**Графический анализ данных медико – социологического исследования по анкете «Профилактика зимнего травматизма», проведенного среди работников здравоохранения в 2022 году**

Зима – время повышенного травматизма. Причиной часто служит гололед, раннее наступление темноты, скользкая обувь. Ухудшение состояния проезжей части сказывается на увеличении частоты дорожных происшествий и росте числа пострадавших. Наиболее частые повреждения при этом: черепно-мозговая травма, переломы костей конечностей, сочетанная травма. Согласно статистическим данным на зимний травматизм приходится до 15% заболеваемости с временной утратой трудоспособности.

При получении травмы необходимо вызвать бригаду скорой медицинской помощи или при возможности самостоятельно обратиться в ближайшее медицинское учреждение. Самостоятельно или с помощью окружающих создать условия неподвижности для поврежденной конечности при помощи подручных средств. Обойтись без консультации врача можно только в случае легкого ушиба, за исключением ушиба головы. Достаточно к больному месту приложить холод и обработать место ушиба мазью или гелем, рассасывающим синяки.

Итак, основной способ профилактики травм зимой – это осмотрительность и осторожность при передвижении по тротуарам и дорожкам, пешеходным переходам на мостовой, особенно при наличии снежных заносов и гололеда. Важно правильно, соответственно погодным условиям, подобрать одежду и обувь. Соблюдать правила безопасного поведения при занятии зимними видами спорта .Водители транспортных средств должны строго соблюдать правила дорожного движения и проявлять повышенное внимание, соблюдать скоростной режим и максимально внимательно относиться ко всем участникам дорожного движения.

Сотрудниками отдела мониторинга факторов риска ОГБУЗ « Центр общественного здоровья и медицинской профилактики города Старого Оскола» проведено анкетирование среди медицинских работников по теме «Профилактика зимнего травматизма», в котором приняли участие 30 респондентов.

Данные медико – социологического исследования изложены в виде диаграмм.

**Диаграмма №**1 Знаете ли вы меры профилактики травматизма в зимнее время?

**Диаграмма №2** Какие меры профилактики травматизма зимой вы соблюдаете*(возможно несколько ответов)* ?

**Диаграмма №3** Какие меры профилактики переохлаждения и обморожения вы выполняете зимой (*возможно несколько ответов*)?

**Диаграмма № 4** Знаете ли вы основы первой медицинской помощи при получении травмы на улице, сможете ли вы ее оказать прохожему ?

**Выводы:**

 **правила профилактики травматизма в зимнее время**

* носить обувь желательно на плоской подошве или на низком квадратном каблуке; лучше подойдет обувь с рифленой подошвой;
* в гололедицу ходить нужно по-особому – как бы немного скользя, словно на маленьких лыжах, наступать на всю подошву;
* внимательно смотреть под ноги (в спешке можно не заметить даже открытого льда);
* идти желательно как можно медленнее. Важно помнить: чем быстрее Вы идете, тем больше риск упасть;
* девушкам на время гололеда не стоит ходить на высоких, тонких каблуках;
* если вы носите длинное пальто или шубу, обязательно приподнимать полы одежды, когда выходите из транспорта или спускаетесь по лестнице;
* не ходить очень близко к стенам зданий – с крыши может упасть сосулька или кусок затвердевшего снега.

Если чувствуете, что потеряли равновесие, попытайтесь упасть с наименьшими потерями:

* при падении нужно сгруппироваться – это уменьшит силу удара о лед; постараться присесть – уменьшится высота падения;
* в момент падения необходимо напрячь мышцы – отделаетесь ушибом;
* безопасней всего падать на бок, так можно обезопасить таз, позвоночник и конечности;
* падая ничком, голову лучше втянуть в плечи, локти прижать к бокам, спину выпрямить, ноги слегка согнуть; ни в коем случае нельзя приземляться на выпрямленные руки;
* при падении на спину прижать подбородок к груди, а руки раскинуть пошире;
* если падаете со скользкой лестницы, постараться прикрыть лицо и голову руками. Не пытаться затормозить падение, растопыривая конечности, это увеличит количество переломов.

 *Отдел мониторинга факторов риска* *ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики города Старого Оскола»*

*Заведующий отделом мониторинга факторов риска врач-терапевт Смольникова Л.А.*

*Медицинский статистик Мартынова Н.А.*