## ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА ПРИ ГОЛОЛЕДЕ

## Памятка для населения

Холодные зимние дни — это не только красивые белые улицы и катание на коньках. Это еще и горячая пора для врачей. Резкое похолодание, смена температурного режима и образовавшийся на дорогах гололед часто являются причиной травм. Результаты падений разные: от ушибов и вывихов до переломов и черепно-мозговых травм. Помните, лучшая профилактика травм - это осторожность и осмотрительность.

## Постарайтесь соблюдать несколько простых правил, которые помогут избежать падения:

- •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 вставайте на каждую ступеньку обеими ногами и лишь затем на следующую.
- Обратите особенное внимание на обувь. Она должна быть нескользкой, устойчивой, лучше с резиновой или рифленой подошвой. Откажитесь от высоких каблуков. Если все-таки обувь скользит, приобретите специальные шипованные насадки ледоходы. Также можно наклеить лейкопластырь на подошву крестнакрест или лесенкой, но 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 не превышала длину 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 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.
- Опасно разгуливать по обледеневшим улицам в нетрезвом виде. В состоянии алкогольного опьянения можно получить тяжелые травмы. К тому же, алкоголь снижает чувствительность к боли, поэтому многие не сразу обращаются за медицинской помощью.
- 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. А чтобы ваши мышцы запомнили это движение, регулярно выполняйте упражнения на приседание у себя дома.

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.

Есть и еще один важный момент. Мышцы способны защитить кости человека при падении. Если мышцы расслаблены, то удар принимают на себя кости. Поэтому 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 так же может привести к тяжелым травмам.

Те же правила можно применить и при занятии зимними видами спорта. Большую тревогу вызывают ледяные горки. Именно на них очень часто травмируются дети. Родителям не следует оставлять детей без присмотра, необходимо научить их правилам поведения на горке. Нельзя съезжать с горы, пока скатившийся ребенок не отошел в сторону, задерживаться внизу, когда съехал, тем более стоять посередине горки и перебегать ее, когда уже катится другой человек. Нельзя скатываться стоя или вниз головой, умышленно мешать кататься другим.

Следует отметить, что отличной профилактикой против возможных падений и их последствий являются тренировки и занятия физкультурой. Падение обычно происходит неожиданно, а на всякую неожиданность быстрее реагирует тот человек, который занимается физической культурой и спортом. Постоянные тренировки укрепляют мышцы и связки, помогают сохранять равновесие, дают возможность координировать движения.

Отдельно хотелось бы отметить еще одно крайне важное правило – не забывать про взаимовыручку. Гололед – это то самое время, когда все мы очень нуждается в крепком дружеском плече. Не разбегайтесь в стороны от потерявшего равновесие прохожего, опасаясь, что он вас заденет. Наоборот, проявите элементарную человеческую солидарность – протяните руку и помогите сохранить равновесие. Поверьте, если мы будем помогать друг другу, травм будет меньше.

И в завершение хочется напомнить, что, если вы все-таки упали, у вас появилась головная боль, тошнота, головокружение, боль в суставах, возникли отеки - срочно обратитесь за медицинской помощью.

И не забывайте, что ваше здоровье в ваших же руках. Берегите себя и своих близких!