

ПРОФИЛАКТИКА ГОЛОЛЁДНЫХ ТРАВМ



Нынешняя зима сопровождается переменной погодой. То снегопад, то оттепель, то метель, то гололед. И все это зачастую становится благоприятной средой для совсем неблагоприятных обстоятельств, в больницы начинают поступать пострадавшие с гололедными травмами.

Уменьшить вероятность падения на льду можно, соблюдая следующие меры безопасности:

1

ОСОБЕННО ВЫСОК РИСК ТРАВМИРОВАНИЯ В ГОЛОЛЕД У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

В этом возрасте даже незначительный удар может стать причиной серьезной травмы. Поэтому пожилым людям в гололед не рекомендуется выходить из дома, а если в этом есть необходимость - брать с собой трость с заостренным наконечником. С этой целью можно взять обычную лыжную палку.



БЕРЕГИСЬ АВТОМОБИЛЯ!

2

Пешехода в гололед подстерегает еще одна опасность – поскользнуться, упасть и попасть под машину.

ЧТОБ ЭТОГО НЕ СЛУЧИЛОСЬ:

Будьте предельно внимательны при переходе дороги. Начинайте движение только тогда, когда убедитесь, что водитель видит вас и намерен пропустить! **Знайте!** Чем выше скорость автомобиля, тем длиннее будет тормозной путь в случае экстренного торможения.

В гололед тормозной путь любого автомобиля может увеличиться в десятки раз!

Ожидая общественный транспорт на остановке, не подходите близко к краю проезжей части, так как можно поскользнуться и попасть под колеса автомобиля.

3

ПАДАЙТЕ ПРАВИЛЬНО!



В момент, когда вы почувствовали, что начали скользить, попытайтесь (насколько это возможно!) немного присесть и максимально сгруппироваться, прижав подбородок к груди, чтобы «приземлиться» хотя бы на бок, а не на спину, тем самым обезопасив себя от черепно-мозговой травмы.

После падения на льду не пытайтесь резко встать на ноги, оцените свое самочувствие.

При наличии сильного ушиба или травмы обязательно обратитесь к врачу за оказанием квалифицированной медицинской помощи.



ПРОФИЛАКТИКА ГОЛОЛЁДНЫХ ТРАВМ



ПОТЕНЦИАЛЬНО ТРАВМООПАСНЫЕ МЕСТА В ПЕРИОД ГОЛОЛЕДА:

- ступеньки подъездов;
- ступеньки подземных переходов, в том числе метрополитена;
- остановки общественного транспорта;
- горки, в том числе детские.



РЕКОМЕНДАЦИИ, КАК ИЗБЕЖАТЬ ГОЛОЛЁДНЫХ ТРАВМ:

- в период гололеда необходимо соблюдать осторожность, передвигаться медленно, короткими шагами;
- обувь должна соответствовать погоде. Желательно, чтобы подошва была ребристой. Женщинам следует на время гололеда полностью отказаться от высоких каблуков и шпилек;
- если вы чувствуете, что падаете, необходимо по возможности присесть, опуститься ниже. Это снизит кинетическую энергию удара;
- не надо пытаться "упасть красиво". Необходимо максимально сгруппироваться, а падать желательно на бок;
- при падении нельзя выставлять в стороны руки или ноги, потому что любая такая конечность принимает на себя в этом случае всю силу удара и может быть травмирована, ведь вся кинетическая энергия при этом переносится в одну точку;
- необходимо максимально избегать падения на спину, удара затылком.

Повреждения позвоночника и черепно-мозговые травмы могут быть весьма тяжелыми и лечатся долго.

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ!