

✔ ОСТОРОЖНО ГОЛОЛЁД!

✔ Необходимо соблюдать принципы безопасной жизнедеятельности, правил техники безопасности:

✔ Если чувствуете, что падаете, постарайтесь присесть — так уменьшится высота, с которой вы падаете.

Помимо того, в момент падения нужно сгруппироваться — притяните подбородок к груди, уберите кисти рук к животу, прижмите локти к бокам. Постарайтесь выдвинуть плечи вперед и держите ноги вместе. В сочетании с приседанием это и даст группировку. Основное условие для правильного выполнения — не бояться ушиба заранее.

✔ Если поскользнувшись, вы потеряли равновесие, ни в коем случае не приземляйтесь на выпрямленные руки! Постарайтесь сгруппироваться и сделать поворот в сторону, так, чтобы удар пришелся в боковую поверхность падающего туловища. Так вы обезопасите позвоночник, таз и конечности от перегрузок. Этот прием рекомендуется для людей старше 50 лет.

✔ Если вы падаете на спину - прижмите подбородок к груди. Это обезопасит вас от черепно-мозговой травмы.

✔ Если падаете со скользкой лестницы, очень важно защитить лицо и голову: постарайтесь прикрыть их руками. Не пытайтесь затормозить падение, растопыривая руки и ноги — это только увеличит количество переломов.

✔ Предотвращение травм относится к сфере их профилактики.

Для предупреждения зимнего травматизма необходимо соблюдать следующие простые правила:

✔ Носить обувь желательно на плоской подошве или на низком квадратном каблучке. Лучше, если подошва будет с крупной ребристостью, которая не скользит.

✔ В гололедицу ходить нужно по-особому — как бы немного скользя, словно на маленьких лыжах. Идти желательно как можно медленнее. Скользить по льду специально не стоит — это увеличивает обледенение подошвы. Помните, чем быстрее шаг, тем больше риск упасть.

Внимание и осторожность являются основными средствами для профилактики травматизма, и не только зимнего. А потому, выходя на улицу, особенно в те дни, когда «плюс» на улице меняется на «минус» или наоборот, нужно оценивать каждый свой шаг!

✔ Ушиб

Это наиболее частый вид травмы, возникает при ударе о твердый тупой предмет. Боль, обычно небольшая, возникает в момент удара или вскоре после него. Отек образуется сравнительно быстро, а кровоподтек появляется через несколько часов. При травме глубоких тканей может появляться через 2–3 дня. Функция ушибленной конечности в виде ограничения движений нарушается незначительно.

✔ *Первая помощь при ушибе направлена на уменьшение кровоизлияния и снятие болей.*

Накладывают давящую повязку и охлаждают место ушиба (пузырь со льдом, холодный компресс, мокрая салфетка, холодный металлический предмет). Ушибленной конечности придают состояние покоя (руку подвешивают на косынку, сустав фиксируют 8-образной повязкой, шиной).

Ушибы головы, груди и живота могут сопровождаться скрытыми повреждениями, поэтому консультация врача обязательна!

Понаблюдайте за образовавшимся на месте ушиба синяком. Если он с течением времени изменяет окраску от красного через лиловый, вишневый и синий до желто-зеленого, значит все в порядке. Если же он только больше багровеет или при этом усиливается отек и боль, то, возможно, начинается нагноение — немедленно обратитесь к врачу.

✔ Вывихи

Вывихи (стойкое смещение концов костей, входящих в состав любого сустава) происходят при падении, ударе, а иногда и при неловком движении. Появляются резкая боль в момент травмы и интенсивная — в первые часы после нее. Обычные движения в суставе становятся невозможными. Сустав деформирован, его очертания в сравнении со здоровым изменены.

✔ *Первая помощь должна быть направлена на уменьшение болей и на задержку развития отека.*

Для этого на сустав кладут холод и фиксируют конечность (руку подвешивают на косынку, прибинтовывают к груди; а ногу обкладывают мягкими предметами и оставляют в том положении, в

котором она оказалась). Затем необходимо срочно доставить пострадавшего в травмпункт или больницу. Ни в коем случае не пытайтесь сами вправить вывих, если у вас нет соответствующих знаний и навыков.

✔ **Перелом кости**

Переломом кости называется насильственное нарушение ее целостности. Переломы бывают закрытыми — без нарушения кожных покровов и открытыми — с их разрывом. О переломе даст знать острая боль в пострадавшей конечности, усиливающаяся при малейшей попытке пошевелить ею. Из-за этого движения становятся невозможными. Внешне конечность имеет неестественную форму за счет изменения ее оси и укорочения (обычно) в результате сокращения мышц. При открытых переломах всегда имеется рана, в которой иногда виден конец отломка кости.

✔ **Первая помощь заключается в обеспечении фиксации и покоя сломанной конечности.**

Соорудите шину из того, что есть под рукой — палки, доски, крупной ветки. С помощью платка, шарфа, ремня привяжите ее так, чтобы шина захватила два соседних сустава. Например, при переломе костей голени наложите шину с захватом коленного и голеностопного суставов. Так они будут неподвижны, и костные обломки не смогут смещаться, травмируя окружающие ткани и причиняя боль. Особое значение шина имеет при повреждении бедра. Если поблизости нет ничего, что хотя бы отдаленно напоминало будущую шину, привяжите (прибинтуйте) травмированную ногу к здоровой, а руку при переломе плечевой кости — к туловищу. Только после этого пострадавшего можно перенести к машине и отправить в больницу.

✔ **Растяжение**

Для растяжения характерны: резкая, постепенно стихающая боль, образование гематомы, ограничение подвижности. Первым делом охладите поврежденное место, не растирайте его мазями! Приподнимите конечность, чтобы снять отечность. Наложите в меру тугую повязку.

Чтобы предотвратить растяжение, разминайте мышцы: Сжимайте-разжимайте кисти рук, поворачивайте ими. Сожмите пальцы в кулак и повторите вращение. Сгибайте руки, касаясь плеча. Поднимите и опустите плечи. Сделайте плавные наклоны и повороты шеей. Вращайте корпусом влево-вправо.

✔ **Травма коленей**

При падениях на коленки часто травмируются суставы. В дальнейшем это может привести к развитию артрита или артроза. Конечно, лучше показаться врачу. Он может назначить препараты - хондопротекторы, которые предотвращают разрушение ткани сустава.

Если вы ударили коленку, то, как и в случае с растяжением, нужно наложить холодный компресс, а потом тугую давящую повязку (но так, чтобы вы чувствовали ногу), иначе образуется отёк.

Он опасен тем, что в ткань перестают поступать полезные вещества, поэтому заживление будет проходить медленнее.

Травмированную конечность нужно приподнять. На ночь положите ногу на 10-15 см выше уровня кровати, например на подушку или диванный валик.

✔ **Сотрясение мозга**

Может ли у человека быть сотрясение мозга, если он упал, но не потерял сознание?

Да, может. Опознать сотрясение получится по следующим признакам: нарушение координации, головокружение, тошнота, двоение в глазах.

После удара головой нужно обязательно показать пострадавшего врачу, поскольку вовремя оказанная помощь поможет предотвратить развитие осложнений.

✔ **Перелом шейки бедра**

Шейка бедра соединяет головку бедра с основной частью бедренной кости. В результате перелома головка бедренной кости плохо кровоснабжается, что может вызвать некроз ткани и привести к разрушению тазобедренного сустава. Единственный способ лечения - оперативное вмешательство. Оно предполагает протезирование сустава, т. е. замену части бедренной кости.

Также ухудшается деятельность сердечно-сосудистой системы, увеличивается риск образования тромбов.