

Профилактика травматизма при гололёде

Рекомендации:

- По возможности старайтесь лишний раз не выходить из дома, особенно в тёмное время суток.
- Если все же Вам необходимо идти, выходите заранее, чтобы никуда не торопиться.
- Прежде всего, обратите внимание на обувь. Она должна быть обязательно удобной и устойчивой. Забудьте о шпильках и, вообще, о высоких каблуках. Лучше всего надеть зимние сапоги на платформе или боты с мягкой рифленой подошвой.
- Передвигаться по гололеду необходимо крайне осторожно. Лучше обходить обледеневшие места. Ходите неспеша, на полусогнутых ногах, слегка расслабив их в коленях и опираясь на всю ступню. Руки ни в коем случае нельзя держать в карманах - велика вероятность тяжелых травм.
- Пожилым людям в гололед следует брать с собой палку с резиновым наконечником. А беременным женщинам не стоит выходить на улицу без сопровождения - передвижение в одиночку может быть слишком опасно и для будущей мамы, и для малыша.
- Во время гололеда держитесь подальше от проезжей части и ни в коем случае не перебегайте ее! Тормозной путь у автомобилей в это время значительно увеличивается.
- На остановке стойте подальше от края дороги, чтобы не поскользнуться и не угодить под колеса автобуса.
- Опасно разгуливать по обледеневшим улицам в нетрезвом виде. В состоянии опьянения можно получить очень тяжелые травмы. К тому же, поскольку алкоголь снижает чувствительность к боли, человек нередко не сразу обращается за медицинской помощью, так что травмы чреваты еще и осложнениями.
- На самом деле обезопасить себя от падений можно лишь одним способом – быть предельно внимательным и не бравировать собственной ловкостью. Даже молниеносная реакция не всегда спасает. Если же вы ей обладаете, то в момент падения нужно быстро сгруппироваться и расслабиться.
- Если вы все-таки упали и через какое-то время после падения ощутили боль в голове или суставах, тошноту, если возникли отеки - срочно обратитесь в травмпункт! У вас может быть сотрясение мозга или скрытая травма.

**ОСТОРОЖНО
ГОЛОЛЁД!**

Напоминаем, что внимание и осторожность являются основными средствами для профилактики травматизма. А потому, выходя на улицу, особенно в те дни, когда «плюс» на улице снова сменился на «минус», нужно оценивать каждый свой шаг!

Помните, лучшая профилактика зимних травм - это осторожность и осмотрительность! Предупредить травму гораздо проще, чем обеспечить восстановление своего здоровья.

