

Профилактика гололедных травм

Нынешние зимы нередко сопровождаются переменной погодой. То снегопад, то оттепель, то метель, то гололед. И все это зачастую становится благоприятной средой для совсем неблагоприятных обстоятельств.

Гололед – это слой плотного льда, образовавшийся на поверхности земли, тротуарах, проезжей части улицы и на предметах (деревьях, проводах и т.д.) при намерзании переохлажденного дождя и мороси (тумана). Обычно гололед наблюдается при температуре воздуха от 0°C до минус 3°C. Корка намерзшего льда может достигать нескольких сантиметров. Если в прогнозе погоды дается сообщение о гололеде или гололедице, примите меры для снижения вероятности получения травмы. Подготовьте малоскользкую обувь, прикрепите на каблуки металлические набойки или поролон, а на сухую подошву наклейте лейкопластырь или изоляционную ленту, можете натереть подошвы песком (наждачной бумагой).

Передвигайтесь осторожно, не торопясь, наступая на всю подошву. При этом ноги должны быть слегка расслаблены, руки свободны. Пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или специальную палку с заостренными шипами. Если Вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения. В момент падения постарайтесь сгруппироваться, и, перекатившись, смягчить удар о землю.

Всегда помните об осторожности. Выбирайте более безопасный путь, идите там, где меньше льда, где дорожки посыпаны песком, где есть освещение.

Для того, чтобы уберечь себя от травм зимой, стоит знать некоторые меры предосторожности:

1. Внимание и осторожность. Ведь основная причина - это спешка.
2. Обувь. Высокий каблук опасен. Желательно иметь обувь на плоской подошве или на низком широком каблуке. Хорошо, если подошва будет с ребристой крупной поверхностью, которая не скользит.
3. «Противогололедные» средства. Это могут быть накладки, которые можно купить в магазине, провести профилактику обуви в мастерской или прикрепить на подошву лейкопластырь.
4. «Особый» шаг. Зимой стоит ходить медленно. Помните, чем быстрее шаг, тем больше риск упасть.

Как «правильно падать»?

Постараться присесть (уменьшаем высоту падения), сгруппироваться (притянуть подбородок к груди, прижать локти к бокам, кисти рук к животу). Падение на выпрямленные руки практически всегда травма (перелом, вывихи, разрыв связок). Скользящая лестница - зона повышенной опасности. Если падаем, необходимо защитить лицо и голову руками. Если падаем на спину, тогда прижимаем подбородок к груди, а руки раскидываем широко. Это поможет обезопасить от черепно-мозговой травмы. Если потеряли равновесие, необходимо сгруппироваться и сделать поворот в сторону. В этом случае удар придется на боковую поверхность тела.

Желательно практиковать эти упражнения в домашних условиях, чтобы сформировать мышечную память. Идя по улице, особенно в «гололедные» дни контролируйте каждый свой шаг.

Первую доврачебную помощь можно оказать прямо на месте. Если травмирована конечность, то ее, прежде всего, нужно обездвижить, зафиксировать с помощью шины, на руку сделать поддерживающую повязку; для этого могут быть использованы предметы, которые всегда есть рядом: доска, шарф, косынка. Для того чтобы снять отек, уменьшить болевые ощущения к ушибу или перелому желателно приложить что-нибудь холодное, снег для этого вполне подойдет. Получив травму, не стоит заниматься самолечением, обязательно и безотлагательно обратитесь в травмпункт либо в поликлинику по месту жительства.

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Врач-терапевт (заведующий)

отделением профилактики УЗ «ВГП № 6»

Алла Анатольевна Борщёва (тираж 100 экз.)

Министерство Здравоохранения Республики Беларусь

Учреждение Здравоохранения «Витебская городская
поликлиника № 6».

Профилактика гололедных травм.



г. Витебск

2016 год