

# ЗИМА БЕЗ ТРАВМ: МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ГОЛОЛЕДЕ

Опасными факторами холодного периода являются низкие температуры воздуха, холодный ветер, короткий световой день, падение сосулек, гололед и гололедица.

**Гололед** – слой плотного льда, образовавшийся на поверхности земли, тротуарах, проезжей части улицы и на деревьях, проводах, при замерзании воды. Гололеду обычно сопутствуют близкая к нулю температура воздуха, высокая влажность, ветер.

Во время гололеда возможны следующие опасные факторы:

- травмы головы и конечностей;
- вывихи и переломы;
- повреждение позвоночника;
- растяжения и разрывы связок;
- ушибы мышц.



## ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ГОЛОЛЕД

- Выходите пораньше, чтобы перемещаться, не торопясь.
- Если вы передвигаетесь с помощью трости, наденьте на нее резиновый колпачок или возьмите лыжную палку с хорошо заточенным металлическим наконечником.
- Надевайте обувь на низком каблуке с рельефной подошвой из пористого материала.
- Не занимайте руки хрупкой или тяжелой ношей и не держите руки в карманах.
- По возможности не проходите вблизи зданий и деревьев, чтобы избежать падающей сосульки или обледенелой ветки.
- Соблюдайте особую осторожность при переходе дороги.
- Внимательно смотрите себе под ноги, старайтесь обходить опасные места (замерзшие лужи, склоны, лестницы и т.п.).
- Если скользкое место невозможно обойти, то передвигайтесь по нему небольшими скользящими шажками на слегка согнутых ногах, наступайте на всю подошву.

## ЕСЛИ ВЫ ПОСКОЛЬЗНУЛИСЬ

- Старайтесь присесть, сгруппироваться, приземлиться на бок и перекатиться.
- Не торопитесь подняться, убедитесь, что нет травм, попросите прохожих помочь вам.
- Если никого рядом нет, повернитесь на живот, встаньте на четвереньки и только потом выпрямляйтесь, стараясь придерживаться за какую-нибудь опору.
- Если появилась резкая боль, не двигайтесь и не позволяйте никому передвигать вас. Вызовите скорую помощь: 103 или 112.

### Оказание первой помощи:

Первую доврачебную помощь можно оказать на месте. Если травмирована конечность, то ее, прежде всего, нужно обездвижить, зафиксировать с помощью шины, на руку сделать поддерживающую повязку. Для этого могут быть использованы предметы, которые всегда есть рядом: доска, шарф. Для того, чтобы снять отек, уменьшить болевые ощущения к ушибу или перелому желательнее приложить что-нибудь холодное, снег для этого вполне подойдет.

Получив травму обязательно и безотлагательно обратитесь в травмпункт.

