**Зима требует повышенного внимания**

Каждый год зима наступает неожиданно**.** Ещё вчера было сухо и тепло, а сегодня температура воздуха упала ниже нуля. Снег и ранние сумерки сильно затрудняют видимость дороги, она становиться травмоопасной для пешехода.

 Травма – результат внезапного воздействия какого-либо фактора внешней среды, нарушающего анатомическую целостность тканей и протекающие в ней физиологические процессы, что может привести к инвалидности или гибели пациента. Дети относятся к самой уязвимой и незащищённой части населения, что обусловлено их неподготовленностью, малыми возможностями для самозащиты и самопомощи. Ежегодно в мире от различных травм погибает более 5 миллионов человек ( в Республике Беларусь получают травмы более 750 тысяч жителей, из них 150 тысяч дети).

Специалисты предупреждают, гололед является непременным спутником зимы. На поверхности земли, тротуарах, проезжей части улицы образуется ледяная корка, на которой легко поскользнуться и упасть. Падение может быть обычным, без каких либо последствий, а может и причинить большие проблемы со здоровьем. В разгар зимы, целесообразно помнить о мерах профилактики при гололедице, о правилах поведения, о первой помощи в случае повреждения костей и мягких тканей.

 Наиболее частый вид уличного травматизма: ушибы, растяжения, вывихи, переломы, сотрясение мозга.

Чтобы успешно и вовремя добраться до пункта назначения нужно раньше выходить из дома, передвигаться не спеша, теплее одеваться и быть очень внимательными.
 **Для сокращения риска падений, специалисты рекомендуют:**

- покидать помещение в бодром расположении духа;

- передвигаться спокойно и уверенно, наступая на всю стопу;

- руки во время движения должны быть свободными;

- пожилым людям на улице лучше использовать трость с резиновым наконечником;

- при падении не выставлять руки вперед;
 - если вы поскользнулись, попытаться мгновенно сгруппироваться: согнуть ноги в коленях, руки – в локтях;

- по возможности избегать самых опасных падений – на спину, копчик, бедро;

- при любых обстоятельствах падения, прежде всего, защищайте голову, прижимая ее к груди.

 **После падения не стоит сразу вставать и продолжать путь, следует медленно подняться и внимательно отнестись к своим ощущениям (кружиться голова, болит конечность или спина, невозможно наступить на ногу и т.д**).

**Любое падение требует внимания, поскольку не все травмы сразу проявляют себя.**

Падения зимой – коварная ситуация. Можно перетерпеть боль от падения и не заметить, как травмировали позвоночник. Такая травма может дать о себе знать даже через годы, в виде межпозвоночных грыж, болей, дискомфорта.

**Если после падения почувствуете дискомфорт или боль, обращайтесь за помощью к врачу специалисту в поликлинику или вызывайте скорую помощь.**

  При многих переломах, несмотря на боль, пострадавший может двигаться, что категорически запрещается. Не стоит самостоятельно вправлять поврежденную конечность и проверять сломанные кости, это сделает врач специалист.

 **Советы специалистов:**  - При вывихе и ушибе на повреждённую конечность следует положить холодный компресс (кусок льда, снега, бутылку с холодной водой) что устранит боль, снимет отечность, предупредит воспаление поврежденных тканей;
 - При растяжении рекомендован согревающий компресс ( вода с водкой в отношении 1:1);и повязка из эластичного бинта (боль в суставе, отечность).

 - При переломе костей возникает сильная боль, ограничение двигательной способности. Для временной иммобилизации следует придать конечности покой, плотно прибинтовав её к любому твёрдому предмету (палке, доске, зонтику, шине).

- При переломе нижних конечностей шину накладывают при выпрямленном положении конечности, захватывая не менее 2-х суставов, выше и ниже перелома.

- Если у пострадавшего имеется открытый перелом, то рану следует обработать (удалить грязь, инородное тело, лежащее на поверхности, обтереть края раны одеколоном или спиртом, смазать йодной настойкой) и наложить стерильную повязку.

- При переломах позвоночника или черепа запрещается переносить пострадавшего, даже на небольшое расстояние, следует немедленно вызвать скорую помощь.

 -  Переходите дорогу только в положенном месте, на остановке   держитесь подальше от проезжей части, не подходите близко к  краю дороги, чтобы не поскользнуться и не угодить под колеса автомобиля.

 **Осторожность при переходе проезжей части дорог в любое время года многим спасёт жизнь**.