ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ГОЛОЛЕДЕ

Зима — не только пора веселых новогодних и рождественских праздников, но и время повышенного травматизма.

С наступлением холодов растет количество уличных травм: ушибы, вывихи и переломы

Чтобы уменьшить вероятность падения, необходимо соблюдать следующие правила поведения при гололеде:

1. Подберите нескользящую обувь с подошвой на микропористой основе, отказавшись от высоких каблуков.

2.Смотрите себе под ноги, старайтесь обходить опасные места. Если ледяную "лужу" обойти невозможно, то передвигайтесь по ней, как лыжник, небольшими скользящими шажками.

2.Будьте предельно внимательны на проезжей части дороги: не торопитесь и, тем более, не бегите.

3.Старайтесь обходить все места с наклонной поверхностью.

4.Наступать следует на всю подошву, ноги слегка расслабить в коленях.

5.Руки по возможности должны быть свободны, старайтесь не носить тяжелые сумки, не держите руки в карманах — это увеличивает вероятность падения.

6.Пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или специальную палку с заостренными шипами.

Если Вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения. В момент падения постарайтесь сгруппироваться, и, перекатившись, смягчить удар о землю. Не пытайтесь спасти вещи, которые несёте в руках. Не торопитесь подняться, осмотрите себя, нет ли травм, попросите прохожих людей помочь Вам.

Помните: особенно опасны падения на спину, вверх лицом, так как может случиться сотрясение мозга. При получении травмы обязательно обратитесь к врачу за оказанием медицинской помощи

И все же помните, что лучшей профилактикой травматизма в гололед остается внимательность и осторожность.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!

Мед.сестра: Пашкова Т.М.