

НЕДЕЛЯ, НАПРАВЛЕННАЯ НА СНИЖЕНИЕ СМЕРТНОСТИ ОТ ВНЕШНИХ ПРИЧИН

**С 10 ИЮЛЯ ПО 16 ИЮЛЯ
2023 ГОДА**



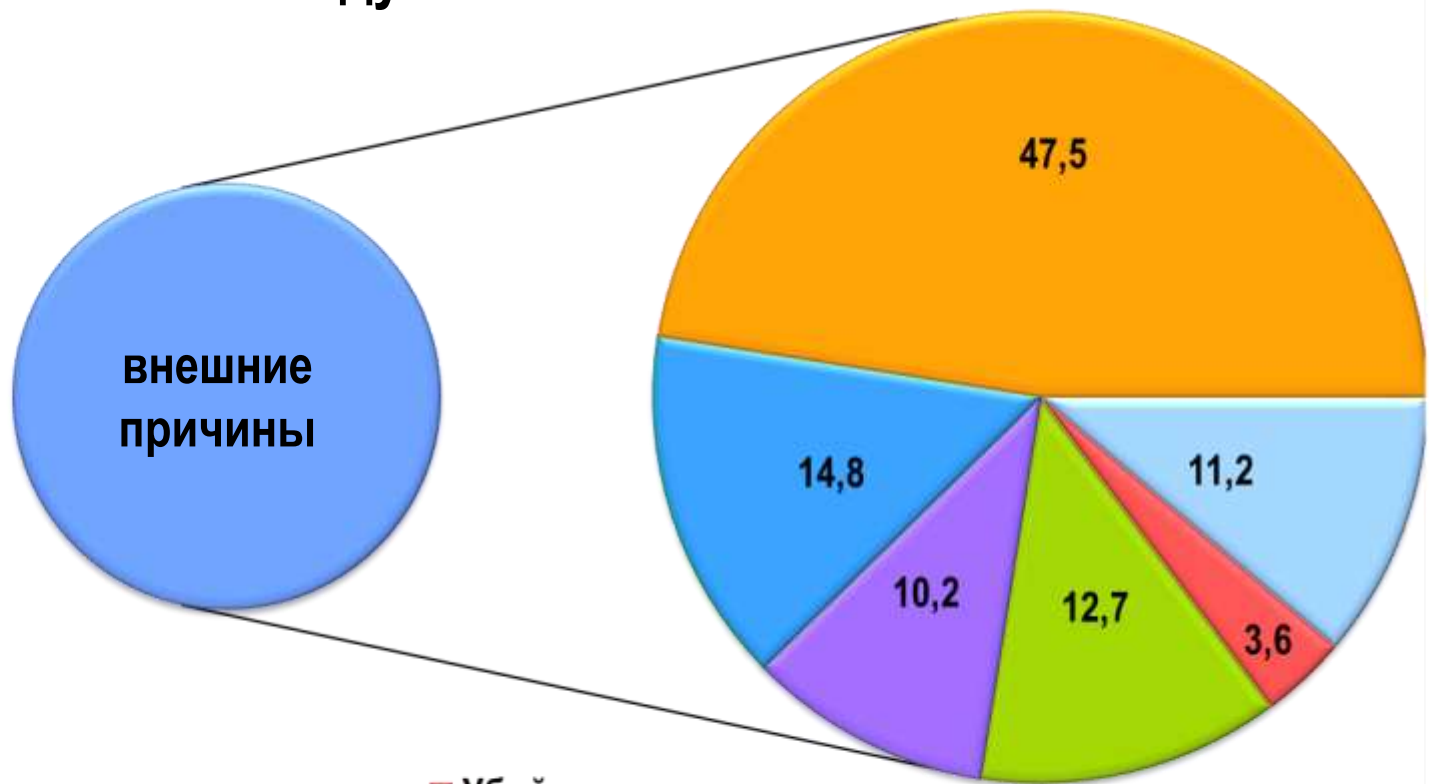
СМЕРТНОСТЬ ОТ ВНЕШНИХ ПРИЧИН -
смертность от причин, вызванных не болезнями, а
различными умышленными (убийства и
самоубийства) или неумышленными (всякого рода
несчастные случаи) внешними воздействиями



