**Профилактика травматизма**

**Травма** – это повреждение целостности в организме человека.

Повреждения могут быть : механические, химические (возникающие от воздействия кислот, щелочей), термические (действие высоких или низких температур),

Во время летних каникул многие дети предоставлены сами себе, поэтому случаи травматизма в это время значительно увеличены. Соблюдая основные меры профилактики можно значительно снизить риски травматизма.

**Основные меры профилактики любых травм – внимание и осторожность, поэтому, выходя на улицу ( в дни чередования плюсовых и отрицательных температур), сильного дождя и ветра надо оценивать каждый свой шаг**.

- Носить только удобную обувь: высокий тонкий каблук и узкий мыс – именно то, что нужно для падения и получения ушиба. Выбирайте устойчивую обувь на плоской подошве или широком каблуке высотой не более 3-4 см. Подошва должна быть выполнена из нескользящего материала.

- «Спешите медленно!» Чем быстрее вы идёте, тем выше риск упасть.

- Откажитесь от сумок на длинных ручках, перекинутых через плечо; носите их в обеих руках, равномерно распределяя тяжесть.

- Не надевайте на голову громоздких капюшонов и шапок – они усложняют обзор; при выходе из транспорта или спуске по лестнице, держитесь за поручни и смотрите себе под ноги. Не держите руки в карманах – это может привести к серьёзным травмам.

- Держитесь подальше от стен зданий и больших деревьев – с крыши может упасть кусок кровли, обломаться сук или упасть само дерево

- Будьте предельно осторожны возле проезжей части дорог и ни в коем случае не перебегайте её в неположенном месте! Водитель может просто не успеть во время среагировать и затормозить, что чревато серьёзными последствиями для жизни и здоровья.

Не бегите вдогонку уходящему транспорту, на остановке стойте подальше от края дороги, что бы не упасть под колёса автомобиля.

- Откажитесь от употребления спиртных напитков: в состоянии опьянения можно получить очень тяжёлые травмы, порой несовместимые с жизнью. Кроме того, алкоголь снимает болевую чувствительность, и человек обращается за медицинской помощью, упустив драгоценное время, что приводит к серьёзным осложнениям.

- Потеряв равновесие, постарайтесь сгруппироваться (или хотя бы согнуть ноги) и расслабиться. Не выставляйте руки по направлению падения – так можно сломать кости и предплечья; опасны падения на копчик. Если падение неизбежно, попытайтесь перекатиться на бок, чтобы распределить удар.

- После падения не торопитесь вскакивать и бежать дальше. Если возникли боль в голове или суставах, отёчность, тошнота – срочно обратитесь в медицинское учреждение. Такие симптомы могут быть при сотрясении мозга или скрытой травме.

- Специалисты советуют укреплять свои кости. Это значит включить в свой рацион продукты, содержащие йод, кальций и витамин Д. Основными источниками йода являются рыба и морепродукты (особенно морская капуста, йодированная соль). Кальций содержится в молоке, твороге, сыре. Но он не будет усваиваться без витамина Д, найти который можно в жирной рыбе, яйцах, блюдах из круп.

Помните, лучшая профилактика травм – осторожность и осмотрительность!