**Первый снег – первые травмы**

С первым снегом и гололедом появляются и травмы при неудачных падениях.

Важный навык в период зимнего травматизма – умение падать. В основном причиной перелома конечностей становится неумение человека правильно сгруппироваться и выбрать удачную позу для падения. Мы на инстинктивном уровне выбрасываем прямую руку вперед при падении, а чтобы удержать равновесие, пытаемся выставить вперед или в сторону ногу. При этом вся масса тела приходится на «выброшенные» конечности, это и приводит к перелому.

 В момент падения важно вовремя как можно сильнее напрячь мышцы, сгруппироваться — сжаться в «комочек», втянуть голову в плечи, локти прижать к бокам, спину выпрямить, а ноги немного согнуть и повернуться вбок.

Чтобы уменьшить риск падения, нужно соблюдать ряд правил:

надевать обувь на низком ходу с рубчатой подошвой или на низком квадратном каблуке; при ходьбе наступать на всю подошву; ходить медленно; подбирать удобную одежду. Длинная верхняя одежда, юбка или широкие брюки увеличивают шансы в них запутаться и упасть.

Часто с травмами обращаются люди преклонного возраста. С возрастом повышается хрупкость костей, уменьшается эластичность связок и мышц, и даже незначительный удар приводит к перелому конечностей. Поэтому нужно быть осторожнее.

У взрослых появляется еще одна обязанность: быть особенно внимательными

к детям.

Предупреждение детского травматизма также начинается с одежды. Все родители стремятся одеть свое чадо потеплее, и очень часто ребенка перекутывают. Так у детей ограничивается подвижность, ребенок может упасть. Надевайте легкую, но теплую одежду. Обувь тоже подбирайте удобную, по размеру, с рубчатой подошвой.

Самые распространенные детские травмы:

ушиб — очень частая детская травма. Первая помощь оказывается в виде прикладывания холода на ушибленное место;

вывих — здесь уже ничего нельзя делать самостоятельно, можно разве что зафиксировать повязкой, а затем срочно отправиться к специалисту;

травма головы — здесь тоже лучше обойтись без самодеятельности и экстренно обращаться к врачу;

растяжение связок — необходимо уложить ребенка в горизонтальное положение, на больное место приложить холод, затем замотать бинтовой повязкой. Необходимо обратиться в травмпункт для более точного диагноза;

перелом — требуется зафиксировать конечность над участком повреждения и под ним, приложить холод, затем немедленно вызвать скорую помощь.

Приложите максимум усилий, чтобы ребенок был в безопасности.

Не прогуливайтесь под крышами домов, чтобы уберечься от падения сосулек. Избегайте дороги, которая покрыта льдом, не пытайтесь сократить путь через водоемы; переходя дорогу, посмотрите, чтобы рядом не было машин, и у вас было достаточно времени на переход — бег по скользкой трассе добром не кончится.

Не разрешайте кататься с горки при большом скоплении детей. Несмотря на предупреждения, всё большее число детей в нашей стране в результате катания с горок на тюбингах получают тяжелейшие травмы (среди них разрывы внутренних органов, травмы головы и множественные переломы). К сожалению, есть случаи гибели людей. Не отпускайте маленьких детей кататься одних.

Особое внимание надо обратить на «новогодние» травмы, которые могут случиться при использовании пиротехники, «опасных» елочных украшений, а также произошедших в алкогольном опьянении.

Помните о безопасности своей и окружающих Вас людей!

Врач-хирург Логойской больницы Ивец Ингрида Леонидовна