

Профилактика зимних неприятностей

Зима в самом разгаре, еще далеко до настоящего тепла, поэтому освежим в памяти меры профилактики травм, обморожений, профилактику простудных заболеваний и пр.

Как избежать и что делать?

Падение на лед

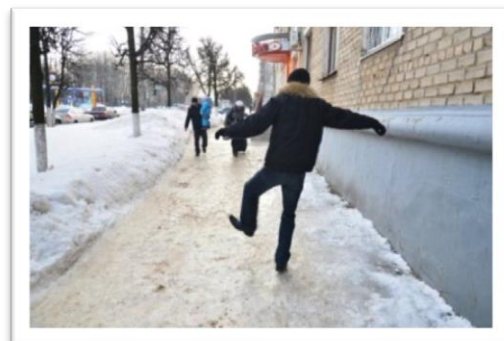
Первый наш враг зимой – это гололед. При гололеде надо правильно обуваться и осмотрительно выбирать маршрут. Обувь не должна быть на гладкой подошве!

Для перемещения по гололёду предлагается 2 способа:

«Шаг лыжника» – скользящие движения или «шаг пингвина» – маленькие шажки вперевалочку; в том и другом случае нужно немного согнуть колени и двигаться с опорой на всю ступню.

Научиться правильно падать без практики невозможно, однако:

- Если это уже происходит, то постарайтесь подтянуть подбородок к груди и не падать на выставленные руки.
- Если вы упали, лежа, оцените свое состояние. Не поддавайтесь первому порыву вернуться к исходному положению, когда ты шел и все было в порядке.
- Если вы чувствуете, что все в порядке, то осторожно поднимайтесь сами или с помощью прохожих.
- Если есть подозрение на какую-то травму – посидите, не вставайте резко, прислушайтесь к своим ощущениям, ощупайте место удара.
- Если боль усиливается или заметна деформация конечности (просто сравните травмированную руку или ногу со здоровой), — то надо вызывать скорую помощь. Помните, что самостоятельно отличить ушиб от перелома можно далеко не всегда.



Переохлаждение

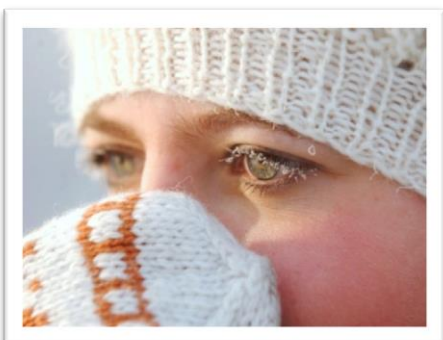
Общее переохлаждение – это падение температуры организма под влиянием внешней среды. Этой проблеме в большей степени подвержено старшее и младшее поколение: у детей механизмы терморегуляции еще не развились в полной мере, у пожилых людей они с возрастом нарушаются.

Первые симптомы: это озноб, бледность кожи, посинение губ и области вокруг губ и носа, затрудненная из-за озноба речь.

Нужно помнить, что переохлаждение может быть результатом не только серьезного мороза и каких-то экстремальных условий. Оно может наступить даже при температуре значительно выше нуля – если, например, на улице +10 С (что сильно ниже нормальной температуры человеческого тела), и условия, способствующие отдаче энергии: высокая влажность воздуха, ветер, промокшая или не соответствующие погоде одежда и обувь, а также алкогольное опьянение.

Первая помощь заключается в медленном (непрерывно медленном!) отогревании. Это относится как человеку, так и к любой части тела. Замерзшего и/или его конечность достаточно укутать. Можно напоить горячим чаем, а вот кофе и спиртные напитки противопоказаны.

Нельзя растирать отмороженную конечность или переохладившегося человека ни спиртом, ни чем-либо еще.



Поводы для обращения к врачу: если на замерзшем месте появились волдыри, как при ожогах, если внутри них кровянистая жидкость; если при отогревании отмороженная часть тела отекает; если конечность или ее часть утратили чувствительность и она не возвращается после отогревания.

Чтобы защититься от переохлаждения и отморожений, в первую очередь следует одеваться по сезону.

Травма от петарды

Помните о том, что в петардах содержатся вполне настоящие взрывчатые вещества, просто они в малых дозах. Поэтому использование пиротехники всегда потенциально опасно.

Чтобы минимизировать риск, *рекомендуется покупать только качественные изделия, и во-вторых, соблюдать технику безопасности.* Не забудьте прочитать инструкцию и следуйте ей.

Если человек получил ожог или другую травму от попадания петардой, первая помощь – такая же, как при соответствующих травмах: сильное кровотечение – давящая повязка и вызов скорой помощи, ожог – охлаждение и обращение к врачу по необходимости.

ДТП с участием пешеходов

В зимнее время резко возрастает количество сбитых пешеходов. Зимой даже тот пешеход, который не собирался выходить на проезжую часть, может оказаться под колесами, потому что он поскользнулся. *И пешеходы, и водители должны стать терпимее друг к другу: зимой сложно всем.* Рассчитывать тормозной путь по льду тяжелее, особенно во время резкой смены погоды.

Помогите водителю увидеть вас в зимних сумерках – купите себе, родственникам и детям светоотражающие брелоки или [фликеры](#), наклейте или нашейте светоотражающие полосы на одежду.

Экстремальные зимние развлечения

Напомним о главном: каким бы видом спорта вы ни занимались, на чем бы ни ехали, *соблюдайте технику безопасности* и используйте необходимую защиту, особенно шлемы.

В последнее время стало распространяться очень опасное развлечение – катание на ватрушках, прицепленных к автомобилю. Это чрезвычайно травмоопасное занятие, участники таких катаний гибнут ежегодно.

[Катание на ватрушках несет в себе опасность](#), поэтому выбирать нужно проверенные спуски, лучше всего – специально оборудованные.

Уделяйте внимание правильному выбору экипировки для зимних видов спорта и другого времяпрепровождения на природе и своевременно обращайтесь за профессиональной помощью, если проблем избежать не удалось.



Кроме перечисленных ситуаций, всем известно, что холодное время года, снижение потребления витаминов, ослабление иммунитета, стрессы повышают опасность заболеть простудными заболеваниями, ОРВИ, гриппом; подробности смотрите в электронной презентации, перейдя по ссылке [«Профилактика гриппа и ОРВИ»](#)

Травмы, переохлаждения, отравления, неосторожное обращение с пиротехникой, несчастные случаи и пр. всего не перечислить и не предусмотреть.

**Лучшая профилактика зимних неприятностей –
это осторожность и осмотрительность!**

Будьте здоровы!