

Обережно, ожеледь!

Цього року календарна зима практично збіглася з фактичною: снігопад і морози прийшли вчасно, але як завжди для комунальних служб міста це стало несподіванкою, і коли проїзна частина ще більш-менш розчищена, то прибирання від снігу та посипання тротуарів, як правило, починається після того, як сніг на них затоптаний і відшліфований ногами перехожих. Так само, через різкі зміни погодних умов додаткову небезпеку для жителів міста представляють бурульки і пласти обмерзлого талого снігу, які з'являються на карнизах будівель та після настання відлиги падають на тротуари і пішохідні доріжки. Все це в підсумку призводить до того, що з початком зими різко зростає рівень травматизму містян.

Щорічно відділенням Фонду соціального страхування від нещасних випадків на виробництві та професійних захворювань в м.Запоріжжі реєструються повідомлення підприємств про нещасні випадки на виробництві, пов'язані з падінням працівників під час пересування в ожеледицю. У попередні роки ця цифра доходила до 40 випадків на рік, частина з яких закінчилася отриманням інвалідності для потерпілих. Ще більша кількість людей щорічно звертається за медичною допомогою в травматологічні пункти лікувальних установ міста. Все це тягне за собою витрати держави на лікування, оплату лікарняних листів, інші соціальні виплати потерпілим від нещасних випадків.

З огляду на те, що у нас «порятунок потопаючого - справа рук самого потопаючого», при пересуванні в ожеледь треба бути дуже обережним, щоб постаратися максимально зменшити ризик падіння або пом'якшити його наслідки. По-перше, за можливості, потрібно вибрати найбільш безпечні маршрути пересування. Але якщо це не можливо і пересуватися необхідно по обледенілих тротуарах і дорогах, то потрібно йти дрібним і частим кроком на трохи зігнутих ногах. Під час ходьби не можна тримати руки в кишенях - адже в разі падіння це може перешкодити правильно згрупуватися і пом'якшити удар об поверхню. Взуття має бути на низькому каблучці, бажано на рифленийнековзкій підошві. Наявність головного убору (шапки або капюшона) так само може пом'якшити удар головою при падінні. Найчастіше при падіннях люди отримують вивихи і переломи в променезап'ястковому, ліктьовому, гомілковостопному суглобах, шийки стегнової кістки і різні травми голови (удари, струс головного мозку і т.д.). Якщо вам не вдалося уникнути падіння, то постарайтеся згрупуватися і впасти на бік, спираючись на передпліччя, амортизуючи таким чином удар, але не виставляючи назад лікті, а голову нахиліть вперед. У разі, якщо ви все ж травмувалися, то

постарайтеся, прийшовши додому (в офіс), прикласти до забитого місця холод (лід, сніг або хоча б ганчірку, змочену холодною водою), але ненадовго. Варто додатково звернути свою увагу на ознаки перелому, вивиху: різкий біль при русі, припухлість, почервоніння або посиніння в місці травмування, обмеженість руху, деформація кісток і т.д. У цьому випадку потрібно максимально обмежити рухливність зламаних кісток, наклавши на місце можливого перелому шину або тугу пов'язку. Далі - дорога в травмпункт за спеціалізованою медичною допомогою. При травмах голови і ознаках струсу мозку (нудота, блювота, запаморочення, холодний піт, млявість і ін.) одним холодом не обійтися. У таких випадках треба негайно звертатися за медичною допомогою до лікувальної установи.

Бережіть себе і пам'ятайте, здоров'я це найцінніше, що є у людини.

Відділ профілактики виробничого травматизму відділення виконавчої дирекції Фонду соціального страхування від нещасних випадків на виробництві та професійних захворювань України в м. Запоріжжі.