



29.06 - 05.07.2026

Неделя, направленная на снижение смертности от внешних причин

Жизнь без риска: как уберечь себя и близких

С 29 июня по 5 июля проходит Неделя, направленная на снижение смертности от внешних причин. Её цель — привлечь внимание к проблеме, которая уносит жизни людей, чаще всего молодых и трудоспособных. И самое главное: большинство этих смертей можно предотвратить.

Внешние причины — это несчастные случаи, которые происходят не из-за болезней, а из-за стечения обстоятельств, невнимательности или рискованного поведения. В структуре таких причин выделяют несколько основных групп: дорожно-транспортные происшествия, случайные отравления алкоголем, падения, утопления, пожары, а также убийства и самоубийства.

Особая роль в этой печальной статистике принадлежит алкоголю. Он снижает координацию, притупляет чувство опасности и провоцирует агрессию. В состоянии опьянения человек чаще становится участником ДТП, падает с высоты, получает ожоги, тонет или вступает в конфликты, которые заканчиваются трагедией. Нередко жертвами становятся те, кто сам алкоголь не употреблял.

Летний период — время отпусков, пикников и отдыха у воды. Кажется, что опасностей меньше, но на самом деле расслабленность и чувство безопасности часто снижают бдительность. Даже лёгкое опьянение у воды или на дороге может стать роковым.

Что может предотвратить трагедию? Осознанное поведение, отказ от алкоголя за рулём и во время отдыха у воды, соблюдение правил дорожного движения, техники безопасности на производстве и в быту.

Особое внимание — детям. Родители, которые выбирают трезвость, снижают риск травматизма ребёнка в разы. Дети копируют поведение взрослых, и культура безопасного поведения закладывается именно в семье.

Каждый из нас может повлиять на эту статистику. Простые правила, внимательность и ответственность за свою жизнь и жизнь близких — реальный способ снизить количество предотвратимых смертей.

**Центр общественного здоровья и медицинской профилактики ГОАУЗ «МОМЦ»,
Мурманск.**