

## **Осторожно – гололед!**

По статистике большая половина травм приходится на зимний период года. К сожалению, люди не задумываются над соблюдением элементарных мер безопасности, что влечёт за собой неотвратимые тяжелые последствия для здоровья. Чтобы не оказаться на больничной койке, мы рекомендуем Вам соблюдать некоторые правила безопасности при передвижении по гололеду:

1. При передвижении по гололеду будьте предельно внимательными, не отвлекайтесь на посторонние дела (разговоры по мобильному телефону и др.).
2. Всегда смотрите перед собой под ноги, наступайте на полную ступню, ноги должны быть расслаблены и слегка согнуты в коленях.
3. Следует обратить внимание женщин на правильный выбор обуви (обувь на каблуках, на платформе, это практически стопроцентная гарантия оказаться в лучшем случае на приеме у травматолога). Обувь должна быть на ровной подошве, выполненной из нескользящего материала с нанесением рифлёного узора. Можно прибегнуть к народным средствам защиты от падения на гололеде (наклеить пластырь или наждачную бумагу на подошву и т.д.). В любом спортивном магазине можно приобрести специальные приспособления на обувь для ходьбы по гололеду, которые более надежны и долговечны.
4. Не держите руки в карманах, это позволит Вам удержать равновесие на гололеде.
5. Проезжую часть переходите с особой бдительностью, под прямым углом и не в коем случае не перебегайте дорогу перед приближающимся транспортным средством.
6. Помните, что тротуары, остановки городского транспорта, ступеньки при входе в магазины, метро, даже крыльцо собственного дома – это места, где чаще всего падают люди.
7. При выходе на улицу, продумайте наиболее безопасный маршрут передвижения. Не проходите под балконами, по отмостке вдоль зданий, обращайтесь внимание на образовавшиеся сосульки по маршруту Вашего передвижения.

## **Учимся падать на гололеде**

Если Вы почувствовали, что теряете равновесие и падение неизбежно:

1. Резко присядьте, таким образом, центр тяжести смещается, и падение произойдет с наименьшей высоты.

2. Локтевые суставы прижмите к бокам и максимально втяните голову в плечи, спину постарайтесь выпрямить.

3. Постарайтесь падать на бок, при этом расслабьте мышцы.

4. Не следует выставлять перед собой руки при падении.

Благодаря этим не сложным действиям, Вы сможете избежать или максимально снизить тяжесть полученной травмы.

### **Первая доврачебная помощь при травмах (ушибах)**

Обращаем Ваше внимание, помощь доврачебная и если Вы не врач специалист, то Вы не можете оценить степень тяжести травмы, а поэтому Вам следует выполнить три простых действия:

1. По возможности доставьте пострадавшего в приемный покой ближайшего медицинского учреждения. Если Вы решили привлечь коммунальные службы города к ответственности за полученную Вами травму, то лучше вызвать скорую помощь и зафиксировать место происшествия.

2. Обеспечьте неподвижность травмированной конечности.

3. На место ушиба или перелома приложите холод.

4. Если до приезда скорой помощи Вы испытываете нестерпимую боль, можно принять любой обезболивающий препарат, но об этом обязательно сообщить прибывшему врачу (какой препарат и в какое время Вы принимали).

**ПЧ-43 ФГКУ « 27 отряд ФПС по Красноярскому краю »**