Автор: *Г. Колесников,врач-травматолог-ортопед (заведующий) травматологического отделения*

С наступлением зимы на улицах стало скользко и выросло количество уличных травм связанных с падениями, появилась опасность отморожений. Риск падения и получения травмы или отморожения повышается после употребления алкоголя в связи с нарушением координации движений и снижения критики.

Пожилые люди в результате падения получают переломы чаще молодых. Это связано с отсутствием у них должной ловкости и нарушением координации движений. Кроме того, у лиц этого возраста снижена прочность костей ввиду остеопороза. Наиболее часто у них случаются переломы в области лучезапястного и плечевого суставов. Особого внимания заслуживают переломы шейки бедра, которые «приковывают» пожилых людей к постели на длительное время.

В молодом и среднем возрасте люди реже подвержены переломам и, в основном, отделываются ушибами и растяжениями. Из наиболее распространённых более тяжелых травм у них встречаются переломы лодыжек, костей голени, предплечья. У детей – перелом ключицы и костей предплечья. Основными признаками перелома являются: болезненная припухлость, деформация конечности, хруст отломков.

Первую помощь на месте происшествия пострадавшему должен уметь оказать каждый. При этом ни в коем случае не следует пытаться дёргать руку, ногу или палец пытаясь «вправить вывих». Это обязательно приведёт к осложнению. **Поврежденную конечность надо иммобилизировать (обездвижить) шиной.**
Обезболивающие средства давать не следует т.к. лучшее обезболивание – это хорошая иммобилизация. Можно приложить к повреждённому месту холод на 5-10 минут. Не

надо давать пострадавшему с переломом пить или есть, т.к. при доставке его в приёмный отделение больницы, возможно, понадобится общий наркоз для которого надо быть натощак. Сразу после оказания первой помощи необходимо доставить пострадавшего в травматологический кабинет поликлиники или приёмное отделение больницы для осмотра врачом.

Для профилактики травм у пожилых проявите к ним заботу и внимание (со стороны родственников и близких), помогите в домашних делах. В зимнее время, когда скользко, ограничьте их выход на улицу. А если в этом есть необходимость, проведите их соблюдая на улице крайнюю осторожность – идти надо короткими шагами, не торопясь, по возможности обходить скользкие участки дороги.

Особое внимание уделите соблюдению правил дорожного движения. Зная о своём преимуществе на пешеходном переходе, безответственные люди переходят дорогу не останавливаясь, и не посмотрев по сторонам. Такие пешеходы подвергают себя большой опасности получить тяжелую травму. Они забывают, что автомобиль мгновенно остановить невозможно, особенно зимой. И надо помнить, что за рулём автомобиля бывают тоже безответственные люди, что может ехать нетрезвый водитель, который может не заметить вас в условиях плохой видимости, особенно зимней порой, когда рано темнеет.
На улице в ночное и вечернее время обозначайте себя световозвращающими элементами.

Таким образом, пешеходы обязаны переходить дорогу по пешеходным переходам и начинать переход лишь убедившись, что водитель вас видит и пропускает. О своей безопасности думайте сами, не надейтесь на неизвестного водителя, не доверяйте ему своё здоровье.

В период сильных морозов обязательно одевайтесь тепло. Обувь и перчатки должны быть тёплыми, сухими и свободными. Ни в коем случае не употребляйте алкоголь перед выходом на мороз! А если в этом есть необходимость воспользуйтесь услугами такси. Эти меры помогут избежать отморожений конечностей и общего переохлаждения.

Детям родители должны объяснить меры безопасности при катании на горках. Нельзя кататься вблизи проезжей части и выходить на лёд на реке без сопровождения взрослых.

Часто в быту маленькие дети по недосмотру родителей получают ожоги (сидя за столом тянут и выливают на себя тарелку с горячим супом или чашку с горячим чаем или молоком). Это часто приводит к глубоким ожогам, иногда требующим оперативного лечения – пересадки кожи. При ожогах ни в коем случае нельзя смазывать пораженные участки маслом, так как это приводит к вторичному углублению ожога. При этом необходимо немедленно с ребенка снять мокрую одежду и охладить место ожога холодной водой в течении 5-10 минут.

Родители, будьте внимательны, берегите своих детей.

И в заключении хочу сказать, что Ваша безопасность в Ваших руках и зависит от вашей осторожности и предусмотрительности.