**Пресс-релиз**

**15 декабря – «День профилактики травматизма»**

Зима – время повышенного травматизма. Причинами травм в зимний период чаще всего служит гололед, раннее наступление темноты, скользкая обувь. Зимний травматизм составляет до 15% от заболеваемости с временной утратой трудоспособности.

Наиболее частой причиной зимнего травматизма являются падения на скользкой поверхности. При этом зачастую виновна в полученных травмах банальная спешка. Пешеходы не замечают льда, припорошенного снегом, в результате чего падают и получают различные травмы. Кроме того, значительная часть травм связана с общественным транспортом. Поскользнуться и упасть можно как при входе в автобус или троллейбус, так и при выходе из него. Особенно опасными могут быть падения на скользких ступеньках. Особенно часто травмам и переломам подвержены люди пожилого возраста из-за возрастных особенностей их скелета (повышенная ломкость костей, меньшая эластичность связок и мышц). Поэтому людям пожилого возраста следует избегать выходить из дома в скользкую погоду, следует отложить поездки и походы в магазин.

Чтобы избежать падений и травм в гололед необходимо:

- носить обувь желательно на плоской подошве или на низком квадратном каблуке;

- зимняя обувь должна быть на рифленой подошве, также можно прикрепить к подошве обуви полоску наждачной бумаги или обычного лейкопластыря;

- в гололедицу ходить нужно как бы немного скользя, словно на маленьких лыжах, наступать на всю подошву;

- внимательно смотреть под ноги (в спешке можно не заметить даже открытого льда);

- идти желательно как можно медленнее: чем быстрее Вы идете – тем больше риск упасть;

- во время гололеда не стоит ходить на высоких, тонких каблуках;

- если Вы носите длинное пальто или шубу, обязательно приподнимать полы одежды, когда выходите из транспорта или спускаетесь по лестнице;

- не ходить очень близко к стенам зданий – с крыши может упасть сосулька или кусок затвердевшего снега.

В последнее время участились случаи получения травм при катании на «ватрушках» и «ледянках». Тюбинг – это отличное развлечение, но обязательно при условии соблюдения правил безопасности!

Какие отличия «ватрушки» от классических санок? Камера смягчает удары при спуске, есть ручки для дополнительной безопасности; тащить в гору тюбинг легче, чем железные салазки. Казалось бы, что опасного в таком простом средстве развлечения? Но при всех своих плюсах тюбинг имеет и отрицательные стороны, которые обязательно стоит учитывать:

- тюбинги способны развивать большую скорость и закручиваться вокруг своей оси во время спуска!!! Как только скорость движения возрастает, «ватрушка» становится довольно опасной: разгоняются «ватрушки» молниеносно, скорость развивают выше, чем санки или снегокат на аналогичном склоне, а спрыгнуть с ватрушки на скорости невозможно. При закручивании тюбинга, человек в нем сидящий перестанет ориентироваться в окружающем его пространстве;

- тюбинги абсолютно неуправляемые и не оборудованы тормозным устройством! Летящий на высокой скорости, без возможности затормозить взрослый человек подобен автомобилю, с отказавшими тормозами;

- на тюбингах нельзя кататься с горок с трамплинами – при приземлении ватрушка сильно пружинит, можно получить сильные травмы спины и шейного отдела позвоночника;

- нельзя прикреплять тюбинги друг к другу веревкой в виде «паровозика» – они могут перевернуться, в веревке может застрять какая-либо часть тела;

- опасно садиться на тюбинг вдвоем и более – из него можно вылететь. А чем выше скорость, тем больше сила удара при столкновении.

Еще одна серьезная проблема зимнего периода – обморожения. Влияние низких температур приводит к тому, что чувствительность тканей резко снижается. Поэтому, без внимательного отношения к собственному состоянию, ведь даже сильное обморожение замечается не сразу.

Первая помощь при обморожении:

• Доставьте пострадавшего в теплое помещение. Помните, чем больше он находится на морозе, тем глубже и тяжелее будут повреждения.

• Хорошенько разотрите побелевшую конечность. Не стоит это делать с помощью снега – вы рискуете занести инфекцию через множественные микротравмы, полученные камешками и острыми кристалликами льда. Шерстяная варежка или кожаная перчатка прекрасно восстановят кровообращение. Массаж следует продолжать до появления чувства тепла и легкого покалывания.

• Сладкое теплое питье поможет согреться.

• Если есть возможность, опустите конечность в теплую воду комнатной температуры.

• Если на поврежденном участке кожи есть волдыри или открытые ранки, ни в коем случае не растирайте его. Наложите чистую повязку, стараясь не потревожить раны**.**

**•** При глубоком обморожении, или если размер поврежденного участка больше ладони, срочно обратитесь за медицинской помощью. Точно также следует поступить, если пострадал ребенок или пожилой человек.

На базе государственного учреждения «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии» 13-15 декабря 2023 года с 09.00 до 12.00 по телефону ***25-49-06*** будут организованы «прямые» телефонные линии врача по медицинской профилактике Анастасии Степаньковой по вопросам профилактики травматизма и безопасного поведения.

*Анастасия Степанькова,*

*заведующий отделом общественного здоровья*

*Гомельского городского центра*

*гигиены и эпидемиологии*