

С 9 января по 18 января проходит городской декадник на тему: «Профилактика травматизма в зимний период»

«Профилактика травматизма в зимний период»

памятка для населения

Внимание и осторожность являются основными средствами для профилактики травматизма, и не только зимнего. **Поэтому, 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 осторожность и осмотрительность!**

Основной причиной травматизма зимой является спешка. Многие не замечают льда, припорошенного снегом, в результате чего падают и получают различные травмы. Кроме того, значительная часть травм связана с общественным транспортом. Особенно опасными могут быть падения на скользких ступеньках как при входе в автобус, так и при выходе из него.

Для предупреждения зимнего травматизма необходимо соблюдать следующие правила:

1. Носить обувь желательно на плоской подошве или на низком квадратном каблуке. Лучше, если обувь будет на плоской ребристой подошве, которая не скользит.
2. В гололедицу ходить нужно по-особому – как бы немного скользя, словно на маленьких лыжах. Идти желательно как можно медленнее. Скользить по льду специально не стоит – это увеличивает обледенение подошвы. Помните, чем быстрее шаг, тем больше риск упасть.
3. Лицам пожилого возраста, наиболее подверженным травматизму, рекомендуется прикреплять на подошву привычной обуви специальные «противогололедные» накладки.
4. Не ходить очень близко к стенам зданий – с крыши может упасть сосулька или затвердевший снег.
5. Следует соблюдать технику безопасности при занятии экстремальными видами спорта, использовать все необходимые защитные аксессуары (налокотники, наколенники, шлемы и т. д.).
6. 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.

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 осторожность и осмотрительность.

Помните, беду легче предупредить! Будьте здоровы!

ВНИМАНИЕ, ГОЛОЛЕД!

Как не травмироваться на скользкой дороге

✗ во время таяния льда и снега берегитесь сосулек – не ходите под стенами домов

✗ не держите руки в карманах – это увеличивает вероятность падения и получения травм

✗ не перебегайте проезжую часть

обувь должна иметь глубокий протекторный рисунок на подошве

ходите по тротуарам, посыпанным песком или солью

ступая на лед, максимально нагружайте носок, а не пятку

выбирайте освещенные участки дороги

ходите медленно, ноги слегка расслабьте в коленях

выбирайте внутренний край тротуара с непротопанным снегом

