**Центр здоровья для подростков и молодежи «Надежда»**

**Памятка по профилактике травматизма**

*Среди подростков, умерших в возрасте 15-17 лет, около 60% погибают в результате травм. Чаще всего жертвами травматизма становятся парни. Из-за чего травмируются чаще всего? Бытовые травмы и травмы на транспорте происходят из-за невнимательности (если переходить дорогу, не отвлекаясь при этом от смартфона, вероятность оказаться на больничной койке повышается). Наушники также прибавляют работы медикам, так как из-за громкой музыки молодёжь не слышит гудок поезда или автомобильный сигнал.*

Парни и девушки в погоне за популярностью в TikTok или Instagram снимают фото и видео с крыш и балконов, что нередко заканчивается падением. Часто травмами заканчивается демонстрация собственных экстремальных умений и навыков в роллинге, скейтбординге и др. для YouTube.

Новые виды транспортных средств, такие как электросамокат и моноколесо, так же повысили число людей, получивших травмы по неосторожности.

По-прежнему ежегодно в больницах страны полно людей, получивших «травму ныряльщика» - перелом шейных позвонков с повреждением спинного мозга.

Значимые события в своей жизни молодёжь любит отмечать, взрывая петарды и фейерверки, что нередко заканчивается взрывными травмами.

**Для того, чтобы не получить травму, нужно соблюдать ПРАВИЛА:**

* Пристёгивать ремень безопасности в машине
* Не класть ноги на приборную панель машины
* Не превышать скоростной режим, соблюдать дистанцию при езде на велосипеде, самокате и моноколесе
* Снимать наушники и не отвлекаться на смартфон при движении по пешеходным переходам
* Не становиться на край непрочных конструкций
* Не нырять вниз головой в реках и озёрах
* Не пользоваться пиротехникой в закрытых помещениях, под деревьями, у стен домов
* Не направлять пиротехнику на людей, животных, в сторону домов, сараев, леса
* При выполнении спортивных упражнении соблюдать меры безопасности

***Помните, что бОльшая часть травм происходит после слов: «Да это что, вот смотри, как я могу!»***

**Будьте здоровы и берегите себя!!!**

*Автор: медсестра ЦЗПиМ «Надежда» - Тарасевич Е.А.*