

Зима несёт нам не только праздники, но и немало различных опасностей. Обледеневшие тротуары, плохо очищенные, не посыпанные дорожки, утрамбованный снег — того и гляди поскользнёшься и упадёшь! В лучшем случае отделаешься ушибом. Но ведь возможен вывих, растяжение, перелом, сотрясение мозга... Поэтому зимой следует соблюдать особую бдительность.

Одно неловкое движение...

Ни разу не упасть зимой, скорее всего, не получится, поэтому необходимо беречь своё здоровье и помнить о возможных последствиях падения:

- перелом лодыжки – такая травма часто случается, если зимняя обувь имеет высокий каблук;
- перелом кисти, плеча, предплечья или локтевого, лучезапястного сустава – бывает при падении на локоть или вытянутую руку;
- перелом шейки бедра – чаще всего бывает у пожилых женщин при падении на бок, очень плохо срастается;
- сотрясение головного мозга – далеко не самое худшее, что может произойти от падения сосульки или наледи с крыши;
- перелом копчика, повреждение позвоночника – при соскальзывании с горки или ступенек;
- перелом коленного сустава;
- вывихи;

- растяжения.

Первая помощь

Если человек упал и почувствовал боль, никогда нельзя резко подниматься, начинать лихорадочно вставать, двигаться, пре-одолевая боль. Тем самым можно нанести себе значительно больший вред, чем причинило само падение. Ведь при движении после травмы возможно смещение костных отломков при переломе, усугубление вывиха, а при повреждении позвоночника - смещение позвонков, что может привести к фатальным последствиям.

Поэтому при оказании первой помощи человеку, который повредил позвоночник (ударился спиной, упал на спину, испытывает сильную боль в спине, пояснице, шее), никогда нельзя его сажать, перемещать и т. д. до приезда «скорой помощи», которую необходимо вызвать как можно скорее.

При повреждении руки или ноги также следует отнестись к этому со всей ответственностью: сильная боль, отёк, невозможность нормальных движений, изменение вида в месте повреждения, геометрии конечности - поводы для скорейшего обращения к врачу.

Доврачебная помощь: полный покой для травмированной конечности (ветки, лыжные палки, доски, картон, журналы привязываются к ней поверх одежды так, чтобы зафиксировать суставы выше и ниже травмы), холод на место травмы (через ткань!).

Нельзя пытаться вправить вывих или перелом; растирать, разминать повреждённое место, накладывать лёд и снег непосредственно на кожу, прикладывать тепло, давать алкоголь.

Где «стелить соломку»?

- передвигаясь по скользкому тротуару, необходимо уменьшить величину шага, идти, слегка согнув колени, стараясь в самых опасных местах ступать на всю подошву;
- не держать руки в карманах, а равномерно балансировать ими;
- зимняя обувь не должна быть на высоких каблуках или платформе; хорошо, если подошва обуви толстая и рифлёная;
- сумки с покупками лучше носить в обеих руках, равномерно распределяя вес;
- на остановке стойте подальше от края дороги, чтобы не поскользнуться и не угодить под колеса автобуса;
- не надо бежать за уходящим транспортом – это может привести к гораздо большей потере времени, чем можно представить;
- полы длинной шубы или пальто надо поднимать при выходе из транспорта или спуске по ступеням **Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.**;
- пожилым людям в гололёд следует брать с собой палку с резиновым на-

конечником; а беременным женщинам не стоит выходить на улицу без сопровождения – передвижение в одиночку может быть слишком опасно и для будущей мамы, и для малыша.

Учимся правильно падать

- При падении не выставляйте вперёд руку или ногу. Очень велика вероятность того, что именно эта конечность сильнее всего пострадает.
- Падая на спину, раскиньте руки в стороны, а подбородок прижмите к груди, чтобы избежать удара головой о землю.
- Падая на лестнице, в первую очередь берегите голову, сгруппируйтесь и закройте её руками. К тому же в этом положении вы точно не упадёте на спину, а значит, уберёжете от травм и позвоночник.
- Если вы уже поскользнулись, и процесс падения не остановить, постарайтесь присесть – этим вы сократите высоту падения. Безопаснее всего падать на бок.

**ПОМНИТЕ! ЛУЧШАЯ
ПРОФИЛАКТИКА ЗИМНИХ ТРАВМ
– ЭТО ОСТОРОЖНОСТЬ**

И ОСМОТРИТЕЛЬНОСТЬ.

БУЗ ВО «ВОКЦМП»

vocmp.zdrav36.ru

**БУЗ ВО «ВОРОНЕЖСКИЙ ОБЛАСТНОЙ
КЛИНИЧЕСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ»**



В О К Ц М П

ЗИМНИЕ ТРАВМЫ



ОСТОРОЖНО, ГОЛОЛЁД!

БОРОНЕЖ 2020г.