница скорой медицинской помощи», т.**46-06-15**;

- детское население - в травмпункт по адресу: г. Курган, ул. К.Мяготина,114, «ГБУ «Курганская городская детская поликлиника», т.**46-37-76**.

Жители Курганской области могут обратиться за медицинской помощью в лечебное учреждение по месту жительства.

Берегите свое здоровье и здоровье своих близких!