

## Профилактика травматизма в зимний период

Первый снег и похолодание становятся причиной множества гололёдных и холодовых травм по всей стране. По данным Министерства здравоохранения, с 21 ноября в Беларуси начали регистрировать первые гололедные и холодовые травмы, за 2 недели по этому поводу за врачебной помощью обратились более 500 человек. Больше всего случаев зафиксировано в Гомельской области, где из-за гололеда пострадало 336 человек.

В зимний период количество обращений за врачебной помощью по поводу травм увеличивается в 2–3 раза. Наибольшую опасность представляют ступеньки подъездов и подземных переходов, в том числе метрополитена; остановки общественного транспорта и горки, в том числе детские.

Основной причиной травматизма зимой является банальная спешка, поэтому внимание и осторожность являются ключевыми в профилактике травматизма (причем, не только зимнего!).

Чтобы снизить риск получения травмы в гололедицу, необходимо следовать следующим простым правилам:

- обувь желательно должна быть на плоской подошве или на низком квадратном каблуке, при этом важно, чтобы подошва была из нескользящего материала (рифленой резины или каучука с глубоким протектором), при этом рифление должно идти поперек подошвы или по типу сетки;
- внимательно смотреть под ноги (в спешке можно не заметить даже открытого льда);
- идти желательно как можно медленнее: чем выше скорость ходьбы, тем больше риск упасть;
- девушкам на время гололеда стоит избегать хождения 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: есть риск падения сосульки или куска затвердевшего снега с крыши.
- желательно избегать ношения сумок с длинными ручками, которые перемещают центр тяжести тела и тянут вниз; опасны в плане получения травм и капюшоны, которые сужают обзор и мешают при переходе улицы своевременно оценить ситуацию на дороге.

Холодовая травма (обморожение, переохлаждение) является ещё одной серьезной проблемой в зимний период времени. Любую болезнь проще предотвратить, чем лечить. Это справедливо для переохлаждения, и для обморожения. Соблюдайте несколько простых правил:

- ограничьте длительность прогулок в морозную или ветреную погоду;

- одевайтесь «по погоде», следует отдавать предпочтение многослойной одежде, между слоями которой содержится воздух, хорошо удерживающий тепло;

- не стоит пренебрегать шарфами, шапками, перчатками и варежками;

- перед выходом на улицу в морозы необходимо хорошо поесть, поскольку пища даёт дополнительную энергию для согревания организма;

- следует исключить прием алкоголя. Он расширяет поверхностные сосуды, что способствует быстрой отдаче тепла в окружающую среду и созданию ложного ощущения тепла. Кроме этого, прием алкоголя не позволяет трезво оценивать состояние организма.

- курение на морозе делает более уязвимыми конечности, так как никотин способствует возникновению спазма сосудов и уменьшению микроциркуляции в сосудах конечностей;

- следует отказаться от применения увлажняющих кремов для рук и лица, а отдавать предпочтение жирным питательным кремам и использовать их не позднее, чем за 30 минут до выхода на улицу;

- как только чувствуются первые признаки переохлаждения конечностей, обязательно зайдите в ближайшее теплое помещение для согревания;

- помните: дети и пожилые люди более восприимчивы к действию низких температур, что обусловлено особенностями функционирования организма.

В профилактике зимнего травматизма важны не только бдительность самих граждан, но и повышенное внимание со стороны субъектов хозяйствования к территории их объектов. Так, в соответствии с санитарными нормами и правилами в зимнее время пандусы, крыльцо и ступеньки зданий (сооружений), пешеходные пути (тротуары, аллеи, бульвары, пешеходные улицы и площади, надземные, наземные и подземные пешеходные переходы, лестницы, пешеходные и велосипедные дорожки), остановочные пункты общественного транспорта должны своевременно очищаться от всех видов снежных, ледяных и снежно-ледяных образований, обрабатываться при необходимости разрешенными к применению противогололедными средствами. Специалистами учреждений, осуществляющих государственный санитарный надзор, с особым вниманием проводятся надзорные мероприятия за соблюдением данных требований в зимний период. В соответствии со статьей 17.5 Кодекса об административных правонарушениях Республики Беларусь нарушения санитарно-эпидемиологических требований влекут наложение штрафа в размере до тридцати базовых величин (на физическое лицо), на индивидуального предпринимателя – до двухсот базовых величин, а на юридическое лицо – до пятисот базовых величин.

Осмотрительность, осторожность и повышенное внимание при передвижении по тротуарам и дорожкам, пешеходным переходам должны выступать на первый план в профилактике зимнего травматизма. Важно

правильно, т.е. в соответствии с погодными условиями, подбирать одежду и обувь. Не стоит забывать и о правилах безопасного поведения при занятиях зимними видами спорта и играми, не оставляйте детей без присмотра. Кроме этого, водители транспортных средств должны строго соблюдать правила дорожного движения и проявлять повышенное внимание, соблюдать скоростной режим и максимально внимательно относиться ко всем участникам дорожного движения.

Врач-гигиенист

санитарно-эпидемиологического отдела

Государственного учреждения

«Центр гигиены и эпидемиологии г.Минска» Чепелева Елена Николаевна