

## Как избежать травм в новогодние праздники

По статистике новогодние каникулы являются самым травматичным временем. В моменты массовых гуляний и всеобщего веселья большинство теряют бдительность, расслабляются и забывают о мерах предосторожности.

В эти зимние дни мы много времени проводим на свежем воздухе. Часто взрослые не отказывают себе в удовольствии «пострелять». Запуск фейерверков – одно из самых популярных и травматичных развлечений. Чтобы обойтись без неприятностей, нельзя доверять запуск ракет нетрезвым людям. К петардам и даже невинным бенгальским огням нельзя допускать детей без присмотра взрослых.

При покупке фейерверков разумно спросить у продавца сертификат и лицензию, подтверждающие качество и безопасность изделия. Самое безобидное, на что способны подделки – они могут просто не сработать. Гораздо хуже, если такая петарда взорвется в руках раньше времени.

Если ракета не сработала, нельзя сразу же проверять, что не так. Безопаснее немного подождать. Ну а если, запуская петарду, вы получили ожог, как можно скорее приложите к коже холод – снег, лед или подставьте пострадавшее место под струю холодной воды. Ледяные примочки нужно делать не менее 15 минут. Если площадь ожога большая или обожжена часть лица, следует сразу вызывать скорую помощь.

Если огонь попал на одежду из синтетики, не нужно пытаться ее оторвать, иначе материал снимется вместе с кожей. До осмотра врача обожженную поверхность лучше ничем не смазывать. Достаточно просто прикрыть стерильной салфеткой или бинтом.

Обморожения – также одна из самых частых травм в Новый год. На морозе нельзя пить – алкогольное опьянение вызывает большую потерю тепла и в то же время создает иллюзию согревания. Курить на морозе тоже плохо. Табак уменьшает периферийную циркуляцию крови, то есть конечности становятся более уязвимы к холоду. Помимо этого к обморожению могут привести тесная влажная одежда и обувь, переутомление, голод, длительное неподвижное и неудобное положение, ослабление организма после болезни, хронические заболевания сердца и сосудов.

Перед долгой прогулкой медики рекомендуют хорошо поесть, а при обморожении ног нельзя снимать обувь на улице. Ноги могут распухнуть. Если замерзли руки, нужно засунуть их в подмышки. Нужно дождаться, когда оттают более глубокие ткани и сосуды. Для этого пострадавшую часть тела следует изолировать от внешнего тепла – обернуть застывшее место

шерстяной тканью, а сверху – фольгой или пищевой пленкой. Чтобы снять боль, можно выпить анальгетик.

Если во время уличных развлечений вам попали снежком в глаз – нужно немедленно приложить холод, это снизит отек. А потом не помешает осмотр окулиста. Особенно, если появились помутнение, блики, радужные пятна и другие последствия травмы глаза.

Катание с горки – еще одна из самых опасных забав. Результатом могут стать не только ушибы, но и перелом позвонков. По статистике, эта травма зимой – на втором месте.

Главный симптом перелома позвоночника – задержка дыхания. После неправильного приземления человек не может нормально вдохнуть или выдохнуть. При травме нижних позвонков грудного отдела появляется боль между лопатками. Боль может появиться не сразу, а спустя некоторое время. Здесь чем быстрее придет на помощь врач – тем лучше.

При катании на тюбинге травматологи советуют делать это на специально подготовленной трассе, следовать четким указаниям инструктора, избегать столкновения с другими, соблюдая очередность катания, держать дистанцию и не садиться в тюбинг вместе с кем-то.

Если на катке или на ледяной горке кто-то ударился головой, насколько серьезна травма, подскажут симптомы. В случае потери сознания, тошноты, рвоты или вялости, внезапного желания спать или подремать, необходимо срочно вызвать скорую помощь.

При вывихе сустава рук или ног первое правило – обеспечить неподвижность конечности, не подвергать ее нагрузкам. Наложить холодный компресс или лед. После сделать давящую повязку и забинтовать эластичным бинтом.

При переломе руку или ногу нужно обложить валиками из скатанных одеял или полотенец, и держать неподвижно до прибытия врача. К открытым переломам – не прикасаться, просто накрыть это место чистой материей и ждать доктора.

При растяжении связок появится припухлость. Пострадавшего нужно уложить, сделать крестообразную повязку и приложить к больному месту холод.

Будьте бдительны в Новый год!