# ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА И МЕРОПРИЯТИЯ ПО ЕГО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ

**Травматизм** – это показатель первичной заболеваемости, который характеризуется числом всех трав, включая отравления и некоторые другие последствия воздействия внешних причин, зарегистрированных в определенной группе населения за конкретный период времени. Наибольший его уровень отмечается у мужчин в возрасте 20-49 лет, у женщин – 30-59 лет, и у мужчин он выше во всех возрастных группах.

Травмы составляют около 12% от общего числа заболеваний, являются третьей по значимости причиной смертности и основной причиной в возрасте 1-40 лет. В странах с высоким уровнем развития на одного погибшего от травмы приходится 30 пациентов, госпитализированных в стационар, и примерно в 10 раз больше человек обращается за медицинской помощью на амбулаторно-поликлиническом уровне.

**Профилактика бытовых травм включает:**

* улучшение условий быта;
* организацию досуга и проведение разнообразных культурно-массовых мероприятий;
* антиалкогольную пропаганду;
* пропаганду здорового образа жизни и быта;
* расширение коммунальных услуг населению;
* широкое привлечение общественности.

В зимнее время особую озабоченность вызывает **гололедная травма**. Главное правило – быть предельно внимательным и осторожным и во избежание опасности необходимо:

* внимательно смотреть под ноги;
* ступать не широко, шагать медленно;
* наступать на всю подошву, но не на носок, не на стопу;
* сторониться неочищенных улиц и обходить скользкие места;
* ходить там, где тротуары посыпаны песком;
* прикрепить к подошве обуви полоску наждачной бумаги или обычного лейкопластыря;
* пользоваться обувью с рифленой подошвой;
* девушкам стоит забыть о высоких каблуках.

При падении очень важно правильно оценить свое состояние. Главные признаки перелома или вывиха: резкая боль, нарастающий отек, укорочение поврежденной конечности и невозможность ею нормально двигать. Сотрясение мозга проявляется – потерей сознания (иногда буквально на несколько мгновений), тошнотой, головной болью.

Пострадавший, во что бы то ни стало, должен привлечь внимание прохожих, попросить помощи. Надо вызвать скорую помощь или помочь добраться до ближайшего травмапункта. Обойтись без помощи врача можно только в случае легкого ушиба: просто приложите к больному месту что-нибудь холодное, это уменьшит отек и боль, и обработайте его мазью или гелем, рассасывающим синяки. Греть больное место нельзя, эффект будет прямо противоположным.

**Особое внимание в последние годы в нашей стране уделяется профилактике детского бытового травматизма.**

Основными видами травм, которые дети могут получить дома, и их причинами являются:

* ожоги от горячей плиты, посуды, пищи, кипятка, пара, утюга, электроприборов и даже открытого огня;
* падение с кровати, окна, стола и ступенек;
* удушье от мелких предметов (монет, пуговиц, гаек и др.);
* отравление бытовыми химическими веществами (инсектицидами, моющими средствами, отбеливателями и др.);
* поражение электрическим током от неисправных электроприборов, обнаженных проводов, от втыкания игл, ножей и других металлических предметов в розетки и настенную проводку.

Будьте осторожны. Берегите свое здоровье!

**С уважением Мядельский районный центр гигиены и эпидемиологии**