**Осторожно** – **гололёд!**

В зимний период значительно увеличивается количество уличных травм.То плюсовая температура воздуха, то морозы вызывают образование на тротуарах и дорогах гололеда и наледи. Согласно статистике количество уличных травм зимой увеличивается вдвое. Особенно востребованы врачи-травматологи в так называемые «гололедные дни», когда количество обращений в травмпункты достигает максимума. В целом, согласно статистическим данным, «зимний травматизм» дает до 15% заболеваемости с временной нетрудоспособностью.

Факторы, влияющие на уровень травматизма, можно условно разделить на внешние и внутренние. К первой группе относят экологию, состояние мест обитания, рабочих зон, зон отдыха, тротуаров, проезжей части, исправности машин и механизмов. Внутренние факторы: соблюдение техники безопасности, принципов безопасной жизнедеятельности, правил дорожного движения, принципов трезвого образа жизни.

Основная причина гололедных травм – спешка. Многие попросту не замечают льда, припорошенного снегом. Наиболее травмоопасными местами являются обледеневшие тротуарная плитка, ступеньки подъездов. Кроме того, значительная часть травм связана с общественным транспортом. Поскальзываются и падают как при входе, так и при выходе из общественного транспорта. Дети и молодежь любят прокатиться с разбегу на скользкой дорожке, горке. В таком случае обычно отделываются ушибами, но не всегда.

Довольно часто «гололедные» переломы получают люди в состоянии алкогольного опьянения. Это связано с ослаблением у них тонуса мышц. Более того, находясь «под градусом», человек может какое-то время игнорировать боль даже при серьезной травме. Так он упускает возможность своевременного обращения к врачу.

Для предупреждения зимнего травматизма необходимо соблюдать следующие правила:

- правильно выбирайте обувь. Желательно приобретать обувь с глубоким рисунком протектора, элементы которого направлены в разные стороны. Предпочтительный материал подошвы – термоэластопласт. Протектор из полиуретана на морозе скользит куда сильнее;

- на подошву уже имеющихся скользких сапог или ботинок можно приклеить кусочки наждачной бумаги. Совсем простой вариант – лейкопластырь. Хватит его ненадолго, однако он поможет обеспечить устойчивость даже в самый сильный гололед;

- представительницам прекрасного пола в «скользкую» погоду лучше отказаться от каблуков. Ведь чем больше площадь соприкосновения подошвы с землей, тем устойчивее наше положение. Именно поэтому ступать в гололед следует сразу всей ступней;

- передвигаться нужно, не спеша, мелким шагом, ноги должны быть расслаблены, центр тяжести смещен чуть вперед. В руках по возможности желательно ничего не нести, также не следует держать их в карманах, т.к. руки помогают сохранить равновесие;

- важно обучить ребенка соблюдению техники безопасности при катании на лыжах, коньках, санках. Не забудьте обеспечить детей всеми необходимыми средствами защиты. Взрослым необходимо уметь оказать первую помощь ребенку;

- падайте правильно! Постараться присесть (уменьшаем высоту падения), сгруппироваться (притянуть подбородок к груди, прижать локти к бокам, кисти рук к животу). Падение на выпрямленные руки практически всегда ведёт к травмам. Если потеряли равновесие, необходимо сгруппироваться и сделать поворот в сторону. В этом случае удар придется на боковую поверхность тела. 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.Можно практиковать эти упражнения в домашних условиях, чтобы сформировать мышечную память. Идя по улице, особенно в «гололедные» дни контролируйте каждый свой шаг.

Следует соблюдать технику безопасности при занятии экстремальными видами спорта, использовать необходимые защитные аксессуары (налокотники, наколенники, шлемы и др.).

Никогда не ходите по кромке тротуара рядом с проезжей частью. Ожидая общественный транспорт, не стойте на краю остановки. Потеря равновесия в таком положении грозит не просто падением, но и опасностью попасть под колеса. Ни в коем случае не перебегайте проезжую часть. Лучше потерять несколько минут и спокойно перейти улицу в отсутствии автомобилей, чем оказаться беспомощно лежащим посреди дороги. Помните и о водителях. Остановить автомобиль в гололедицу даже при небольшой скорости нелегко. Поэтому, подойдя к пешеходному переходу, не спешите выходить на проезжую часть, дождитесь, пока автомобили прекратят движение.

Внимание и осторожность являются основными средствами для профилактики травматизма, и не только зимнего. А потому, выходя на улицу, особенно в те дни, когда «плюс» на улице меняется на «минус» или наоборот, нужно оценивать каждый свой шаг! Помните, лучшая профилактика зимних травм – это осмотрительность!

Психолог отдела

общественного здоровья

ГУ «Брестский зонЦГиЭ» Охрименко Лилия Дмитриевна

ул. В. Хоружей,6 тел. 20 31 71