

15
декабря



Информационный бюллетень отдела общественного здоровья Гродненского областного ЦГЭОЗ

ЕДИНЬКИЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ



День профилактики травматизма

Ежегодно в декабре в Беларуси проводится День профилактики травматизма. Травматизм является не только медицинской проблемой, но имеет и большую социально-экономическую значимость, так как характеризуется высоким уровнем нетрудоспособности и медицинскими последствиями – инвалидностью и смертностью. Все это приводит к тому, что травматизм является одной из основных причин в структуре «груза болезней».

Основные причины травм: гололедица, листопад, неудовлетворительное и травмоопасное асфальтовое покрытие пешеходных территорий, проведение ремонтных работ без достаточных ограждений, нехватка парковочных мест на внутридворо-

вых территориях и, как результат, захламленность дворов, неисправность электропроводки и недостаточная освещенность территорий (дворов, улиц, подъездов, подсобных помещений), плохое состояние лестниц, полов, низкое санитарное состояние квартир, неисправность бытовой техники, отсутствие сноровки в домашней работе и неосторожность, ходьба в местах, не предназначенных для прохода (пустыри, переход дороги в неустановленном месте), хулиганские действия, недостаточный надзор за животными, нарушение Правил дорожного движения водителями и пешеходами.

Успешное решение проблемы по снижению травматизма и, как результат, снижение смертности от

внешних причин возможно только при условии совместных действий государственных структур на межведомственном уровне, поддержке проводимых мероприятий по формированию ответственного и безопасного поведения как общественными организациями, так и широкими массами населения.



Профилактика зимнего травматизма

Чтобы избежать травм соблюдайте меры предосторожности:

выбирайте для хождения по зимним скользким дорогам обувь на плоской подошве или на низком квадратном каблучке, лучше, если подошва будет с крупной ребристостью, которая не скользит;

научитесь «зимней» походке. В гололедицу ходить нужно по-особому – как бы скользить, словно на маленьких лыжах. И идти, желательнее, как можно медленнее. Скользить по льду специаль-

но не стоит – это увеличивает обледенение подошвы. Помните, чем быстрее шаг, тем больше риск упасть;

людям пожилого возраста, наиболее подверженным травматизму, рекомендуется прикреплять на подошву привычной обуви специальные «противогололедные» накладки;

в зимние дни не рекомендуется занимать руки сумками или ходить, держа руки в карманах – в том случае, если вы все же поскользнетесь, хотя бы одна свободная

рука позволит вам сманеврировать;

если вы все же вынуждены нести сумки с покупками, равномерно распределяйте их вес – несите в обеих руках;

полы длинной шубы или пальто надо поднимать при выходе из транспорта или спуске по ступеням лестниц;

не ходите под склонами крыш и карнизами, держитесь подальше от стен зданий – с крыши может упасть сосулька или наледь.

Обратите внимание:

На зимний травматизм приходится до 15 % заболеваемости с временной утратой трудоспособности.

С выпадением первого снега частота обращений за помощью в медицинские учреждения по поводу травм увеличивается в 2-3 раза.

В зимний период преобладают ушибы и переломы костей (около 15 %), вывихи (около 10%).

К сведению:

Падать нужно правильно!

при падении не вытягивайте вперед руки; при потере равновесия постарайтесь сгруппироваться и подогнуть ноги, т. е. присесть – тогда падение произойдет с меньшей высоты, что уменьшит вероятность травмы;

падение назад опасно возможностью удариться затылком, лучше извернуться и упасть на бок;

как бы вы ни падали, максимально напрягайте все мышцы тела.