ОБУЗ «Центр медицинской профилактики»

**ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА ПРИ ГОЛОЛЕДЕ**

Памятка для населения

Холодные зимние дни – это не только красивые белые улицы и катание на коньках. Это еще и горячая пора для врачей. Резкое похолодание, смена температурного режима и образовавшийся на дорогах гололед часто являются причиной травм. Результаты падений разные: от ушибов и вывихов до переломов и черепно-мозговых травм.  Помните, лучшая профилактика травм - это осторожность и осмотрительность.

**Постарайтесь соблюдать несколько простых правил, которые помогут избежать падения:**

* По возможности, старайтесь меньше выходить на улицу в такую погоду. Выбирайте более безопасный путь, ходите там, где есть освещение, меньше льда, дорожки посыпаны песком. Также необходимо взять на заметку те места, где люди чаще всего падают – это тротуар, который находится возле проезжей части или остановки, опасность представляют крышки канализационных люков, которые покрываются льдом. Следующая опасность вас подстерегает на ступеньках магазинов. Поэтому, поднимаясь по такой лестнице, не стесняйтесь держаться за поручни. А при сильном гололеде сначала вставайте на каждую ступеньку обеими ногами и лишь затем наследующую.
* Обратите особенное внимание на обувь. Она должна быть нескользкой, устойчивой, лучше с резиновой или рифленой подошвой. Откажитесь от высоких каблуков. Если все-таки обувь скользит, приобретите специальные шипованные насадки – ледоходы. Также можно наклеить лейкопластырь на подошву крест-накрест или лесенкой, но это даст временный эффект.
* Не следует высоко поднимать ноги. Передвигайтесь как лыжник, небольшими скользящими шажками, наступая на всю подошву, стараясь обходить места с наклонной поверхностью. Старайтесь идти по льду так, чтобы длина шага не превышала длину вашей стопы.
* Не держите руки в карманах. У вас не хватит времени на то, чтобы инстинктивно вынуть их при падении.
* Выходя на улицу, пожилым людям следует брать с собой трость с заостренным концом. Беременным женщинам не стоит ходить без сопровождения - передвигаться в одиночку слишком опасно как для будущей мамы, так и для малыша.
* Проявите особенную внимательность на проезжей части дороги. Переходите ее, так как, перебегая, можно поскользнуться и упасть. И не забывайте, что в такой ситуации тормозной путь автомобиля значительно увеличивается.
* При выходе из автобуса или троллейбуса, держитесь за поручни. Не стоит догонять отходящий транспорт, есть риск поскользнуться и оказаться у него под колесами.
* Опасно разгуливать по обледеневшим улицам в нетрезвом виде. В состоянии алкогольного опьянения можно получить тяжелые травмы. К тому же, алкоголь снижает чувствительность к боли, поэтому многие не сразу обращаются за медицинской помощью.
* Особое внимание необходимо обратить на образование сосулек на кровлях зданий. По возможности, необходимо держаться на безопасном расстоянии от домов и других сооружений, выбирая наиболее безопасный маршрут движения.

Если же вы все-таки поскользнулись на льду, падать нужно правильно. Существует несколько техник падения, позволяющих смягчить удар и избежать серьезных травм.

Чтобы уменьшить высоту, с которой вы падаете, постарайтесь присесть во время падения. А чтобы ваши мышцы запомнили это движение, регулярно выполняйте упражнения на приседание у себя дома.

Самое безопасное положение тела при падении в гололед - это поза эмбриона. Втяните голову в плечи, подбородок прижмите к груди, а локти - к туловищу. В идеале можно закрыть голову руками. Ноги следует согнуть в коленях.

Есть и еще один важный момент. Мышцы способны защитить кости человека при падении. Если мышцы расслаблены, то удар принимают на себя кости. Поэтому мышцы должны быть напряжены, ведь ушиб или надрыв мышцы - это намного менее серьезная травма, чем перелом.

Безопаснее всего падать в гололед на бок, чтобы не повредить позвоночник, руки и лодыжки. Но это правило не подходит пожилым людям. Именно так они получают перелом шейки бедра - крайне опасную травму, иногда угрожающую жизни.

Поскользнувшись, человек непроизвольно пытается восстановить равновесие, выставляя руку или ногу, а затем приземляется на них всем своим весом. Это так же может привести к тяжелым травмам.

