



БЕЗПЕКА ПІД ЧАС ОЖЕЛЕДИЦІ: ЯК УНИКНУТИ ТРАВМ



ІНФОРМАЦІЙНИЙ
БЮЛЕТЕНЬ

Прості правила поведінки на вулиці в ожеледицю

- Виходьте з будинку та ходіть по вулиці не поспішаючи, ноги злегка розслабте в колінах, та ступайте на всю підошву. Не тримайте руки в кишенях – це збільшує можливість не тільки падіння, але і важких травм, особливо переломів.
- При порушенні рівноваги – швидко присядьте, щоб знизити висоту це найбільш реальний шанс утриматися на ногах.
- Падайте на бік, на передпліччя, пом'якшуючи в такий спосіб удар. Не виставляйте назад лікті й не підставляйте долоні витягнутої руки. Такі падіння можуть призвести до переломів.
- Обходьте металеві кришки люків, як правило, вони покриті льодом. Крім того, вони можуть бути погано закріплені і перевертатися, що додає травмувань.
- Не ходіть з самого краю проїжджої частини дороги. Це небезпечно завжди, а на слизьких дорогах – особливо.
- Не перебігайте проїжджу частину дороги під час снігопаду та в ожеледицю. Пам'ятайте, що в ожеледицю значно збільшується гальмівний шлях машини і падіння перед автомобілем, що рухається, призводить як мінімум до каліцтва, а можливо – і до загибелі.
- Відмовтесь від підборів. Взуття має бути зручним, не слизьким на рефленій підошві.
- Носіть шапку або капюшон. Вони можуть пом'якшити падіння.



ВИДИ ТРАВМ

Забій (забиття) — це травма шкірного покриву без його цілісності. Її можна отримати при падінні. Травмоване місце стає набряклим, на ньому з'являється синець (гематома). Забій м'яких тканин викликає лише біль і помірне обмеження руху кінцівок.

Розтягнення. Вони можуть виникати внаслідок рухів у невластивому для суглоба напрямку і рухів у суглобі, що перевищують його фізіологічний об'єм. Для розтягнень характерна поява різкого місцевого болю. При цьому значно порушуються функції суглобів.

Вивих – це зсув суглобових кінців кісток. Він може супроводжуватися розривом суглобової капсули. Найчастіше вивихи бувають у плечовому суглобі, у суглобах нижньої щелепи та пальців рук.

Перелом – ушкодження кістки з порушенням її цілісності. Переломи поділяють на два типи: відкритий (ушкодження шкіри в зоні перелому) та закритий (шкірний покрив не порушений). Для усіх переломів характерний різкий біль при будь-яких рухах; зміни положення і форми кінцівки, її укорочення; порушення функцій (неможливість звичних дій); набряклість та синець в зоні перелому.

Перша допомога при травмах

- При забоях та розтягненнях потрібно забезпечити пошкодженій ділянці тіла спокій та підняти уражену ділянку вище рівня серця. Це допоможе зменшити приплив крові, що в свою чергу зменшить набряки. Щоб припинити крововилив у м'які тканини, потрібно накласти тугу пов'язку та прикласти до травмованого місця холод. Дезинфікуйте забій, якщо на ньому є подряпини.
- При вивиху, щоб зменшити біль, прикладіть до пошкодженого суглоба холод та випийте знеболювальне. Зафіксуйте пошкоджену кінцівку в тому положенні, якого вона набула вже після травмування. Якщо постраждала нижня кінцівка, потрібно знерухомити її за допомогою шин або підручних засобів. Якщо постраждала верхня – підвісити її на косинці. Ні в якому разі не вправляйте вивихнуту кінцівку. Це може зробити лише людина з медичною освітою.
- При переломі огляньте постраждалого. Викличте екстрену медичну допомогу за номером **103**.
- При відкритому переломі потрібно розрізати одяг потерпілого над ранюю. Якщо є кровотеча, то її потрібно зупинити. Шкіру навколо рани необхідно обробити антисептичним засобом та накласти чисту, стерильну пов'язку. Накладіть шину чи використайте підручні засоби так само, як у разі закритого перелому, але уникайте місця, де виступають назвні кісткові уламки вкрийте людину покривалом.
- До прибуття медичної допомоги постійно наглядуйте за потерпілим.