# Статья в СМИ: профилактика травматизма

17 октября в России и других странах отмечается необычный праздник — Всемирный день травм. В этот день проводятся информационные кампании, посвящённые снижению травматичности.

В Индии придумали такой особый день календаря неслучайно — в этой стране очень много людей погибает в ДТП. Так, в 2013 году таких жертв там было 208 тысяч человек, в 2016-м — 150 тысяч человек (это население целого города). Правительство решило посвятить один день года просветительским и образовательным программам, которые позволили бы спасти как можно больше жизней. Всемирный день травм из Индии разошёлся по миру, он напоминает нам всем о том, что многие травмы могут быть предотвращены и что каждый из нас может сделать мир безопаснее.

Чтобы обезопасить себя и своих детей, необходимо запомнить основные правила.

***Как правильно выбрать одежду:***

* Выбирая одежду перед выходом, руководствуйтесь температурой на улице и погодными условиями;
* Откажитесь от сапог на платформе, шпильке, от обуви с гладкой подошвой;
* Выбирайте устойчивую обувь с ребристой прорезиненной подошвой
* Откажитесь от узких джинсов, брюк, юбок- они стесняют движение и сокращают длину нормального шага;
* Не носите длинную одежду: шубы, дубленки, платья в пол;
* Верхняя одежда должна закрывать поясницу, быть негромоздкой;
* Выбирайте шапки и капюшоны, в которых хорошо видно по сторонам и под ногами;
* Не забывайте о варежках и перчатках;
* Всегда контролируйте как одет ваш ребенок.

Так же зимой есть риск получить отморожение, оно развивается при воздействие температуры ниже 0 градусов, способствует этому высокая влажность воздуха и ветер. Местному отморожению обычно подвергаются нос, уши, щёки, пальцы рук и ног.

Симптомами местного отморожения могут быть:

* Бледность кожи;
* Снижение чувствительности.

Если вы заметили побледнение участков вашего тела, ни в коем случае НЕ растирайте и НЕ согревайте их снаружи. Наложите термоизолирующую повязку, тепло в поврежденный участок должно приходить с током крови, изнутри.

Неудобная одежда, скользкая обувь и гололёд, все это может привести к падению. Необходимо знать несколько правил как правильно падать, чтобы избежать серьезных травм:

* Не выставляйте вперед прямые руки;
* Постарайтесь сгруппироваться, ссутулиться и напрячь мышцы;
* Избегайте приземления на копчик- постарайтесь упасть на ягодицы и аккуратно перекатиться;
* Старайтесь приземляться набок;
* Если падения на спину неизбежно, постарайтесь успеть прижать подбородок к груди, чтобы не удариться затылком;
* Не держите руки в карманах во время ходьбы.

Согласовано:

Начальник Территориального отдела

Управления Роспотребнадзора

по Свердловской области в

Чкаловском районе г. Екатеринбурга,

в г. Полевской и в Сысертском районе

 Н.В. Шатова

И. о. главного врача Филиала

Федерального бюджетного учреждения

здравоохранения «Центр гигиены и

эпидемиологии в Свердловской области

в Чкаловском районе г. Екатеринбурга

городе Полевской и Сысертском районе»

 А. В. Поздеев

Исполнитель: Вахонина Алина Юлаевна