Те же правила можно применить и при занятии зимними видами спорта. Большую тревогу вызывают ледяные горки. Именно на них очень часто травмируются дети. Родителям не следует оставлять детей без присмотра, необходимо научить их правилам поведения на горке. Нельзя съезжать с горы, пока скатившийся ребенок не отошел в сторону, задерживаться внизу, когда съехал, тем более стоять посередине горки и перебегать ее, когда уже катится другой человек. Нельзя скатываться стоя или вниз головой, умышленно мешать кататься другим.

Следует отметить, что отличной профилактикой против возможных падений и их последствий являются тренировки и занятия физкультурой. Падение обычно происходит неожиданно, а на всякую неожиданность быстрее реагирует тот человек, который занимается физической культурой и спортом. Постоянные тренировки укрепляют мышцы и связки, помогают сохранять равновесие, дают возможность координировать движения.

Отдельно хотелось бы отметить еще одно крайне важное правило – не забывать про взаимовыручку. Гололед – это то самое время, когда все мы очень нуждается в крепком дружеском плече. Не разбегайтесь в стороны от потерявшего равновесие прохожего, опасаясь, что он вас заденет. Наоборот, проявите элементарную человеческую солидарность – протяните руку и помогите сохранить равновесие. Поверьте, если мы будем помогать друг другу, травм будет меньше.

И в завершение хочется напомнить, что, если вы все-таки упали, у вас появилась головная боль, тошнота, головокружение, боль в суставах, возникли отеки - срочно обратитесь за медицинской помощью.

**И не забывайте, что ваше здоровье в ваших же руках. Берегите себя и своих близких!**

**Отморожения. Первая помощь и профилактика.**

Памятка для населения

Отморожением называется повреждение тканей в результате воздействия низкой температуры.

Способствуют отморожению длительное воздействие холода, ветра, повышенная влажность, тесная или мокрая обувь, неподвижное положение, плохое общее состояние пострадавшего - болезнь, истощение, алкоголь­ное опьянение, кровопотеря и т. д. Отморожение может наступить даже при плюсовой температуре. Более подвержены отморожению пальцы рук и ног, уши, нос.

При отморожениях вначале ощущается чувство холода, сменяющееся затем онемением, при котором исчезают вначале боли, а затем всякая чувствительность,что делает незаметным продолжающееся воз­действие низкой температуры, и является причиной тяжелых необратимых изменений в тканях.

**По тяжести и глубине различают че­тыре степени отморожения.**

**Отморожение I степени** характеризуется пораже­нием кожи в виде обратимых расстройств кровообраще­ния. Кожа бледной окраски, несколько отечная, чувствительность ее резко снижена или пол­ностью отсутствует. После согревания кожа приобретает сине-красную окраску, отечность увеличивается, при этом часто наблюдаются тупые боли. Воспаление (отечность, краснота, боли) держится несколько дней, затем постепен­но проходит. Позднее наблюдаются шелушение и зуд кожи. Область отморожения часто остается очень чув­ствительной к холоду.

 **Отморожение** **II степени**проявляется омертвением поверхностных слоев кожи. При отогревании бледные кожные покровы приобретают багрово-си­нюю окраску, быстро развивается отек тканей, распростра­няющийся за пределы отморожения. В зоне отморожения образуются пузыри, наполненные прозрачной или белого цвета жидкостью. Кровообращение в области повреждения восстанавливается медленно. Длительно может сохранять­ся нарушение чувствительности кожи, но в то же время отмечаются значительные боли. Кожа в этом месте длительное время остается синюшной, со сниженной чувствительностью.
Для данной степени отморожения характерны общие явления: повышение температуры тела, озноб, плохой аппетит и сон.

**При отморожении III степени**нарушение крово­снабжения (тромбоз сосудов) приводит к омертвению всех слоев кожи и мягких тканей на различную глубину. Глубина повреждения выявляется постепенно. В первые дни отмечается омертвение кожи: появляются пузыри, напол­ненные жидкостью темно-красного и темно-бурого цвета. Повреждение глу­боких тканей выявляется через 3-5 дней в виде развива­ющейся влажной гангрены. Ткани совершенно нечувстви­тельны, но больные страдают от мучительных болей.

Общие явления при данной степени отморожения выражены более сильно. Интоксикация проявляется по­трясающими ознобами и потами, значительным ухудшением самочувствия, апатией к окружающему.
 **Отморожение** **IV степени** характеризуется омерт­вением всех слоев ткани, в том числе и кости. При данной глубине поражения отогреть поврежденную часть тела не удается, она остается холодной и абсолютно нечувстви­тельной. Кожа быстро покрывается пузырями, наполнен­ными черной жидкостью. Граница повреждения выявляет­ся медленно(10-17 дней). Поврежденная зона быстро чернеет и начинает высыхать (мумифицироваться). Процесс отторжения омертвевшей конечности дли­тельный (1,5-2 мес.), заживление раны очень медленное и вялое.

