

Безопасная зима

Все мы с нетерпением ждем зиму, особенно детвора: санки, лыжи, снежные горки, зимние забавы. Но для многих зима – очередное сезонное испытание на прочность и умение выходить с наименьшими потерями из экстремальных ситуаций. Как все уже догадались, речь пойдет о зимнем травматизме.

Согласно статистике количество уличных травм зимой увеличивается вдвое. И самое правильное, что можно сделать для профилактики травматизма, это подготовиться к зиме с ее погодными сюрпризами и капризами.

И, пожалуй, стоит начать с обуви. Зимой, особенно при гололедах, следует использовать надежную обувь: подошва, в идеале, должна быть рифленой, сплошной и прорезиненной, без каблука, плотно лежать на ноге, надежно обхватывать голеностопный сустав. Откажитесь от обуви с зауженными носами – во-первых, сдавливая стопу, такая обувь ухудшает кровоснабжение конечности и может стать одной из причин отморожения, во-вторых, ограничивает «маневренность» вашей ноги при возможном скольжении и не позволит избежать падения. Обувь на каблуках вообще не для зимы, а потому и говорить о них мы не будем.

Если выбор обуви у вас ограничен, то приведите в «боевую готовность» то, что есть: на скользкую подошву по мере надобности наклеивайте лейкопластырь на тканевой основе, или «пройдите» по подошве грубой наждачной бумагой, а пожилым людям мы рекомендуем использовать ледоступы.

Особенной должна быть и одежда: несколько слоев одежды немного смягчат удар при возможном падении, свободная одежда позволит вам правильно сгруппироваться и не стеснит при этом ваших движений.

Варежки и головной убор зимой носить обязательно! Этим вы защитите себя не только от простудных заболеваний, но и от серьезных травм при падении.

Вероятность падений зимой зависит от многих факторов: количества снега, качества уборки улиц, смены температуры с минуса на плюс и наоборот, нашей готовности и умения предупредить травмы.

Возьмите себе за правило: если во время гололеда у вас есть возможность не выходить из дома – воспользуйтесь ею.

Если выходить из дома обязательно, но вы чувствуете неуверенность и страх, то пусть вас кто-то сопровождает, или воспользуйтесь тростью с резиновым наконечником.

Передвигаться зимой стоит не спеша, ноги ставить немного шире обычного, при необходимости передвигайтесь на полусогнутых ногах.

На время забудьте об уходящих автобусах, троллейбусах: лучше дождаться следующего, чем в погоне за транспортом «прибежать» на больничную койку.

Но как бы нам этого не хотелось избежать, увы, падения случаются и потому к ним нужно быть готовыми. И хотя на эту «подготовку» есть всего несколько секунд, но и за них вы сможете успеть:

- прижать подбородок к груди (этим вы защитите голову),
- отбросить от себя сумку, пакеты, особенно если в них есть колюще-режущие предметы, стекло (избежите дополнительного травматизма),
- прижать к уже полусогнутому напряженному телу руки и ноги (снизите вероятность переломов).
- подумать «Я все сделал (а) правильно!», вместо «Ой-ой-ой!».

Падать безопаснее на бок, но если изменить положения тела не удастся и падение происходит на спину, то расставьте руки в сторону как можно шире – этим вы смягчите падение и избежите опасных травм.

Если падаете вперед, то закройте лицо и голову согнутыми руками, но ни в коем случае не выставляйте руки вперед – переломы вам будут гарантированы.

Если рядом с вами есть прохожие, то попытайтесь удержаться за них, цепляйтесь за любую «соломинку»: вы потом извинитесь, но избежите падения. Да и в случае чего, падать вдвоем «мягче», чем каждому в отдельности. Проверено.

Став свидетелем падения, не проходите мимо, предложите свою помощь, ведь в аналогичной ситуации можете оказаться и вы. Позвонить родным или близким пострадавшего, помочь дойти до дома или вызвать скорую помощь – на это уйдет всего несколько минут, которые станут бесценными для пострадавшего.

Еще один опасный зимний тяжеловес – огромные сосульки и глыбы снега, висящие на крышах домов, козырьках застекленных балконов. Никогда не забывайте про них и будьте внимательны: не гуляйте под балконами, не ходите по тротуару близко к стене домов. Периодически смотрите на крыши домов, возле которых вам предстоит пройти. Прежде, чем войти в подъезд посмотрите вверх и убедитесь в своей безопасности.

Как видите, зима приносит не только радость, но и определенные проблемы. Но если к ним готовиться заранее, быть всегда начеку и соблюдать определенные правила поведения, то и зима будет снежной, радостной и безопасной!

Врач-валеолог ГУ «ВОЦГЭ и ОЗ»

Ирина Борисова

20.01.2016г