Классификация смертности от внешних причин, согласно Росстат:

- от случайных отравлений алкоголем
- от всех видов транспортных несчастных случаев, в том числе от дорожно-транспортных происшествий
- от самоубийств
- от убийств
- от повреждений с неопределенными намерениями
- от случайных падений
- от случайных утоплений
- от случайных несчастных случаев, вызванных воздействием дыма, огня и пламени

Умершие от внешних причин (в процентах) в 2022 году



■ Транспортные несчастные случаи

■ Убийства

■ Самоубийства

■ Случайные отравления алкоголем

■ Прочие случайные отравления

■ Прочие причины

СТРАТЕГИЯ ПО СНИЖЕНИЮ СМЕРТНОСТИ ОТ ВНЕШНИХ ПРИЧИН:

- ❖ развитие здорового образа жизни и формирование витального поведения
- ❖ создание благоприятной и безопасной среды труда, отдыха и поездок
- ❖ снижение уровня бедности и неравенства



ОТ СЛУЧАЙНЫХ ОТРАВЛЕНИЙ АЛКОГОЛЕМ

АЛКОГОЛЬ – это яд, который действует на все системы организма

Помимо того, что он убивает самого человека, но также ставит под угрозу окружающих. Пагубное потребление алкоголя связано с риском развития неинфекционных заболеваний, высоким риском смертности от сердечно-сосудистых, онкологических, инфекционных заболеваний, более высоким риском преднамеренного и непреднамеренного травматизма, в том числе в результате дорожно-транспортных происшествий

**Безвредных доз
алкоголя
НЕ СУЩЕСТВУЕТ!**

Около **98%** смертельных исходов от отравлением алкоголем наступает до оказания медицинской. Причиной почти **60%** смертности мужчин в трудоспособном возрасте являются причины, ассоциированные с алкоголем

Причиной отравления алкоголем является употребление спиртосодержащих жидкостей, заведомо не предназначенных для питья. Зачастую в них вместо питьевого этилового спирта (этанол) содержится токсичный метиловый спирт (метанол). По запаху и вкусу он неотличим от этилового. Также отравления происходят вследствие употребления и других заменителей алкоголя: одеколонов, муравьиного спирта, антифриза и т.д.



ПРОФИЛАКТИКА ОТРАВЛЕНИЯ АЛКОГОЛЕМ:

- Отказ от злоупотребления алкоголем и его суррогатов
- Не приобретать алкогольные напитки в местах несанкционированной торговли, по низкой цене, без фирменной заводской упаковки и маркировки специальными акцизными марками, в торговых объектах, не имеющих специальных лицензий, с рук, а также дистанционным способом продажи через сеть «Интернет»

**ТРЕЗВОСТЬ -
ВЫБОР
СИЛЬНЫХ!**

ПРОФИЛАКТИКА ОТРАВЛЕНИЯ АЛКОГОЛЕМ:

- Воздержаться от приема алкоголя на голодный желудок
- Проводить профилактические беседы с подростками на тему вреда алкоголя
- Избегать сочетания напитков разной крепости
- Не применять спиртосодержащую
непищевую продукцию не по
ее прямому назначению



ОТ ВСЕХ ВИДОВ ТРАНСПОРТНЫХ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ, В ТОМ ЧИСЛЕ ОТ ДОРОЖНО-ТРАНСПОРТНЫХ ПРОИСШЕСТВИЙ (ДТП)

ТРАНСПОРТНЫЙ НЕСЧАСТНЫЙ СЛУЧАЙ - любой несчастный случай, связанный с устройством, которое прежде всего предназначено или используется для перевозки пассажиров или грузов



ДОРОЖНО-ТРАНСПОРТНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ – это происшествие, при котором в результате движения по дороге или съезда с нее по крайней мере одного транспортного средства травмируется или погибает человек или наносится имущественный ущерб

ПРОФИЛАКТИКА ДТП:

