

15
декабря



Информационный бюллетень отдела общественного здоровья
Гродненского областного ЦГЭОЗ

ЕДИННЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

День профилактики травматизма

Ежегодно в декабре в Беларуси проводится День профилактики травматизма. Актуальность проблемы травматизма определяется не только аспектами оказания медицинской помощи, но и его последствиями (инвалидностью и смертностью), имеющими большое социальное и экономическое значение.

Во всем мире среди причин смерти травмы занимают третье место после сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. Около половины всех несчастных случаев со смертельным исходом обусловлены бытовым травматизмом. Актуаль-

ной остается и проблема дорожно-транспортного травматизма.

Классификация травм зависит от множества разнообразных факторов и внешних воздействий. Самыми распространенными повреждениями являются: бытовые травмы, механические, электрические, холодовые, термические поражения, психологические нарушения.

По месту возникновения травмы разделяют на производственные и непроизводственные.

Непроизводственным травматизмом может быть транспортный, уличный,

детский, бытовой, спортивный, промышленный и сельскохозяйственный. По виду действующего агента травмы могут быть механическими, термическими, огнестрельными, лучевыми и комбинированными.



Профилактика зимнего травматизма

Чтобы избежать травм соблюдайте меры предосторожности:

выбирайте для хождения по зимним скользким дорогам обувь на плоской подошве или на низком квадратном каблуке, 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, желательно, как можно медленнее. Скользить по льду специально 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.

К сведению

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%).

Пострадавшие – преимущественно лица трудоспособного возраста (около 80 %). Дети до 18 лет составляют 2 %, а лица старше 60 лет – около 8 %.

Обратите внимание

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.