

Профилактика травматизма

Травматизм – это показатель первичной заболеваемости, который характеризуется числом всех травм, включая отравления и некоторые другие последствия воздействия внешних причин, зарегистрированных в определенной группе населения за конкретный период времени.

Профилактика бытовых травм включает:

- улучшение условий быта;
- организацию досуга и проведение разнообразных культурно-массовых мероприятий;
- антиалкогольную пропаганду;
- пропаганду здорового образа жизни и быта;
- расширение коммунальных услуг населению;
- широкое привлечение общественности.

В зимнее время особую озабоченность вызывает гололедная травма. Главное правило – быть предельно внимательным и осторожным и во избежание опасности необходимо:

- внимательно смотреть под ноги;
- ступать не широко, шагать медленно;
- наступать на всю подошву, но не на носок, не на стопу;
- сторониться неочищенных улиц и обходить скользкие места;
- ходить там, где тротуары посыпаны песком;
- прикрепить к подошве обуви полоску наждачной бумаги или обычного лейкопластыря;
- пользоваться обувью с рифленой подошвой;
- девушкам стоит забыть о высоких каблуках.

При падении очень важно правильно оценить свое состояние. Главные признаки перелома или вывиха: резкая боль, нарастающий отек, укорочение поврежденной конечности и невозможность ею нормально двигать. Сотрясение мозга проявляется – потерей сознания (иногда буквально на несколько мгновений), тошнотой, головной болью.

Пострадавший, во что бы то ни стало, должен привлечь внимание прохожих, попросить помощи. Надо вызвать скорую помощь или

помочь добраться до ближайшего травмпункта. Обойтись без помощи врача можно только в случае легкого ушиба: просто приложите к больному месту что-нибудь холодное, это уменьшит отек и боль, и обработайте его мазью или гелем, рассасывающим синяки. Греть больное место нельзя, эффект будет прямо противоположным.

Помните, лучшая профилактика травм – осторожность и осмотрительность!

Берегите себя и будьте здоровы!



- ✓ Не выходите из дома в гололедицу без особой надобности.
- ✓ Надевайте подходящую обувь с цепкой плоской подошвой.
- ✓ Выстраивайте свой пеший маршрут по тротуарам, очищенным от снега и льда.
- ✓ При движении по замерзшей дороге или тротуару перемещайтесь медленно, слегка скользя, как лыжник, наступая на лед всей поверхностью ботинка.
- ✓ При передвижении по скользкой лестнице прочно держитесь за поручни, длинные полы одежды приподнимайте, чтобы не был закрыт обзор.
- ✓ Используйте приспособления для хождения по льду: лейкопластырь, наждачная бумага, приклеенные к подошве, специальные устройства.

Если Вы потеряли равновесие, постарайтесь упасть правильно.



! Если вы упали и почувствовали сильную боль, а ушибленная конечность перестала полноценно выполнять свою функцию, следует вызвать бригаду скорой медицинской помощи. Не стоит легкомысленно относиться к возможным травмам при падении.