

ПОСКОЛЬЗНУЛСЯ, УПАЛ, ОЧНУЛСЯ - ГИПС...



ОСТОРОЖНО: ГОЛОЛЁД!

Наступила зима - время гололёда, минимальной продолжительности светового дня, пика вирусных инфекций и обострения различных хронических заболеваний, ослабляющих организм. Всё выше-перечисленное часто приводит к снижению внимания и повышению травматизма.

От падения никто не застрахован, поэтому зимой следует соблюдать особую бдительность.

ЧТО ТАКОЕ ГОЛОЛЁД?

Гололёд - слой плотного льда или снега, образовавшийся на поверхности земли, тротуарах, проезжих частях улицы. Это может стать причиной разнообразных чрезвычайных ситуаций: человек может поскользнуться и упасть сам, пострадать от неудачного падения другого прохожего, стать жертвой дорожно-транспортного происшествия.

ОДНО НЕЛОВКОЕ ДВИЖЕНИЕ...

Стоит заметить, что ни разу не упасть зимой, скопе всего, не получится, поэтому необходимо беречь свой здоровье и помнить о возможных последствиях падения:

- перелом лодыжки - такая травма часто случается, если зимняя обувь имеет высокий каблук;
- перелом плеча, предплечья, локтевого или лучезапястного сустава, повреждения кожных покровов кисти - бывает при падении на локоть или вытянутую руку;
- перелом шейки бедра - чаще всего бывает у пожилых женщин при падении на бок;
- сотрясение головного мозга - при ушибе головой, особенно в отсутствие толстой (меховой или вязаной) шапки;
- перелом копчика, повреждение позвоночника - при падениях на горке или ступеньках;
- перелом коленного сустава;
- вывихи;
- растяжения.

ПРИЧИНЫ ЗИМНЕГО ТРАВМАТИЗМА

Основной причиной травматизма зимой является банальная спешка. Многие попросту не замечают льда, приподнявшего снегом, в результате чего падают и получают различные травмы. В спешке человек склонен не замечать даже открытого льда. Кроме того, значительная часть травм связана с общественным транспортом. Поскальзываются и падают как при входе в автобус или троллейбус, так и при выходе из него.

ПРИЗНАКИ ТРАВМ КОНЕЧНОСТЕЙ:

- **растяжение связок** - резкая боль при движении, припухлость, кровоподтёки;
- **вывих** - сильная боль, отёк, неподвижность, изменение формы сустава;
- **перелом** - сильная, резкая боль, усиливающаяся при движении конечности, чувствительность даже кочене слабому прикосновению, припухлость, изменение цвета кожи, конфигурации конечности.

ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ

До приезда врачей нужно обеспечить полный покой для травмированной конечности (лыжные палки, доски, картон привязываются к ней поверх одежды так, чтобы зафиксировать суставы выше и ниже травмы). Для уменьшения боли или отёка можно наложить на место травмы холод (через ткань!). При кровотечении наложить на рану стерильную повязку. Остановить кровотечение. Немедленно вызывать «скорую помощь».

Помните: нельзя пытаться самостоятельно вправить вывих или перелом, это может привести к болевому шоку у пострадавшего, а также к дополнительным повреждениям! Запрещается растирать, разминать повреждённое место, накладывать лёд и снег на голую кожу, прикладывать тепло, давать пострадавшему алкоголь!

ПРИЗНАКИ ТРАВМЫ ГОЛОВЫ:

- **травма головы** - частичная или полная потеря сознания, головокружение, тошнота, рвота, замедление пульса, изменение артериального давления; **внешние признаки** - ссадина, подкожная гематома, кровоподтёк.

ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ

Уложить пострадавшего на спину, повернув голову на бок, положить на неё холод. Если отсутствует сознание, следить, чтобы не западал язык, это может привести к удушению. Немедленно вызывать «скорую помощь» и не давать пострадавшему двигаться до её приезда.

Любая травма приводит к возникновению боли, но не всегда её интенсивность может свидетельствовать о тяжести состояния.

ГДЕ «СТЕЛИТЬ СОЛОМКУ»?

Если соблюдать технику безопасности, то вероятность травмы намного уменьшается.
Вот несколько правил:

- подбирать для зимы нескользящую обувь на низком каблуке, с микропористой подошвой;
- смотреть себе под ноги, стараться обходить опасные места, но не по проезжей части;
- 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;
- 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 колёса автобуса;
- не надо бежать за уходящим транспортом;
- полы длинной шубы или пальто надо поднимать при выходе из транспорта и спуске по ступеням лестниц;
- пожилым людям в гололёд следует брать с собой палку с резиновым наконечником, пользоваться «ледоступами», надеваемыми поверх обуви;
- беременным женщинам не стоит выходить на улицу без сопровождения - передвижение в одиночку может быть опасно как для будущей мамы, так и для малыша;
- важно обучить детей соблюдению техники безопасности при катании на лыжах, коньках, санках.

В период гололеда до 400 человек из 1000 получают травмы и обращаются за медицинской помощью.

УЧИМСЯ «ПРАВИЛЬНО» ПАДАТЬ

Падение занимает всего лишь пару секунд, но даже за эти секунды можно принять то положение тела, которое поможет избежать или сведёт к минимуму последствия падения.

1. При падении не выставляйте вперед руку или ногу. Очень велика вероятность того, что именно эта конечность сильно всецело пострадает.
2. Падая на спину, раскиньте руки в стороны, а подбородок прижмите к груди, чтобы избежать удара головой о землю.
3. 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, убережёте от травм и позвоночник.
4. Если вы поскользнулись, и процесс падения не остановить, постарайтесь присесть - этим вы сократите высоту падения. Безопаснее всего падать на бок.

Помните: особенно опасны падения навзничь, так легко получить сотрясение мозга.



В зимнее и весеннее время на крышах зданий может скапливаться большое количество снега, а также могут образовываться сосульки, которые достигают значительных размеров. Во время оттепели происходит сход снега с крыши зданий и падение сосулек. Находясь в опасной зоне, человек может получить от падения снега и сосулек очень тяжёлые и опасные травмы, и даже погибнуть.

ЧТОБЫ НЕ ОКАЗАТЬСЯ В ПОДОБНОЙ СИТУАЦИИ СЛЕДУЕТ:

- по возможности не подходить близко к стенам зданий;
- при наличии ограждения, предупреждающих табличек, не пытайтесь проходить за ограждение, обойдите опасное место по другому пути;
- если во время движения по тротуару вы услышали наверху подозрительный шум - нельзя останавливаться, поднимать голову и рассматривать, что там случилось. Возможно, это сход снега или ледяной глыбы. Бежать от здания тоже нельзя. Нужно как можно быстрее прижаться к стене, козырёк крыши послужит укрытием;
- после падения снега, льда (сосулек) с края крыши, снег и лёд могут сходить и с остальных частей крыши. Поэтому, если на тротуаре видны следы ранее упавшего снега или ледяные осколки, это указывает на опасность данного места.

Помните: чаще всего сосульки образуются над водостоками, поэтому эти места фасадов домов бывают особенно опасны, их необходимо обходить стороной. Напоминайте об этом детям!

Если из-за падения с крыши сосульки или снега пострадал человек, надо немедленно вызвать скорую помощь.