**Не упади! Профилактика травматизма в зимний период.**

 Зима – это не только пушистый снег, весёлые детские игры во дворе, зимние виды спорта. Это ещё и переменчивая погода: то снегопад, то оттепель, то метель, то гололёд. К великому сожалению, в это сказочное время имеют место случаи гололёдных травм. О том, как себя вести, чтобы в зимнее время не покалечиться, рассказали специалисты ГУЗ « ГКБ № 2 г. Тулы имени Е.Г. Лазарева».

**Как избежать зимнего травматизма?**

В Тулу пришла зима. Встретить и провести её весело и интересно – вот главная задача для большинства.Однако зимой значительно увеличивается количество обращений туляков по поводу травм.

 Человек получает травму в секунды, а выздоровление наступает очень медленно, поэтому будьте внимательны, осторожны.

Итак, тезисно обсудим правила зимних прогулок и перемещений:

**- не торопитесь!** Передвигайтесь короткими быстрыми шагами - так меньше шансов поскользнуться;

- **не надо бежать** за уходящим транспортом, т.к. это может привести к гораздо большей потере времени, чем можно представить;

- **избегайте нечищеных улиц** и раскатанных ледяных дорожек; выбирайте путь там, где тротуары расчищены и посыпаны;

- **обувь должна быть удобной**, лучше всего для зимы подходит обувь на плоской подошве из нескользящего материала;

- на время зимы лучше **отказаться отсумокна длинных ручках**, висящих на плече, которые свисая с плеча, перемещают центр тяжести и тянут вниз;

- **не держите руки в карманах** и не нагружайте их тяжёлыми сумками - им нужна свобода движений, чтобы быстрым взмахом восстановить внезапно утраченное равновесие;

- **полы длинной шубы или пальто надо поднимать** при выходе из транспорта или спуске по ступеням лестниц;

- **держаться подальше от стен зданий,** т.к. с крыши может упасть сосулька или наледь;

- **нельзя наступать на крышки люков,** т.к. при резких температурных колебаниях они покрываются наледью или испариной и могут перевернуться;

- следует **увеличить** употребление продуктов, богатых кальцием, йодом, **витамином Д**: это молочные продукты, жирная морская рыба, морепродукты, яйца;

- в морозную погоду зимой, особенно в гололёд, **не следует принимать алкоголь т.к.** алкоголь воздействует на мозжечок, который отвечает за опорно-двигательный аппарат, а это правильность и точность движений;

- особенно **внимательными** надо быть на **крыльце магазинов, аптек** и других организаций, при строительстве которых использовалась плитка.

 **И если вдруг** Вы поскользнулись и стали понимать, что теряете равновесие и падаете, в этом случае:

**- не вытягивайте** руки вперёд;

- необходимо **сгруппироваться** и постараться подогнуть ноги, т.е. попросту присесть - тогда падение произойдёт с меньшей высоты, что в свою очередь уменьшит вероятность травм;

- если упали, **не торопитесь вскакивать** и бежать дальше; аккуратно встаньте, проверьте сгибание и разгибание рук, ног;

- **если почувствовали** сильную боль в какой-либо части тела или потеряли на несколько секунд сознание, **срочно направляйтесь** в травматологический пункт.

**Какие повреждения можно получить при падении на льду?**

**Повреждения голеностопного сустава,** которые могут возникать как непосредственно при падении, так и при попытках удержаться на льду. Это могут быть растяжения и разрывы связок, вывихи и подвывихи суставов. Обычно, если человек не падает, он считает, что все в порядке, и за медицинской помощью не обращается, что приводит к ухудшению состояния и проблемам с опорно-двигательным аппаратом.

**Травмы лучезапястного сустава** возникают при падениях на прямые руки. **Переломы плечевой кости** - характерны при падениях на отставленный локоть.

     **Перелом шейки бедра или бедренной кости** - является типичным примером травмы зимой у пожилых людей. Срастаются такие переломы долго и часто требуют реабилитации в условиях медицинской клиники.

     **Повреждения головы**. В лучшем случае при падении зимой человек может обойтись ушибом мягких тканей головы (в народе - «шишка»). Очень опасны повреждения головного мозга. Зимний травматизм нередко сопровождается сотрясениями. Возможны ушибы головного мозга и переломы костей черепа. Такие повреждения опасны для жизни, если своевременно не получить квалифицированную медицинскую помощь.

Эффективная профилактика травматизма в зимний период зависит главным образом от вас самих. Перед тем, как выйти на улицу, необходимо тщательно подобрать одежду и обувь, вспомнить базовые правила безопасности.

 Помните, лучшая профилактика зимних травм - это осторожность и осмотрительность! Предупредить травму гораздо проще, чем обеспечить восстановление своего здоровья.