

Памятка по предупреждению травматизма в зимний период



Санки, лыжи, коньки - любимые развлечения зимой. К сожалению, именно они становятся причиной многих травм, особенно у детей. Здесь возрастает роль взрослых, которые должны научить ребенка правилам поведения, позволяющим избежать получения травм.

На горке важно соблюдать дисциплину и последовательность. Необходимо убедиться в безопасности горки: поблизости не должно быть дороги и препятствий в виде деревьев и заборов.

Каждый ребенок должен понимать, что, катаясь с закрытыми глазами, можно столкнуться с соседом или деревом, а спуск спиной снижает возможность управлять санками или лыжами, своевременно и адекватно реагировать на опасность. Особенно опасно цепляться к транспортным средствам, привязывать санки друг к другу - перевернувшись, одни санки потянут за собой другие.

В зимнее время года следует обращать особое внимание на возможность падения сосулек и схождения снега с крыш, что особенно актуально во время оттепели. Находясь в опасной зоне, человек может получить от падающего снега и сосулек очень тяжелые травмы, и даже погибнуть. Чаще всего сосульки образуются над водостоками, поэтому эти места фасадов домов бывают особенно опасны, их необходимо обходить

стороной.

Особую опасность представляет гололед. Чтобы избежать травм, напомним простые правила:

1. Ходите не спеша, на полусогнутых ногах, слегка расслабив их в коленях и опираясь на всю ступню;
2. Очень важно не держать руки в карманах (с фиксированными руками возрастает вероятность не только падения, но и перелома);
3. Поскользнувшись, надо успеть сгруппироваться, быть готовым к падению;
4. Лучше всего падать на бок, ни в коем случае не стоит приземляться на выпрямленные руки;
5. Нежелательно выходить из дома в темное время суток, в очень холодную погоду, когда идет снег и скользко;
6. Пожилым людям целесообразно пользоваться тросточкой или гулять в сопровождении близких, особенно это важно при переходе улицы, при спуске с лестницы и подъеме по ней;
7. Во время гололеда держитесь подальше от проезжей части и ни в коем случае не перебегайте ее! Тормозной путь у автомобилей в это время значительно увеличивается.

Если падения избежать не удалось, следует обратить внимание на появление следующих симптомов: появилась острая боль в руке или ноге, «распух» сустав, появилась головная боль, головокружение. В этих случаях необходимо немедленно обратиться за медицинской помощью.

Что делать, если на улице очень холодно

МЧС дает несколько советов о том, как правильно себя вести во время сильных холодов:

- Выбирайте свободную одежду: это способствует нормальной циркуляции крови. Одевайтесь как «капуста», при этом между слоями одежды всегда есть прослойки воздуха, отлично удерживающие тепло. Верхняя одежда обязательно должна быть непромокаемой.
- Не выходите на мороз без варежек, шапки и шарфа. Возьмите варежки из влаготталкивающей и непродуваемой ткани с мехом внутри. Щеки и подбородок следует защитить шарфом. В ветреную холодную погоду перед выходом на улицу

открытые участки тела смажьте специальным кремом.

- Не выходите на мороз с влажными волосами после душа.
- Не носите на морозе металлических (в том числе золотых, серебряных) украшений – колец, серег и т.д. металл остывает быстрее тела и возможно «прилипание» к коже с болевыми ощущениями и холодовыми травмами. Кольца на пальцах к тому же затрудняют нормальную циркуляцию крови.
- Тесная обувь, отсутствие стельки, сырые носки – основа для обморожения. Особое внимание уделять обуви необходимо тем, у кого часто потеют ноги. В сапоги положите теплые стельки, а вместо хлопчатобумажных носков надеть шерстяные – они впитывают влагу.
- Не позволяйте обмороженному месту снова замерзнуть: это вызовет куда более значительные повреждения кожи.
- Не снимайте на морозе обувь с обмороженных конечностей: они распухнут, и вы не сможете ее одеть снова.
- Если замерзли руки – попробуйте отогреть их под мышками.
- Как только вы почувствовали переохлаждение или замерзание конечностей, необходимо как можно скорее зайти в любое теплое место – магазин, кафе, подъезд.
- Если у вас заглохла машина вдали от населенного пункта или в незнакомой для вас местности, лучше оставаться в машине, вызвать помощь по телефону или ждать, пока по дороге пройдет другой автомобиль
- Прячьтесь от ветра: вероятность обморожения на ветру значительно выше.