

## ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА ПРИ ГОЛОЛЕДЕ

### Памятка для населения

Резкое похолодание, смена температурного режима и образовавшийся на дорогах гололед - основная причина зимних травм. Чтобы не попасть в число пострадавших, следует выполнять следующие правила:

- По возможности, старайтесь меньше выходить на улицу в такую погоду.
- При гололеде необходимо передвигаться крайне осторожно, не нужно торопиться.
- Выбирайте более безопасный путь, ходите там, где есть освещение, меньше льда, дорожки посыпаны песком.
- Обратите внимание на обувь. Она должна быть нескользкой, устойчивой, лучше с резиновой или рифленой подошвой. Откажитесь от высоких каблуков. Если все-таки обувь скользит, натрите подошву наждачной бумагой, наклейте лейкопластырь крест-накрест или лесенкой, но это даст только временный эффект.
- Не следует высоко поднимать ноги. Передвигайтесь как лыжник, небольшими скользящими шажками, наступая на всю подошву, стараясь обходить места с наклонной поверхностью.
- 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.
- Будьте предельно внимательны на проезжей части дороги. В такой ситуации водителю трудно затормозить резко, так как при гололеде тормозной путь автомобиля значительно увеличивается.
- При выходе из автобуса или троллейбуса, держитесь за ручки. 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.

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. Не задерживаться внизу, когда съехал, тем более не стоять посередине горки и не перебегать ее, когда уже катится другой человек. Недопустимо скатываться стоя или вниз головой. Нельзя умышленно мешать кататься другим.

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

ОБУЗ «Центр медицинской профилактики»

2017 г.