ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА В ЗИМНИЙ ПЕРИОД

Смертоносные ватрушки: страшные последствия зимних развлечений

С начала года в российских регионах несколько детей, катаясь на ватрушках, погибли. В Набережных Челнах трехлетняя девочка получила смертельную травму головы. В Новосибирской области девятилетний ребенок.

Это кадры из Уфы, мать с дочерью госпитализировали с тяжелыми переломами, тоже после спуска с необорудованной горки.

В Казани только за первую неделю праздников к нейрохирургам обратились 30 пострадавших детей. Одна из самых частых травм, говорят врачи, перелом позвоночника.

Несколько человек, в том числе, девятилетняя девочка, погибли, десятки получили тяжелейшие травмы за время новогодних праздников, катаясь на тюбингах.

Как говорят травматологи, это самый опасный вид зимних развлечений. Дети и взрослые ломают ноги и разбивают головы даже на специально оборудованных трассах, не говоря о неподготовленных склонах.

Основные травмы, возникающие при падении на улицах, — переломы и вывихи (65–72% всех случаев), ушибы мягких тканей и растяжения (22–25%), легкие ранения (4–6%).

Наиболее «ранимые» части тела — руки и ноги (83–85%).

Самые распространенные травмы в порядке убывания: перелом лучевой кости, переломы лодыжек и ключицы, ушибы плечевой кости, повреждения связок голеностопного и коленного суставов, переломы костей голени, черепно-мозговые травмы.

СПОРТ - ЭТО ЖИЗНЬ

Основной способ профилактики травм зимой – это осмотрительность и осторожность при передвижении по тротуарам и дорожкам, пешеходным переходам на мостовой, особенно при наличии снежных заносов и гололеда.

Важно правильно, соответственно погодным условиям, подобрать одежду и обувь. Соблюдать правила безопасного поведения при занятии зимними видами спорта и играми

Помните - Ваша безопасность в ваших руках!

- не пытайтесь сократить путь через водоемы;
- не ходите под крышами зданий;
- чтобы прокатиться на санках с горки, нужно ровно на них сесть (не свешивая конечностей) и посмотреть, нет ли помех на пути;
- переходя дорогу, посмотрите, чтобы рядом не было машин, и у вас было достаточно времени на переход — бег по скользкой трассе добром не кончится;
- в любом случае стоит избегать быстрых резких движений — ходите неспеша, выходите из дома заранее;
- при спуске-подъеме по лестнице не спешите и ставьте ногу вдоль ступени, чтобы не соскользнуть.

Медицинский центр «МедТранс»

Для вас провела санитарно-просветительную работу по профилактике зимнего травматизма

Главный врач медицинского центра

Магадеева Васима Рафаиловна

Желаем Вам крепкого здоровья, занмайтесь спортом, ведите здоровый образ жизни!

ОБЯЗАТЕЛЬНО К ПРОСМОТРУ

https://www.vesti.ru/video/2257163