

# Неделя снижения смертности от внешних причин



По инициативе Министерства здравоохранения Российской Федерации 10-16 июля проходит неделя, направленная на снижение смертности от внешних причин.

Смертность от внешних причин как демографический показатель отражает уровень смертности от причин, вызванных не болезнями, а различными умышленными (например, убийства) или неумышленными (например, несчастные случаи) внешними воздействиями. Наиболее известные причины смерти этого класса - разного рода несчастные случаи, включая транспортные происшествия, случайные отравления, убийства, самоубийства и т.п.

Стоит отметить, что некоторые из этих причин взаимосвязаны, и гибель от них может быть обусловлена несколькими факторами сразу. Так до 40 тысяч человек в России ежегодно умирает только из-за смертельных отравлений алкоголем, в результате алкогольного опьянения происходят 67% случаев утоплений, 67% пожаров, 42% самоубийств.

Основной составляющей смертности от внешних причин являются травмы, дорожно-транспортные происшествия, несчастные случаи, как бытовые, так и на производстве. Ответственность за профилактику смертности от данных случаев и обеспечение безопасности на производствах берут на себя работодатели, но в большинстве случаев за свою безопасность отвечают лично люди.

Каждому необходимо придерживаться мер безопасности, которые предусмотрены на работе и в жизни. На рабочих местах не стоит пренебрегать правилами техники безопасности и идти на риск для жизни. Работа не стоит дороже вашего здоровья и благополучия. Всегда оценивайте рабочую обстановку, свои возможности и снаряжение. Если этого требует рабочий процесс, используйте индивидуальные средства защиты, специальные костюмы и оборудование. Строго следуйте инструкциям о порядке выполнения работ, связанных с воздействием вредных или опасных производственных факторов. Даже работа в офисе может быть травмоопасной, если не соблюдаются элементарные правила безопасности, такие как пользование электрическими приборами, подъем на высоту, перемещение тяжестей и др.

Что касается бытовых ситуаций, то опасных факторов не меньше, поэтому не стоит пренебрегать основными правилами, которые не только обезопасят вашу жизнь, но и улучшат её. Одно из них - это поддержание порядка вашего быта и его обустройство, чем меньше хаоса в вашем доме и опасной мебели, либо вещей, тем выше вероятность, что вы или ваш ребёнок не получите травму. Для детей поддержание порядка должно стать полезной привычкой, которая не только обеспечит вам спокойствие, но и поможет поддерживать порядок дома. Другое важное правило - это организация досуга и отказ от вредных привычек, в виде алкоголя и табака, данное



правило не только исключит риски, связанные с отравлением, но и позволит открыть для себя новые виды деятельности в свободное время.

Не менее важно соблюдать правила безопасного поведения на улице. Это в большинстве случаев позволит избежать травм при дорожных происшествиях с участием пешеходов и водителей автотранспорта, так и при обычной прогулке, либо по пути на работу. По большей части безопасностью граждан на улице занимается государство, по средствам обеспечения благоустройства и рационального планирования улиц, но не все меры государства могут исключить погрешность в виде человеческого фактора, например, пьяных водителей или заледеневшей поверхности, на которой можно поскользнуться. Наиболее действенной рекомендацией будет соблюдение повышенной внимательности к окружающей обстановке и объяснение детям, насколько опасной может быть улица. Конечно сложно полностью избежать травматизма детей, так как за ними не всегда можно уследить и их инстинкт самосохранения может из-за невнимательности отключаться, поэтому не будьте равнодушны и всегда объясняйте детям, как нужно себя вести, чтобы не пораниться и не получить тяжёлую травму.

Хочется дать совет, который может показаться не всегда рабочим, так как в жизни много случайностей, и мы, как люди, можем это забывать, либо ошибаться, но старайтесь измерять риски своих действий на работе и в жизни – чем меньше вы будете подвержены факторам, которые могут навредить вам, тем лучше. Эти правила могут звучать, как проявление слабости и пугливости, но это вещи, которые должны быть интегрированы в жизни и стать для вас незаметными, потому что мы часто забываем, что жизнь коротка и одно неправильное движение может нанести огромный вред нашему здоровью, либо отнять нашу жизнь. Данные знания могут пригодиться вам для того, чтобы спасти жизнь себе и своим близким. Будьте здоровы.