

С наступлением зимы увеличивается число граждан, ставших жертвами уличного травматизма. Это травмы, полученные пострадавшими вне производственной деятельности, на улицах, в открытых общественных местах независимо от вызвавших причин (кроме транспортных средств). Ежегодно в сезон гололеда Роспотребнадзором проводится мониторинг уличного травматизма.

В текущем сезоне (с 01.11.2023 по 28.12.2023 г.) в столице региона уличные травмы получили 7 человек. В Майминском районе - 1 человек.

**Чаще всего при падениях на льду случаются переломы, вывихи, растяжения и разрывы связок.**

**Наиболее опасны падения для пожилых людей**, ведь существует серьезный риск получения тяжелой травмы, например, перелома шейки бедра. Лечение таких переломов долгое и порой затруднительное. Уделите внимание своим старшим родственникам для того, чтобы предупредить вероятность падений. Следите за их безопасностью.

**Предотвратить падения можно.** Первое, что Вам потребуется — **подходящая обувь**. Выберите ботинки, подошва которых рифленая, нескользящая.

Смотрите под ноги и старайтесь шагать как можно медленнее. Делайте короткие шаги, слегка согните ноги в коленях, не держите руки в карманах. Свободные руки уменьшают вероятность потери равновесия.

**Оцените дорогу визуально и составьте безопасный маршрут.** Предпочитайте очищенную дорогу короткой. Лучше выйти на несколько минут раньше из дома, чем балансировать по ледяной корке.

Заходите и выходите из транспорта осторожно, держитесь за поручни. Ступеньки в автобусах могут тоже обледенеть.

При ходьбе по лестнице всегда держитесь за перила и ставьте ногу на ступеньку полностью.

**Если падения не избежать — делайте это правильно.** Сгруппируйтесь, прижмите голову к груди. Это поможет избежать травмы головы и спины. При падении на бок постарайтесь поджать руку под себя. Так риск перелома руки будет минимальным и падение будет мягче.

### **Активный образ жизни — эффективная профилактика падений**

Физические упражнения улучшают подвижность и равновесие. Мышечная сила, координация и баланс влияют на риск падения человека. Физическая активность важна для людей всех возрастов.

### **Если с Вами все-таки случилось несчастье**

Если и Вы получили травму, не покидайте место, где это произошло. Необходимо вызвать скорую помощь. Получите от медицинской организации справку с точным указанием места и времени падения и заключением о телесных повреждениях. По возможности постарайтесь записать фамилии и адреса свидетелей произошедшего. Попросите свидетелей снять случившееся на видео или сделайте фотосъемку. В Республике Алтай уже существует положительная судебная практика по фактам возмещения вреда вследствие уличного травматизма.

Жителям республики нужно знать, что при выявлении наиболее опасных участков дорог, тротуаров, необходимо обращаться в коммунальные службы муниципалитета и требовать принятия мер.

**Будьте внимательны на улицах, берегите свое здоровье.**