

KAKO SPRIJEČITI OZLJEDE U ZIMSKIM MJESECIMA



HZJZ
HRVATSKI ZAVOD ZA
JAVNO ZDRAVSTVO

KAKO SPRIJEČITI OZLJEDE U ZIMSKIM MJESECIMA

Mnoge ozljede koje se događaju u zimskim mjesecima nastaju zbog vremenskih uvjeta, posebice snijega i hladnoće.

Mokre i skliske površine povećavaju rizik od pada. Zimi se pogoršavaju uvjeti za vožnju zbog pojave snijega i leda na kolniku te smanjene vidljivosti uslijed magle i gustog snijega ili ledene kiše. U sezoni “snježnih sportova” (skijanja, daskanja na snijegu, klizanja i sanjkanja) povećava se rizik od nastanka ozljeda. Važno je naglasiti da se te ozljede u najvećoj mjeri mogu spriječiti prepoznavanjem i izbjegavanjem rizičnih čimbenika odnosno poduzimanjem preventivnih mjera.

PREPORUKE ZA PREVENCIJU PADOVA ZIMI

- Mokre i ledom pokrivene površine povećavaju rizik od pada. Tjelesne ozljede koje nastaju kao posljedica pada raznolike su: od površinskih ozljeda do otvorenih rana, prijeloma, uganuća zgloba, zahvaćenosti jednog ili više dijelova tijela i drugih vrsta ozljeda.
- Izbjegavajte nepotrebne izlaske, pogotovo kada površine za hodanje još nisu očišćene.
- Ukoliko je neophodan izlazak, hodajte očišćenim nogostupima i stazama polako, malim i kratkim koracima.
- Gledajte ispred sebe dok hodate i budite svjesni da možete lako pasti.



- Nosite primjerenu obuću s protukliznim potplatima.
- Ruke držite izvan džepova te izbjegavajte nošenje teških predmeta u ruci jer to oslabljuje ravnotežu tijela.
- Posebnu pozornost obratite na eventualne mokre i skliske površine prilikom ulaska u zgrade, trgovine ili druge prostorije.
- Prilikom silaženja niz stepenica obvezno se držite za rukohvat i polako stopalom opipajte površinu stepenice na koju silazite prije nego što prebacite čitavu težinu tijela.
- Članove obitelji i druge osobe savjetujte kako spriječiti ozljede, a posebice starije osobe, jer padovi u njih imaju značajno teže posljedice i djecu koja nisu svjesna rizika ozljeđivanja zimi.

PREPORUKE ZA VOŽNJU U ZIMSKIM UVJETIMA

- Pripremite se za vožnju zimi – prije nego li nastupe zimski uvjeti na cestama opremite vozilo zimskim gumama i osigurajte dodatnu zimsku opremu.
- Ako su vremenski uvjeti i stanje na cesti vrlo nepovoljni – gusti snijeg, neočišćeni kolnici, ledena kiša i slično, odgodite putovanje.
- Pridržavajte se preporuka za sigurnu vožnju u zimskim uvjetima – izbjegavajte nagle pokrete upravljačem te nagla kočenja i ubrzavanja jer uslijed snijega i/ili leda na kolniku dolazi do smanjenog prianjanja između površine guma i površine kolnika što pridonosi otežanom upravljanju vozilom i kontroli nad njim.



- Za vrijeme vožnje pažljivo pratite situaciju na kolniku kako bi na vrijeme mogli izbjeći moguće opasne situacije (zaustavni put vozila u uvjetima poledice može biti višestruko duži od onog pri vožnji u uvjetima suha kolnika).
- Pridržavajte se prometnih propisa i pravila – upotreba svjetala, obvezno vezanje vozača i putnika sigurnosnim pojasom, upotreba posebno prilagođenih sjedalica za djecu i sl.
- Ne pijte alkohol ako vozite. Alkohol znatno umanjuje sposobnost upravljanja motornim vozilom te usporava reakciju i mogućnost procjene vozača.
- Ukoliko vozite na područjima na kojima puše bura, obratite pozornost na jačinu bure (posebno su opasni udari na mahove), smanjite brzinu vožnje kako biste smanjili rizik od zanošenja i prevrtanja vozila.
- Ukoliko planirate putovanje ili ste već na putu pratite informacije o stanju sigurnosti na prometnicama putem medija.

PREPORUKE ZA SIGURNU REKREACIJU

- Pripremite se za zimske aktivnosti redovitom tjelovježbom kroz čitavu godinu, a najmanje dva mjeseca prije planiranog skijanja i daskanja na snijegu pripremite se dodatnim vježbama.
- Koristite prilagođenu skijašku opremu, a pri odabiru slušajte savjete stručnjaka.
- Daskašima na snijegu i klizačima preporučuju se između ostalog, posebni štitnici.
- Koristite kacigu kao obvezan dio zaštitne opreme jer sprječava nastanak teških ozljeda glave.



- Pridržavajte se uputa za sigurno skijanje, daskanje i sanjkanje: koristite prilagođene, uređene staze, poštujujte sigurnosne propise.
- Učite djecu sigurnom sanjkanju, izbjegavajte strme i ledom prekrivene staze, kao i one na kojima se nalaze prepreke (ograda, stablo, kamenje i sl.) jer u slučaju pada može doći do teških ozljeda.
- Izbjegavajte konzumaciju alkohola dok skijate, daskate na snijegu, sanjkate se ili kližete jer on smanjuje kontrolu pokreta i vrijeme reakcije, odnosno povećava rizik od ozljeda.
- Ne kližite se, niti hodajte po zaleđenim potocima i rijekama jer postoji mogućnost puknuća leda.

OSTALE PREPORUKE ZA POVEĆANJE SIGURNOSTI ZIMI

- Pri boravku na otvorenom zimi budite odjeveni u toplu zimsku odjeću i obuću primjereno duljini boravka i aktivnosti koju obavljate.
- Vodite računa o dovoljnom unosu tekućine prilikom skijanja, daskanja i ostalih sportsko-rekreacijskih aktivnosti.
- Spriječite trovanje ugljičnim monoksidom. Ugljični monoksid je plin bez boje i mirisa koji nastaje sagorijevanjem tvari koje sadrže ugljik poput krutih, tekućih i plinskih goriva bez dovoljne količine kisika. Velika su opasnost u kućanstvu neispravne peći i začepljeni dimnjaci. Udisanjem u zatvorenom prostoru dolazi do trovanja, a nerijetko i do smrti.
- Vodite računa o ispravnosti uređaja za grijanje. Redovito angažirajte ovlaštene servisere za provjeru peći i bojlera.
- Provjerite ispravnost dimnjaka i drugih odvoda dima.



- Ne držite automobil upaljenim u zatvorenim ili nedovoljno prozračenim garažama jer se ugljični monoksid nalazi u ispušnom plinu automobilskog motora. Preporuča se koristiti detektor ugljičnog monoksida u prostorijama u kojima postoji sustav grijanja, a preporuka je postaviti ga i u spavaću sobu.

- U vrijeme blagdana često se koriste razna pirotehnička sredstva za zabavu. Međutim, nepravilnim korištenjem ili upotrebom neispravnih sredstava, posebno onih iz “kućne radinosti” dolazi do ozljeda koje mogu biti teške i dovesti do trajnih posljedica – invaliditeta, ali i smrtnog ishoda.

- Djecu treba upoznati s rizikom od ozljeda i ne poticati ih da koriste pirotehnička sredstva.



- Vruće tekućine, uključujući kavu, čajeve i sl. držite izvan dohvata djece kako biste spriječili opekline.

