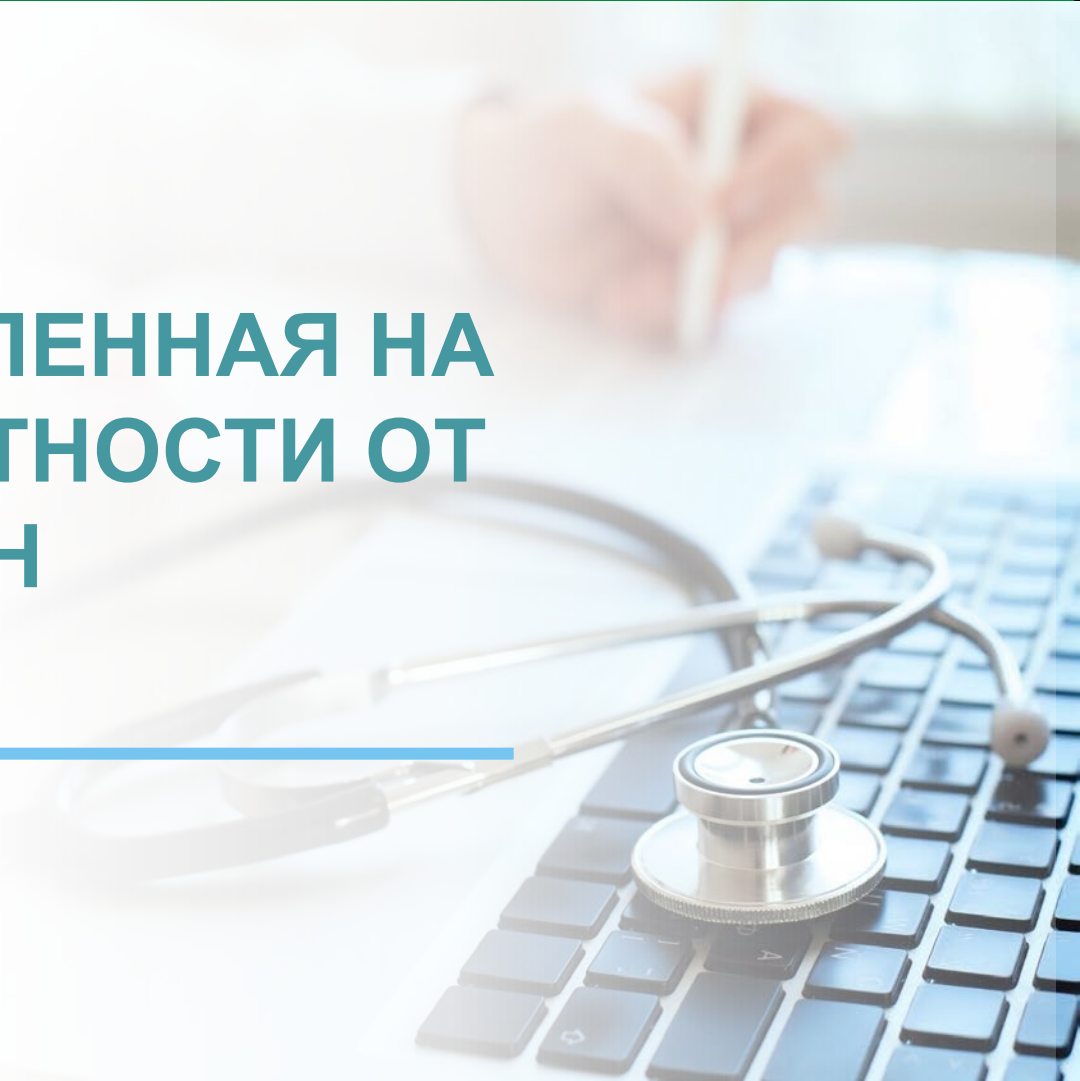


НЕДЕЛЯ, НАПРАВЛЕННАЯ НА СНИЖЕНИЕ СМЕРТНОСТИ ОТ ВНЕШНИХ ПРИЧИН

30 июня - 06 июля 2025 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

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 УТОПЛЕНИЙ

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

По данным ВОЗ каждый год во всем мире тонут в среднем **372 тыс.** человек.

В Российской Федерации около **3000 – 5000** человек ежегодно погибают от утопления, по статистике среди погибших **20-30%** детей



ФАКТЫ:

- утопление на воде занимает **второе место** среди причин смертности среди детей
- **25%** утонувших умели плавать
- по данным ВОЗ употребление алкоголя ежегодно является причиной не менее **20%** всех смертей от утопления среди взрослых



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**



АЛКОГОЛЬ И УТОПЛЕНИЕ



Алкоголь провоцирует рискованное поведение. В состоянии алкогольного опьянения можно не рассчитать силы, неправильно оценить дистанцию. Человек в алкогольном опьянении, оказавшись в холодной воде, плохо ощущает ее температуру. Кроме того, в холодной воде у пьяных чаще, чем у трезвых возникают судороги рук и ног.

Этанол ухудшает координацию, увеличивает время реакции, повышает вероятность поскользнуться или упасть возле водоемов. «Усыпив» алкоголем инстинкт самосохранения, люди бросаются в воду, не зная глубины, нет ли коряг, пеньков, металлических предметов, промышленных стоков, водоворотов. В результате можно получить переломы и черепно-мозговые травмы или утонуть.

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 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 помощи. 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

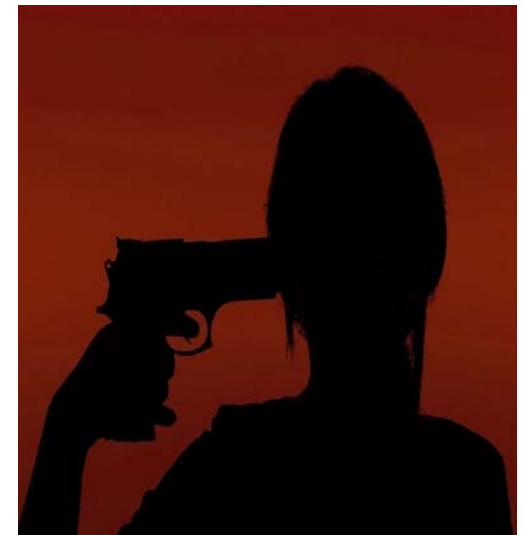
ПРОФИЛАКТИКА ДТП:

- 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 завершенные самоубийства, но рано или поздно их совершают **от 40 до 60 %** алкозависимых



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 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

Наш Телеграмм-
канал
t.me/crb25



@CRB25



- Подписывайтесь, читайте, задавайте нам вопросы, комментируйте, делитесь информацией о ЗОЖ со своими родными, друзьями и коллегами!

**СПАСИБО
ЗА ВНИМАНИЕ!**