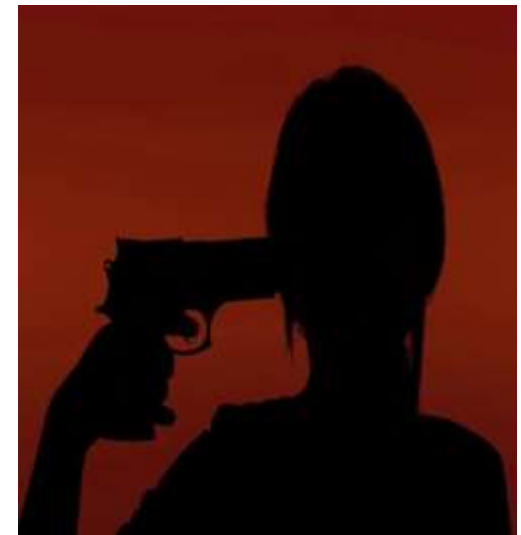
- Обеспечение безопасности дорожного движения: соблюдение правил и повышение мер ответственности за их нарушение
- Умение оказать первую помощь всеми участниками дорожного движения
- Профилактические беседы с детьми разных возрастов «О правилах безопасности на дорогах»
- Воздержание водителей от вождения в нетрезвом виде
- Воздержание водителей от вождения в уставшем состоянии
- Не заниматься посторонними делами (напр. разговор по телефону) во время вождения

ОТ САМОУБИЙСТВ

СУИЦИД (САМОУБИЙСТВО) – сознательное, преднамеренное лишение себя жизни. Обычно осуществляется самостоятельно и добровольно, хотя возможны и другие варианты, например, суицид с помощью другого человека при тяжелой болезни или массовое самоубийство членов религиозной секты

По оценкам ВОЗ, ежегодно в мире

1 миллион человек погибает в результате самоубийства. Во всем мире самоубийство входит в тройку основных причин смерти среди людей в возрасте **от 15 до 44 лет**. Попытки совершения самоубийства происходят в **20 раз** чаще, чем завершённые самоубийства



ПРОФИЛАКТИКА САМОУБИЙСТВ:

- Обращать внимание на слова и состояние людей, чтобы успеть оказать человеку помощь
- Не стесняться обращаться к специалистам (психотерапевт, психолог)
- Родителям следует обращать больше внимания на состояние детей, большая часть самоубийств совершается подростками. Воспитание позитивно ориентированной личности
- Ограничение доступа к средствам самоубийства (например, пестицидам, огнестрельному оружию, некоторым лекарствам)

ОТ УБИЙСТВ

УБИЙСТВО – это умышленное причинение смерти другому человеку

Чтобы снизить уровни убийств, государство должно сосредоточиться на превентивных мерах. Учитывая связь с бедностью и социальными вопросами, политика предупреждения преступности должна быть сосредоточена не только на наказаниях. Так как профилактика убийств это комплекс мер, которые должны быть реализованы на уровне государства и определенных ведомств.

ОТ ПОВРЕЖДЕНИЙ С НЕОПРЕДЕЛЕННЫМИ НАМЕРЕНИЯМИ

ПОВРЕЖДЕНИЯ С НЕОПРЕДЕЛЕННЫМИ НАМЕРЕНИЯМИ - включают в себя случаи, когда доступной информации недостаточно, чтобы медицинские и юридические эксперты могли сделать вывод об истинной причине смерти человека: несчастный случай, суицид или убийство

ОТ СЛУЧАЙНЫХ ПАДЕНИЙ

ПАДЕНИЕ определяется как событие, в результате которого человек непреднамеренно оказывается лежащим на земле, полу или каком-либо другом более низком уровне. Травмы, связанные с падениями, могут быть смертельными.

Смертельные падения происходят в основном среди людей старше 60 лет



ПРОФИЛАКТИКА ПАДЕНИЙ

ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

- воспитание детей правилам безопасного поведения

ДЛЯ РАБОТАЮЩИХ

- обеспечение соблюдения более строгих норм безопасности труда на рабочих местах с высокой степенью риска, например в строительной промышленности



**Техника
Безопасности**

ПРОФИЛАКТИКА ПАДЕНИЙ

ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

- тренировка техники ходьбы и равновесия и функциональный тренинг
- оценка домашней обстановки на вероятность падений и устранение причин, которые на это могут повлиять
- сокращение дозы или отмена психотропных препаратов
- добавки витамина Д для людей с его дефицитом



ОТ СЛУЧАЙНЫХ УТОПЛЕНИЙ

УТОПЛЕНИЕ — смерть или патологическое состояние, возникающее в результате погружения организма в воду (реже — в другие жидкости и сыпучие материалы) и асфиксии.

