

# ОСТОРОЖНО, ГОЛОЛЕД!



## Профилактика травматизма в зимний период.

**Зима** – время повышенного травматизма. Причиной часто служит гололед, раннее наступление темноты, скользкая обувь. Ухудшение состояния проезжей части сказывается на увеличении частоты дорожных происшествий и росте числа пострадавших. Наиболее частые повреждения при этом: черепно-мозговая травма, переломы костей конечностей, сочетанная травма. Помните, лучшая профилактика травм - это осторожность и осмотрительность!

### Чтобы избежать травматизма во время гололеда, необходимо соблюдать следующие рекомендации:

- По возможности, старайтесь меньше выходить на улицу в такую погоду. Выбирайте более безопасный путь, ходите там, где есть освещение, меньше льда, дорожки посыпаны песком. Также необходимо взять на заметку те места, где люди чаще всего падают – это тротуар, который находится возле проезжей части или остановки, опасность представляют крышки канализационных люков, которые покрываются льдом. Следующая опасность вас подстерегает на ступеньках магазинов. Поэтому, поднимаясь по такой лестнице, не стесняйтесь держаться за поручни. А при сильном гололеде сначала вставляйте на каждую ступеньку обеими ногами и лишь потом на следующую.
- Обратите особое внимание на обувь. Она должна быть нескользкой, устойчивой, лучше с резиновой или рифленой подошвой. Откажитесь от высоких каблуков. Если все-таки обувь скользит, продаются специальные шипованные насадки – ледоходы. Также можно наклеить лейкопластырь на подошву крест-накрест или лесенкой, это даст временный эффект.
- Не следует высоко поднимать ноги. Передвигайтесь как лыжник, небольшими скользящими шажками, наступая на всю подошву, стараясь обходить места с наклонной поверхностью. Старайтесь идти по льду так, чтобы длина шага ровнялась длине вашей стопы.
- Не держите руки в карманах. У вас не хватит времени на то, чтобы инстинктивно вынуть их при падении.
- Выходя на улицу, пожилым людям следует брать с собой трость с заостренным концом. Беременным женщинам не стоит ходить без сопровождения - передвигаться в одиночку слишком опасно как для будущей мамы, так и для малыша.

- Проявите особенную внимательность на проезжей части дороги. Переходите ее, так как, перебегая, можно поскользнуться и упасть. И не забывайте, что в такой ситуации водителю трудно затормозить резко, тормозной путь автомобиля значительно увеличивается.
- При выходе из автобуса или троллейбуса, держитесь за поручни. Не стоит догонять отходящий транспорт, есть риск поскользнуться и оказаться у него под колесами.
- Особое внимание необходимо обратить на образование сосулек на кровлях зданий. По возможности, необходимо держаться на безопасном расстоянии от домов и других сооружений, выбирая наиболее безопасный маршрут движения.
- Если же вы все-таки поскользнулись на льду, падать нужно правильно.

**Существует несколько техник падения, позволяющих смягчить удар и избежать серьезных травм:**

- Чтобы уменьшить высоту, с которой вы падаете, постарайтесь присесть во время падения.
- Самое безопасное положение тела при падении в гололед - это поза эмбриона. Втяните голову в плечи, подбородок прижмите к груди, а локти - к туловищу. В идеале можно закрыть голову руками. Ноги следует согнуть в коленях.
- Мышцы должны быть напряжены, ведь ушиб или надрыв мышцы - это намного менее серьезная травма, чем перелом.
- Безопаснее всего падать в гололед на бок, чтобы не повредить позвоночник, руки и лодыжки. Но это правило не подходит пожилым людям. Именно так они получают перелом шейки бедра - крайне опасную травму, иногда угрожающую жизни.
- Поскользнувшись, человек непроизвольно пытается восстановить равновесие, выставляя руку или ногу, а затем приземляется на них всем своим весом. Это также может привести к тяжелым травмам.
- Если вы все-таки упали, у вас появилась головная боль, тошнота, головокружение, боль в суставах, возникли отеки - срочно обратитесь за медицинской помощью!

