

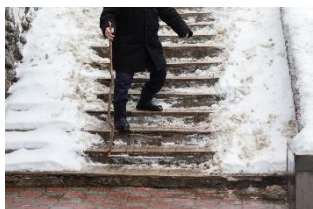
## Гололёдные травмы и их профилактика

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 вставляйте 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 крест-накрест 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, 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. 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, но это правило не подходит пожилым людям. Именно так они получают перелом шейки бедра – крайне опасную травму, иногда угрожающую жизни.



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!

Инструктор-валеолог

Кирилова С.И.