

Используйте для ссылок адрес этого материала в Интернете: <https://v102.ru/news/94283.html>

Источник: ИНФОРМАЦИОННОЕ АГЕНТСТВО «ВЫСОТА 102» - <https://v102.ru>

## Профилактика зимнего травматизма: советы страховых представителей ООО «Капитал МС»

15.02.2021 08:18 МСК



Согласно прогнозам метеорологов, зима в Волгоградской области не собирается сдавать свои позиции, даже в марте нас ждут и осадки, и минусовые температуры. Ни для кого не секрет, что холодное время года - период повышенного травматизма. Причиной часто служит ранее наступление темноты и особенности погоды. Даже если зимой отмечается аномально теплая погода, она может сменяться снегопадами и гололедом. Согласно статистическим данным, на зимний травматизм приходится до 15% заболеваемости с временной утратой трудоспособности. Как рассказали ИА «Высота 102» в страховой компании ООО «Капитал МС», скользкая корка на пешеходных дорогах и проезжей части является причиной чрезвычайных происшествий и росте числа пострадавших от травм, среди которых наиболее часто отмечаются черепно-мозговая травма, переломы костей конечностей, повреждения связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, сочетанная травма. Всегда сопряжены с риском травм и занятия зимними видами спорта.

Как отмечают страховщики ООО «Капитал МС», чтобы зима не омрачалась пребыванием на больничной койке, **нужно помнить о простых правилах профилактики травматизма:**

- в «скользкую» погоду - не спешите, в банальной спешке многие просто не видят скользких ступенек, не замечают опасных участков, например, льда, припорошенного снегом, в результате – падения и травмы;
- без надобности в «скользкую» погоду из дома вообще лучше не выходить, эти рекомендации особенно касаются лиц пожилого возраста и беременных женщин;
- если выйти на улицу необходимо, то наденьте максимально удобную обувь на плоской подошве и низком широком каблучке, в сильный гололед хорошо прикрепить на обувь специальные «тормозящие» накладки (может помочь и прикрепленная к подошве обуви полоска наждачной бумаги), идеальный вариант - обувь с качественной рифленой подошвой;
- во время гололеда походка должна быть особой, немного скользящей, словно вы двигаетесь на маленьких лыжах, наступать надо на всю подошву, передвигаться медленно и внимательно смотреть под ноги;
- женщинам в период гололеда не стоит ходить на высоких, тонких каблуках, при выходе из транспорта или спуске по лестнице надо приподнимать полы длинной одежды (пальто или шубы), держаться за перила;
- не ходите близко к стенам зданий – упавшая с крыши сосулька или кусок снега могут привести к черепно-мозговой травме;
- при занятиях спортом необходимо пользоваться средствами защиты (шлем, наколенники и др.).

Если чувствуете, что потеряли равновесие, попытайтесь при падении постараться избежать тяжелых травм. Для этого:

- напрягите мышцы и сгруппируйтесь, чтобы уменьшить силу удара о лед;
- помните, что безопасней всего падать на бок, так можно уберечь от травм таз, позвоночник и конечности;
- если падаете лицом вниз, голову лучше втянуть в плечи, локти прижать к бокам, спину выпрямить, ноги слегка согнуть;
- старайтесь не приземляться на выпрямленные руки (!), это чревато тяжелыми переломами;
- при падении на спину прижмите подбородок к груди, а руки раскиньте пошире;
- если падаете со скользкой лестницы, постарайтесь прикрыть лицо и голову руками, не пытайтесь затормозить падение, растопыривая конечности, это лишь увеличит количество переломов.

**Но если все же травма случилась, то помните о следующем:**

1. При несчастных случаях и травмах гражданам в первую очередь, как правило, оказывается скорая медицинская помощь. Она оказывается вне медицинской организации, а также в амбулаторных и стационарных условиях в экстренной или неотложной форме. В соответствии с законодательством скорая медицинская помощь медицинскими организациями государственной и муниципальной систем здравоохранения оказывается гражданам бесплатно, независимо от того: предъявили вы полис или нет.

Если вы застрахованы в системе ОМС, то эта помощь будет оплачена за счет средств ОМС, если не застрахованы, потому что не успели это сделать или не имеете права на ОМС (военнослужащие и лица к ним приравненные в организации оказания медпомощи, некоторые категории иностранных граждан), то скорая помощь должна быть оплачена за счет бюджетных средств регионов.

**2. Медицинская помощь в экстренной форме при состояниях, представляющих прямую угрозу жизни пациенту, оказывается любому гражданину не только бесплатно, но и безотлагательно.** Отказ в ее оказании не допускается. За нарушение данных требований медицинские организации и медицинские работники несут ответственность в соответствии с законодательством Российской Федерации.

3. Если у вас есть полис ОМС, то при травме он покрывает не только вызов скорой медицинской помощи, транспортировку к месту оказания медицинской помощи, обезболивание, рентген, гипс, но и необходимые для диагностики компьютерную томографию (КТ) и магниторезонансную томографию (МРТ), операцию с использованием металлоконструкций (штифты, аппарат Илизарова и др.), эндопротезы различных суставов, лекарства в стационаре, реабилитацию, в рамках которой вам оказывается физиолечение, ЛФК, массаж и многое другое.

4. Если при наличии полиса ОМС ваши права на качественную бесплатную медицинскую помощь, перечисленные выше, нарушаются, возникают проблемы с ее получением в необходимом объеме и в установленные сроки, незамедлительно обращайтесь к страховым представителям своей страховой компании, номер телефона указан на полисе ОМС.

Страховые представители филиала ООО "Капитал МС" в Волгоградской области всегда на связи с вами.

Позаботьтесь о своем здоровье вместе с Капитал МС!



Телефон контакт-центра:  
**8-8442-55-01-65**

Сайт [www.kapmed.ru](http://www.kapmed.ru)

Лицензия - ОС№ 3676-01 от 16.11.2018 ЦБ РФ без  
ограничения срока действия.

