



Осторожно, гололёд!

Профилактика травматизма



Как выбрать правильную обувь?

Чтобы снизить вероятность падения в гололед, нужно выбирать «правильную» обувь.

1. Обувь будет меньше скользить, если ее подошву прошиповать в мастерской. Домашняя заготовка: обклеить подошву наждачной бумагой, в крайнем случае, подойдет (но не надолго) кусок обычного ленточного лейкопластыря.

2. Для увеличения устойчивости и уменьшения высоты падения о многосантиметровых каблуках-«шпильках» лучше на время забыть.

В любом случае, перемещаясь по скользкой поверхности, старайтесь наступать на всю подошву. Расслабьте ноги в коленях, смотрите под ноги и помните, что вы можете в любую минуту поскользнуться и упасть - с точки зрения психологов такое состояние готовности снижает вероятность падения.



Что такое гололёд и гололедица?

Гололёд – слой плотного льда, образовавшийся на поверхности земли, тротуарах, проезжей части улицы и на деревьях, проводах, при замерзании воды.

Гололёду обычно сопутствуют близкая к нулю температура воздуха, высокая влажность, ветер.

Толщина льда при гололеде может достигать нескольких сантиметров. Гололёд – редкое явление природы по сравнению с гололедицей – скользкой дорогой.

Гололедица – это лед или слой снега, утрамбованный до твердого состояния, который образует скользкую поверхность. Гололедица возникает там, где перед заморозками стояла вода, или там, где вследствие движения транспорта либо большого количества пешеходов выпавший снег уплотняется. Чаще всего это происходит на проезжей части дорог и тротуарах.

Гололёд и гололедица являются причинами чрезвычайных ситуаций. Чрезвычайными они могут быть не только для пешеходов, но и для транспорта.

При гололёде значительно увеличивается количество уличных травм: ушибы, вывихи и переломы. По данным медиков, в такие дни количество пострадавших увеличивается в 2 раза.



Если падение произошло

Как правило, большинство из нас, упав, бодро вскакивают и, охая, продолжают бежать по своим делам. Сила воли и терпеливость, это, конечно, ценные качества, однако, последствия игнорированных травм могут быть плачевными.

- Принимая перелом за ушиб, можно заполучить перелом со смещением, вылечить который будет гораздо сложнее.

- Незамеченное вовремя сотрясение мозга в дальнейшем может проявиться головными болями, снижением зрения и слуха, резким ухудшением памяти и утомляемостью.

Ушиб

Обойтись без помощи врача можно, пожалуй, только в случае легкого ушиба.

Первая помощь:

приложите к больному месту что-нибудь холодное и обработайте его мазью или гелем, рассасывающим синяки (например, троксевазином).

