

## Пресс-релиз

### 15 декабря – «День профилактики травматизма»



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.

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

- носить обувь желательно на плоской, рифленой подошве и на низком каблуке;
- внимательно смотреть под ноги (в спешке можно не заметить даже открытого льда);
- в гололедицу ходить нужно по-особому – скользящими шажками, на слегка согнутых ногах, словно на маленьких лыжах, наступать на всю подошву;
- идти желательно как можно медленнее, чем быстрее идете, тем больше риск упасть;
- девушкам на время гололеда нельзя ходить на высоких, тонких каблуках;
- не ходить близко к стенам и краям зданий – с крыши может упасть сосулька или кусок затвердевшего снега;
- в темное время суток носи одежду со светоотражающими элементами или прикрепляй к куртке, ранцу светоотражающие значки и подвески.

*Чтобы не упасть* – идти медленно, немного наклонившись вперед, согнуть ноги в коленях, держать руки свободными без сумок и не в карманах.

*Если вы начинаете падать* – взмахом руки помогите себе восстановить равновесие, отбросив все лишнее (сумку, пакеты).

*В момент падения* – максимально напрячь мышцы, сгруппироваться, «сжаться в замок», втянуть голову в плечи, локти прижать к бокам, спину выпрямить, ноги слегка согнуть. Приземлиться на бок – важно успеть перевернуться.

*При неизбежном падении на спину* – прижать подбородок к груди, руки максимально широко раскинуть – чтобы «загасить» удар, не приземлиться на выставленные локти и не травмировать их.

**Нельзя** выставлять локти вперед и приземляться на вытянутые руки – это приведет к перелому и другим травмам запястья. Падая садиться на попу: у пожилых людей это нередко приводит к перелому шейки бедра, у молодых – к травмам копчика.

*После падения:* оценить свое самочувствие и продолжить путь; дома внимательно осмотреть место ушиба; при наличии травмы или сильного ушиба – обратиться в травмпункт.

**15 декабря 2021** года на базе государственного учреждения «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии» будет организована **«прямая» телефонная линия** врача по медицинской профилактике с 8.30 до 9.30, по телефону 25-49-06.

*По материалам  
Гомельского областного ЦГЭ и ОЗ*