

## ИНСТРУКЦИЯ ТЬ ПО ПРАВИЛАМ БЕЗОПАСНОСТИ В ЗИМНИЙ ПЕРИОД

### *Инструктаж для учащихся*

Наряду с традиционными для зимы простудными заболеваниями не менее распространенными в этот период являются всевозможные зимние травмы. Большинство из них зачастую связано либо с суровыми морозами, либо с неустойчивой погодой, сопровождающейся появлением таких травмоопасных факторов, как сосульки и гололед. Если при этом учесть, что мы постоянно торопимся и носим совершенно неподходящую для перемещения по скользким участкам пути обувь, то вероятность получения перелома, растяжения или сотрясения мозга еще более возрастает.

БЛАГОДАТНУЮ почву для специфического зимнего травматизма создают обильные снегопады, ветры, перепады температур и плохо убираемые дороги. Как правило, упав на улице, получив ушиб руки, ноги или какой-нибудь другой части тела, мы поохаем, поругаем дворников и бежим дальше, не считая нужным обратиться к врачу в травмпункт. Между тем последствия таких травм могут оказаться плачевными, приводя к развитию посттравматических артритов, бурситов и других заболеваний. Например, безобидный, казалось бы, ушиб головы, полученный в результате упавшей с крыши сосульки или вашего собственного падения в гололед, на самом деле может вызвать сотрясение мозга, последствия которого проявятся лишь через два-три года в виде таких остаточных явлений, как снижение показателей зрения, появление шума в ушах, частые головные боли, быстрая утомляемость или резкое ухудшение памяти. Порой, почувствовав при падении слабую боль, многие успокаивают себя тем, что она обусловлена ушибом. На самом же деле боль может быть вызвана переломом, который, оставаясь, долгое время незамеченным, приводит к неправильному формированию костной ткани, что впоследствии потребует длительного и серьезного лечения.

Чтобы избежать подобных неприятностей, постарайтесь в зимний период соблюдать элементарные правила техники безопасности. Во-первых, если вы упали на улице и при этом почувствовали сильную боль в какой-нибудь части тела или потеряли на несколько секунд сознание, немедленно направляйтесь в травматологический пункт.

Во-вторых, носите только удобную обувь. К сожалению, современная модная обувь только усугубляет травмоопасную ситуацию. Высокий тонкий каблук и длиннющий узкий мыс, иногда загибающийся кверху, — это именно то, что нужно для падения и получения ушибов, вывихов и переломов ног. Расстаньтесь с сапогами на высоких каблуках. Сапоги должны быть устойчивыми — либо на плоской подошве, либо на широком плотном каблуке высотой

не более 3–4 см. Подошва сапога или зимней обуви не должна скользить. Старайтесь избегать нечищенных улиц и раскатанных ледяных дорожек. Выбирайте себе путь там, где тротуары расчищены и посыпаны.

Причиной падения и последующих травм может стать сумка на длинных ручках, если она сильно нагружена. Такая сумка смещает центр тяжести, не позволяет вам вовремя сманеврировать, если вы поскользнулись, и, что называется, «тянет» вас вниз. В связи с этим откажитесь от сумок на длинных ручках, свисающих через плечо. Носите сумки в обеих руках, равномерно распределяя тяжесть на правую и левую руки.

Помимо различных механических травм зима может нанести вам и термическую травму, связанную с воздействием низких температур. Речь идет об отморожении. Отморожение может произойти не только в морозную погоду, но и при температуре, близкой к нулевой. Для этого достаточно совпадения таких факторов, как влажный воздух, относительно низкая температура и холодный ветер. Отморожению чаще подвергаются пальцы рук и ног, нос, уши и щеки.

Запомните, что ни в коем случае нельзя погружать отмороженную конечность в холодную воду или растирать отмороженную часть тела снегом. Это может привести к дальнейшему охлаждению и лишь усугубит положение. Отмороженную конечность следует погрузить в теплую воду, а к отмороженному участку тела надо приложить теплый водный компресс (вода должна быть не горячей, а чуть теплой). После этого можно очень осторожно растереть отмороженный участок до легкого покраснения кожи и наложить асептическую повязку. Отморожению способствует ношение тесной, затрудняющей кровоснабжение одежды, обуви и перчаток.

Нельзя также целый день находиться в теплом помещении в зимней обуви. В тепле ноги потеют, обувь насыщается влагой, поэтому при выходе на улицу ноги быстро замерзают. Надо обязательно переобуваться в помещении. Чтобы избежать отморожения, необходимо в холодную погоду надевать теплую одежду и правильно подобранную утепленную непромокаемую обувь.

Если вы видите скопление сосулек возле трубы или на крыше, то обязательно обойдите это место. С установлением льда на водоемах начинается опасный для жизни период, который требует соблюдения постоянной осторожности.

Не следует забывать, что при передвижении по льду опасность может возникнуть внезапно и на каждом шагу. Особо опасен первый лед с выпавшим на него снегом. Если вышли на тонкий лед и он начинает трескаться или оседать, немедленно остановитесь и отойдите назад скользящими шагами по ранее пройденному пути, а затем следуйте по другому направлению или вернитесь на берег.