**Профилактика травматизма в зимний период.**

Зима – время повышенного травматизма. Причиной часто служит гололед, раннее наступление темноты, скользкая обувь. Ухудшение состояния проезжей части сказывается на увеличении частоты дорожных происшествий и росте числа пострадавших. Наиболее частые повреждения при этом: черепно-мозговая травма, переломы костей конечностей, сочетанная травма..

Изменив ряд внешних и внутренних факторов, можно обезопасить себя от травм в зимнее время. И если первая группа причин часто зависит не от нас лично, то ряд внутренних факторов большинству потенциальных пострадавших доступен.

***Основной причиной травматизма зимой является банальная спешка****.* Многие не замечают льда, припорошенного снегом, в результате чего падают и получают различные травмы.

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. Особенно опасными могут быть падения на скользких ступеньках. Дети и молодежь любят прокатиться с разбегу на скользкой дорожке, горке. В таком случае обычно отделываются ушибами. Хотя и не всегда.

Наиболее часто, в порядке убывания, встречается перелом лучевой кости в типичном месте, переломы лодыжек и ключицы, ушибы плечевой кости, переломы костей голени и повреждения связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, черепно-мозговые травмы.

Переломы конечностей возникают из-за того, что, падая, человек инстинктивно выставляет вперед руку и обрушивается на нее всем весом тела.

Аналогично неловко выставленная нога ломается в области голени. ***У женщин этому способствует также ношение обуви на высоком каблуке***. В ней легко споткнуться и упасть.

Особенно часто переломам подвержены люди пожилого возраста из-за возрастных особенностей их скелета (повышенная хрупкость костей, меньшая эластичность связок и мышц). Даже небольшой удар может вызвать переломы конечностей, ребер, позвоночника, а также тяжелую своими последствиями травму – перелом шейки бедренной кости. В 95% случаев этот перелом встречается у женщин. ***Людям пожилого возраста без надобности в «скользкую» погоду из дома вообще лучше не выходить, следует отложить поездки, походы в магазин и во всевозможные инстанции.***

***Эти же рекомендации должны соблюдать и беременные женщины.***

В гололед лучше остаться дома, ну а если необходимо выйти на улицу, то надеть максимально удобную обувь на плоской подошве, избегать спешки, обходить опасные участки; при выходе из общественного транспорта или спуске по лестнице обязательно держаться за перила или попросить прохожих о помощи.

**Чтобы снизить риск падения при гололеде, необходимо соблюдать следующие правила**:

* носить обувь желательно на плоской подошве или на низком квадратном каблуке;
* можно прикрепить к подошве обуви полоску наждачной бумаги или обычного лейкопластыря, лучше подойдет обувь с рифленой подошвой;
* в гололедицу ходить нужно по-особому – как бы немного скользя, словно на маленьких лыжах, наступать на всю подошву;
* внимательно смотреть под ноги (в спешке можно не заметить даже открытого льда);
* идти желательно как можно медленнее. Важно помнить: чем быстрее Вы идете, тем больше риск упасть;
* девушкам на время гололеда не стоит ходить на высоких, тонких каблуках;
* если вы носите длинное пальто или шубу, обязательно приподнимать полы одежды, когда выходите из транспорта или спускаетесь по лестнице;
* не ходить очень близко к стенам зданий – с крыши может упасть сосулька или кусок затвердевшего снега.

**Если чувствуете, что потеряли равновесие, попытайтесь упасть с наименьшими потерями**:

* при падении нужно сгруппироваться – это уменьшит силу удара о лед; постараться присесть – уменьшится высота падения;
* в момент падения необходимо напрячь мышцы – отделаетесь ушибом;
* безопасней всего падать на бок, так можно обезопасить таз, позвоночник и конечности;
* падая ничком, голову лучше втянуть в плечи, локти прижать к бокам, спину выпрямить, ноги слегка согнуть; ни в коем случае нельзя  приземляться на выпрямленные руки;
* при падении на спину прижать подбородок к груди, а руки раскинуть пошире;
* если падаете со скользкой лестницы, постараться прикрыть лицо и голову руками. Не пытаться затормозить падение, растопыривая конечности, это увеличит количество переломов.

При получении травмы необходимо вызвать бригаду скорой медицинской помощи или при возможности самостоятельно обратиться в ближайшее медицинское учреждение. Самостоятельно или с помощью окружающих создать условия неподвижности для поврежденной конечности при помощи подручных средств. Обойтись без консультации врача можно только в случае легкого ушиба, за исключением ушиба головы. Достаточно к больному месту приложить холод и обработать место ушиба мазью или гелем, рассасывающим синяки.

Итак, основной способ профилактики травм зимой – это осмотрительность и осторожность при передвижении по тротуарам и дорожкам, пешеходным переходам на мостовой, особенно при наличии снежных заносов и гололеда. Важно правильно, соответственно погодным условиям, подобрать одежду и обувь. Соблюдать правила безопасного поведения при занятии зимними видами спорта и играми, не оставлять детей без присмотра. Водители транспортных средств должны строго соблюдать правила дорожного движения и проявлять повышенное внимание, соблюдать скоростной режим и максимально внимательно относиться ко всем участникам дорожного движения.