По оценкам ВОЗ, ежегодно в мире тонут около **360 000** человек. Случайные утопления, как причина смерти, находятся на **втором месте** среди несчастных случаев, травм и отравлений у детей от 0 до 17 лет. **25%** утонувших умели плавать



ПРИЧИНЫ УТОПЛЕНИЙ:

- ❖ **Страх.** Ведущий фактор гибели при катастрофах судов и лодок, падении самолета в море. Возникающая паника делает движения человека нескоординированными. Он не может понять, что необходимо предпринять, чтобы выжить (найти плавсредство, сместиться как можно дальше от терпящего бедствие корабля)
- ❖ **Переохлаждение.** Наступает тем быстрее, чем более низкую температуру имеет вода
- ❖ **Остановка сердца.** Обычно развивается вследствие резкого колебания температур при нырянии в холодную воду.
- ❖ **Мышечные спазмы.** Утопление из-за спазма скелетной мускулатуры происходит у неопытных пловцов
- ❖ **Травмы**



ПРОФИЛАКТИКА СЛУЧАЙНЫХ УТОПЛЕНИЙ

- Купание должно происходить только в разрешенных местах, на благоустроенных пляжах, где есть спасательные пункты
- Нельзя заплывать далеко от берега, выплывать за пределы ограждения мест купания
- Нельзя купаться у крутых обрывистых берегов с сильным течением, в заболоченных местах, в штормовую погоду и во время грозы
- Не разрешается нырять в незнакомых местах, прыгать в воду с мостов, пристаней, подплывать к близко проходящим лодкам, катамаранам, парусникам и другим плавательным средствам
- Категорически запрещается купание в состоянии алкогольного опьянения
- При эксплуатации маломерных судов необходимо убедиться в их исправности, использовать спасательные жилеты

ПРОФИЛАКТИКА СЛУЧАЙНЫХ УТОПЛЕНИЙ

- Не рекомендуется купаться ранее, чем через полтора - два часа после еды
- Запрещается купаться при болезнях сердца, склонности к обморокам и припадкам
- Нельзя оставлять одних детей без присмотра взрослых, как на берегу реки, так и в воде. На детях должны быть устройства, поддерживающие плавучесть (круги, жилеты), как во время купания, так и рядом с водой
- Температура воды при купании должна быть не ниже 18-20 градусов, находиться в ней рекомендуется не более 20 мин. Длительное пребывание в воде, особенно холодной, может привести к переохлаждению тела и вызвать судороги
- Не разрешайте устраивать детям игры в воде, связанные с нырянием и захватом ног и рук купающегося
- Детям, не достигшим 16 лет, рекомендуется кататься на лодках только вместе со взрослыми. Находясь на лодке, опасно пересаживаться, садиться на борта, перегружать лодку сверх установленной нормы

ОТ СЛУЧАЙНЫХ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ, ВЫЗВАННЫХ ВОЗДЕЙСТВИЕМ ДЫМА, ОГНЯ И ПЛАМЕНИ

ПОЖАРЫ — это неконтролируемый процесс горения, влекущий за собой гибель людей и уничтожение материальных ценностей

ПРОФИЛАКТИКА:

- Соблюдайте правила пожарной безопасности
- Воздержание от курения в постели и в состоянии алкогольного опьянения
- Использовать только исправные электрические приборы
- Всегда хорошо тушить костры
- Разжигать костры по правилам и в специально разрешенных местах
- Хранить горючие предметы в недоступном для детей месте

БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!



ГБУЗ «Кузбасский центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

Сканируйте QR-код и подписывайтесь на наши аккаунты в соцсетях!
Заходите на наши сайты и скачивайте полезные материалы о ЗОЖ!

Телеграм-канал



Сообщество ВКонтакте



Сайт ocmp42.ru



Портал zdorovkuzbass.ru



Адрес: г. Кемерово, ул. Рукавишникова, 1

Телефон 8 (3842) 44 22 70

Электронный адрес: ocmp@kuzdrav.ru