

19 ДЕКАБРЯ – ДЕНЬ ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМА

Травматизм представляет серьезную угрозу для здоровья и жизни взрослых и детей. Ежегодно в Республике Беларусь травмируется около 800 000 человек, 150 из них около тысячи или 20% – это дети и подростки в возрасте до 18 лет.

Травматизм и насилие – главные причины гибели детей во всем мире. Ежегодно от них погибает около миллиона детей в возрасте до 18 лет, а десятки миллионов детей нуждаются в специализированной медицинской помощи и больничном уходе.

Многие из пострадавших имеют какую-либо из форм инвалидности и нередко остаются с последствиями на всю жизнь. Начиная с пятилетнего возраста, неумышленные травмы становятся основной угрозой для жизни и одной из причин инвалидности, которая может надолго повлиять на все аспекты жизни (учебу, отношения со сверстниками, выбор профессии).

Актуальным на сегодняшний день остаётся зимний травматизм. С выпадением первого снега частота обращений за помощью в медицинские учреждения по поводу травм увеличивается в 2-3 раза.

Для избежания травм соблюдайте следующие меры предосторожности:

- выбирайте для хождения по зимним скользким дорогам обувь на плоской подошве или на низком квадратном каблучке, лучше, если подошвы 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 «противогололёдные» накладки;
- в зимние дни не рекомендуется занимать руки сумками или ходить, держа руки в карманах – в том случае, если вы всё же поскользнётесь, хотя бы одна свободная рука позволит вам сманеврировать. Если вы всё же вынуждены нести сумки с покупками, равномерно распределяйте их вес – несите в обеих руках;
- не ходите под склонами крыш и карнизами, держитесь подальше от стен зданий – с крыши может упасть сосулька или наледь.