В этот период резко страдает общее состояние. Постоянные боли и интоксикация истощают больного, изменяют состав крови, больные становятся легко чувствительными к дру­гим заболеваниям.

 **Первая помощь.**

Первая помощь заключается в немедленном согревании пострадавшего и особенно отмороженной части тела, для чего пострадавшего необходимо как можно быстрее доставить в теплое помещение.

Прежде всего необходимо согреть отмороженную часть тела, **восстановить в ней кровообращение**.

При отморожении **I степени** и ограниченных участков тела (нос, уши) согревание можно осуществлять с помощью тепла рук оказывающего первую помощь.

При отмороже­ниях **II, III и IV степени** следует воздержаться от интенсивного растирания и массажа охлажденной части тела, так как это может привести к травме сосудов, что увеличит опасность их тромбоза и тем самым увеличит глубину повреждения тканей.Наиболее эффективно и безопасно использование **тепловых ванн.** За 20-30 мин температуру воды постепенно увеличивают с 20 до 40°С; при этом конечность тщательно отмывают мылом от за­грязнений.

После ванны (согревания) поврежденные участки надо **высушить (протереть)**.

Затем **закрыть стерильной повязкой и тепло укрыть**.

**Нельзя** смазывать отмороженные участки жиром и мазями, так как это значительно затрудняет последующую первич­ную обработку. Отмороженные участки тела **нельзя** растирать снегом, так как при этом усиливается охлажде­ние, а льдинки ранят кожу, что способствует инфици­рованию зоны отморожения.

Большое значение при оказании первой помощи имеют мероприятия по общему согреванию пострадавшего. Больным дают горячий кофе, чай, молоко. Быстрейшая доставка пострадавшего в медицинское учреждение явля­ется также первой помощью.
При транспортировке сле­дует принять все меры к предупреждению повторного охлаждения.

Если первая помощь не была оказана до прибытия медицинского транспорта, то ее следует оказать в машине в период транспортировки.

**Профилактика**

Предотвратить отморожение поможет строгое соблюдение мер защиты от холода, использование одежды и обуви, соответствующей погоде.

Носите свободную многослойную одежду – это способствует нормальной циркуляции крови и при этом между слоями одежды всегда есть прослойки воздуха, отлично удерживающие тепло.

Используйте непроницаемую для воды свободную обувь, позволяющую надевать две пары носков, примите меры для устранения потливости ног.

Важное значение имеет борьба с употреблением спиртных напитков. В состоянии опьянения человек теряет способность ощущать и анализировать охлаждение всего тела и отдельных его частей, контролировать свои действия.

Большую роль в профилактике отморожений играют различные формы закаливания организма: ежедневные обливания холодной водой, физические упражнения на холоде, которые способствуют росту сопротивляемости организма низкой температуре.

**ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ КРЕЩЕНСКИХ КУПАНИЯХ**.

Памятка для населения.

**РЕКОМЕНДУЕТСЯ:**

1. Перед купанием разогреть тело, сделав разминку.
2. Находиться в проруби не более 1 мин. Во избежание общего переохлаждения организма.
3. После купания растереть себя махровым полотенцем и надеть сухую одежду.
4. После купания выпит горячий чай, лучше всего из ягод, фруктов или трав.

**ЗАПРЕЩАЕТСЯ**:

1. Купание без представителей служб спасения и медицинских работников.
2. Купание детей без присмотра взрослых.
3. Нырять в воду непосредственно со льда.
4. Распивать спиртные напитки, купаться в состоянии алкогольного опьянения.
5. Нырять в прорубь вперед головой.

**ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:**

1. Сердечно-сосудистые заболевания (гипертоническая болезнь, ИБС и т.д.)
2. Воспалительные заболевания носоглотки.
3. Заболевания центральной нервной системы.
4. Заболевания периферической нервной системы.
5. Сахарный диабет, тиреотоксикоз.
6. Глаукома, конъюнктивит.
7. Заболевания органов дыхания.
8. Заболевания мочеполовой системы.
9. Кожно-венерические заболевания.

ОБУЗ «Центр медицинской профилактики»