

Правила безопасности в Новый год, или как сохранить здоровье в праздники



Новогодние праздники приносят с собой не только веселье, радость и всеобщее ликование, а порой и риск получить различные травмы или серьезно подорвать своё здоровье.

Чтобы счастливые праздники не были омрачены проблемами, советуем Вам заранее изучить все факторы опасности, которые могут подстергать в Новый год, и избежать их.

Гололед на зимних улицах



Гололед опасен в любой зимний день. Но в праздники мы словно забываем об этой опасности, и можем позволить себе бегать, веселиться на скользких улицах, вприпрыжку подниматься по обледенелым ступеням крыльца. Фактором большого риска травм, полученных из-за гололеда, является также наша праздничная обувь на скользкой подошве и высоких каблуках.

Меры безопасности:

·Для праздников правильно выберите обувь. Для зимних прогулок подойдут сапоги с каблуком средней длины или на плоской подошве (платформа всегда предпочтительнее, потому что более устойчива на скользкой дороге).

·Подошва и набойка на каблуке должны быть выполнены из материала, который имеет хорошее сцепление со скользкой ледяной поверхностью и не скользит.

·Во время передвижения по зимнему тротуару, дороге, ступенькам не спешите. Ставьте ногу на всю ступню, а затем уже переносите на неё тяжесть тела.

·На новогодних ледяных горках и аттракционах будьте предельно осторожны, так как велик риск получить различные травмы.

Дорожно-транспортный травматизм



Беспечность в праздники является причиной того, что многие водители позволяют себе выпивать перед управлением автомобилем. В свою очередь, беспечные пешеходы, которые также в честь праздников «приняли на грудь», представляют опасность для себя и других на новогодних дорогах.

Меры безопасности

Они и для водителей, и для пешеходов чрезвычайно просты, но их необходимо не только соблюдать, но и соблюдать с особенной тщательностью: выполнять все правила дорожного движения. Пешеходы в Новогодние праздники не должны чрезмерно употреблять алкоголь перед выходом на улицу, а водители – воздержаться от употребления алкоголя вовсе.

Переохлаждение и обморожения

ПРАВДА ОБ ОБМОРОЖЕНИИ	МИФЫ ОБ ОБМОРОЖЕНИИ
При обморожении под кожей образуются льдинки 	 Обмороженное место надо растирать шерстяной тканью
Обморожение можно не замечать несколько суток 	 Главное ноги держать в тепле, а шапку носить не обязательно
Обморозиться можно и при нуле градусов 	 Шерстяные перчатки такие же теплые, как варежки
Натирать снегом обмороженное место опасно 	 Укутавшись в шарф, лицо не обморозишь



Долгие прогулки на улице в Новогоднюю ночь, как и во все праздничные дни, очень часто заканчиваются общим переохлаждением или различными обморожениями.

Чаще всего от мороза страдают щеки, нос, пальцы рук и ног. Алкоголь, выпитый в праздники, значительно снижает чувствительность, и человек может просто не почувствовать начало процесса обморожения.

Мы даже не говорим о тех, кто в новогодние праздники чрезмерно выпьет и будет готов уснуть на улице в ближайшем сугробе, в данном случае переохлаждение и обморожение – это лишь самая малая из тех проблем, которые могут стоять жизни.

Меры безопасности:

· Не пить алкоголь перед прогулкой, на прогулке со спутниками часто осматривать щеки друг друга на предмет обморожения — оно проявляется белыми пятнами.

· Одевайтесь адекватно погоде и длительности прогулки. Обязательны теплая обувь, теплые варежки или перчатки, головной убор, непродуваемая верхняя одежда, желательно — с капюшоном. Женщинам лучше не щеголять в капроновых колготах, а надеть теплые брюки или лосины.

· Если почувствуете, что замерзаете — лучше сразу же зайти в какое-либо помещение и согреться, выпить горячий чай.

Ожоги, пожары



В новогоднюю ночь традиционно зажигают свечи, новогодние гирлянды (часто некачественные), используют фейерверки. Некачественные пиротехнические изделия или неправильное обращение с легковоспламеняющимися предметами и огнем может привести к термическим ожогам, пожарам.

Меры безопасности:

· Для украшения интерьера и елки покупать только качественные гирлянды.

· Если зажигаете свечи, вокруг них не должно быть легковоспламеняющихся материалов, а Вы не должны оставлять горящие свечи без внимания.

· Выбор пиротехнических игрушек должен быть очень тщательным и рациональным, а их использование — точно по инструкции, с соблюдением всех мер предосторожности.

Шумовые травмы



На праздничных мероприятиях принято включать громкую музыку. Звук в 100 децибел может служить причиной повреждения барабанных перепонки – так называемой шумовой травмы. Такие же последствия могут возникнуть после звука взрывающихся петард где-то неподалеку.

Меры безопасности:

· В клубе или общественных местах находите подальше от колонок и акустической системы.

· Если шум в помещении слишком сильный, вставьте в уши обычные наушники или беруши – они помогут сохранить слух.

Аллергические реакции на неизвестные ранее продукты или ингредиенты блюд



На Новый год хозяйки стараются приготовить самые вкусные блюда, порой – то, что никогда не позволяли себе готовить. Отведав ранее неопробованный продукт, у человека, склонного к аллергии, может возникнуть острая аллергическая реакция.

Особенной опасности подвергаются маленькие дети — соблазнов вокруг них в праздники много, а контроля за тем, что и сколько они едят, зачастую бывает недостаточно.

Меры безопасности:

· Экзотические продукты пробуйте в небольших количествах.

· Если у Вас уже была какая-либо аллергическая реакция, то Вам лучше воздержаться от употребления экзотики.

· Склонным к аллергиям людям необходимо всегда иметь с собой препараты, купирующие аллергическую реакцию, и воздержаться употреблять алкоголь – с ним аллергия может развиваться сильнее.

· Не кормите детей икрой, не давайте им морепродукты, новые газировки, фрукты или сладости, если раньше они этого не пробовали.

Работу выполнила: воспитатель Старикова Т.Ю.