

Профилактика травматизма при гололеде

В весенние дни резкое похолодание, смена температурного режима и образовавшийся на дорогах гололед часто являются причиной травм. Результаты падений разные: от ушибов и вывихов до переломов и черепно-мозговых травм. Помните, лучшая профилактика травм - это осторожность и осмотрительность!

Чтобы избежать травматизма во время гололеда, необходимо соблюдать следующие рекомендации:

- По возможности, старайтесь меньше выходить на улицу в такую погоду. Выбирайте более безопасный путь, ходите там, где есть освещение, меньше льда, дорожки посыпаны песком. Также необходимо взять на заметку те места, где люди чаще всего падают – это тротуар, который находится возле проезжей части или остановки, опасность представляют крышки канализационных люков, которые покрываются льдом. Следующая опасность вас подстерегает на ступеньках магазинов. Поэтому, поднимаясь по такой лестнице, не стесняйтесь держаться за поручни. А при сильном гололеде сначала вставляйте на каждую ступеньку обеими ногами и лишь потом на следующую.
- Обратите особенное внимание на обувь. Она должна быть нескользкой, устойчивой, лучше с резиновой или рифленой подошвой. Откажитесь от высоких каблуков. Если все-таки обувь скользит, продаются специальные шипованные насадки – ледоходы. Также можно наклеить лейкопластырь на подошву крест-накрест или лесенкой, это даст временный эффект.
- Не следует высоко поднимать ноги. Передвигайтесь как лыжник, небольшими скользящими шажками, наступая на всю подошву, стараясь обходить места с наклонной поверхностью. Старайтесь идти по льду так, чтобы длина шага равнялась длине вашей стопы.
- 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.
- Проявите особенную внимательность на проезжей части дороги. Переходите ее, так как, перебегая, можно поскользнуться и упасть. И не забывайте, что в такой ситуации водителю трудно затормозить резко, тормозной путь автомобиля значительно увеличивается.
- При выходе из автобуса или троллейбуса, держитесь за поручни. 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. Алкоголь снижает чувствительность к боли, поэтому многие не сразу обращаются за медицинской помощью.
- Особое внимание необходимо обратить на образование сосулек на кровлях зданий. По возможности, необходимо держаться на безопасном расстоянии от домов и других сооружений, выбирая наиболее безопасный маршрут движения.

Если же вы все-таки поскользнулись на льду, падать нужно правильно.

Существует несколько техник падения, позволяющих смягчить удар и избежать серьезных травм:

- Чтобы уменьшить высоту, с которой вы падаете, постарайтесь присесть во время падения.
- Самое безопасное положение тела при падении в гололед - это поза эмбриона. Втяните голову в плечи, подбородок прижмите к груди, а локти - к туловищу. В идеале можно закрыть голову руками. Ноги следует согнуть в коленях.
- Мышцы должны быть напряжены, ведь ушиб или надрыв мышцы - это намного менее серьезная травма, чем перелом.
- Безопаснее всего падать в гололед на бок, чтобы не повредить позвоночник, руки и лодыжки. Но это правило не подходит пожилым людям. Именно так они получают перелом шейки бедра - крайне опасную травму, иногда угрожающую жизни.
- Поскользнувшись, человек непроизвольно пытается восстановить равновесие, выставив руку или ногу, а затем приземляется на них всем своим весом. Это также может привести к тяжелым травмам.

Если вы все-таки упали, у вас появилась головная боль, тошнота, головокружение, боль в суставах, возникли отеки - срочно обратитесь за медицинской помощью!

Внимание и осторожность являются основными средствами для профилактики травматизма!

Берегите себя и будьте здоровы!