Автор: *Толкачева Е.А., врач по медицинской профилактике ГУ «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»*

Зима хоть и радует нас своей красотой и атмосферой сказочности, но также несет определенные опасности и риски. С выпадением первого снега частота обращений за помощью в медицинские учреждения по поводу травм увеличивается в 2-3 раза. Чтобы избежать неприятных последствий, мы рекомендуем Вам соблюдать несколько мер предосторожности.

Во-первых, обратите внимание на выбор обуви: удобные и теплые ботинки с противоскользящей подошвой помогут Вам избежать падений. Также рекомендуется использовать специальные приспособления для обуви, которые обеспечат дополнительную защиту от скольжения.

Зимой обязательно нужно чистить крышу дома и сам участок от снега и наледи. Если мы говорим о частном доме, то ответственность лежит, конечно, на собственнике жилья. В зимний период хозяин должен тщательно следить за количеством снега на кровле и вовремя его убирать, то же самое касается и общей территории.

Надевайте утепленную одежду и делайте разминку перед выходом на улицу, чтобы подготовить мышцы к ходьбе по скользкой поверхности.

Будьте осторожны при переходе дороги, особенно на перекрестках, где возможно образование ледяных грязных куч. И, конечно, не забывайте укреплять свой иммунитет правильным питанием и регулярными занятиями спортом.

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 и играми, не оставлять детей без присмотра. Водители транспортных средств должны строго соблюдать правила дорожного движения и быть предельно сосредоточенными, соблюдать скоростной режим и максимально внимательно относиться ко всем участникам дорожного движения.

Помните, что здоровье и безопасность – в Ваших руках. Берегите себя и будьте осторожны на улице!