

## **ПАМЯТКА ПО ДЕЙСТВИЯМ ВО ВРЕМЯ ГОЛОЛЕДА**

### **Как устоять на ногах в гололёд**

Поскользнулся, упал, очнулся - гипс... Такие истории можно чаще услышать после того, как на тротуары ложится белый покров. Неизбежность: вместе с долгожданным снегом на улицах появляется и гололёд – неременный спутник «сногшибательной» погоды. Рейтинг «падучих» травм возглавляют ушибы мягких тканей, чуть реже случаются вывихи и растяжения конечностей. К счастью, руки и ноги горожане ломают редко. При гололёде чаще всего страдают старики и дети - у них хрупкие кости.

### **Как не упасть на скользкой дорожке и что делать, если вы всё-таки получили травму?**

Правила гололёдного движения

#### **1. Что обувать?**

Высокий каблук в гололёд - это экстремально, обратите внимание на ботильоны на платформе или лучше - на ботинки с так называемой «тракторной» подошвой, желательна прорезиненная. Не лишним на подошву будет наклеить лейкопластырь.

#### **2. Как удержаться на ногах?**

По тротуару лучше идти по краешку - середина всегда скользкая. И старайтесь обходить автомобили, вдруг поскользнетесь... Смотрите под ноги – чуть-чуть вперёд! И ступайте на всю подошву. Ноги слегка расслабьте и чуть согните в коленях. Идите мелкими шажками (будто вы на маленьких лыжах) и не торопитесь. Вообще, при гололёдице лучше прибавить на дорогу 10-15 минут, чтобы избежать спешки. Не держите руки в карманах. Во время падения вы запутаетесь в одежде и ещё больше покалечитесь. Шагайте по скользким тротуарам, равномерно размахивая руками, - это поможет вам удержать равновесие.

#### **3. Как правильно падать?**

Будьте особенно осторожны на ступеньках! Если начнёте падать, сгруппируйтесь и напрягите мускулатуру. Молниеносно прижмите руки к груди, наклоните голову вперед, ноги согните в коленях. Меньше всего травм получает тот, кто сумеет завалиться на бок. При падении опирайтесь на предплечье или плечо, ни в коем случае не подставляя рук и не растопыривая пальцы - это верный перелом.

## Что делать, если кто-то, приземлившись, получил травму?

Ссадины, царапины нужно промыть под струёй тёплой кипячёной воды, затем 3-процентным раствором перекиси водорода или бледно-розовым раствором марганцовки.

**При ушибах первое - приложить холод** для уменьшения отёка. Для этого подойдёт полиэтиленовый пакет (грелка, бутылка) с холодной водой или кусочками льда. При ушибе головы могут появиться не только шишка или гематома, но даже кратковременная потеря памяти. Тогда - срочно к врачу!

**При растяжении** хоть и больно, но все-таки можно согнуть и разогнуть ногу, пошевелить пальцами. Частенько развивается отёк. **Наложите на повреждённое место лёд и зафиксируйте повреждённый сустав эластичным бинтом или шарфом.** И загляните в травмпункт: иногда с растяжением по внешним признакам можно спутать трещину кости - это покажет рентген.

Резкой болью сопровождается вывих, из-за него даже невозможно двигаться. Но человек может шевелить, например, пальцами поврежденной руки. Первым делом помогите пострадавшему сесть и наложите фиксирующую повязку, чтобы рука не двигалась. Повязка-петля должна поддерживать на груди согнутую в локте под прямым углом руку. В качестве экстренных средств для изготовления повязки подойдут шарф, большой платок. Только не пытайтесь вправить сустав самостоятельно - срочно отправляйтесь к травматологу!

**При переломе** боль такая же, как при вывихе, но иногда появляется кровоподтёк и даже кровотечение из раны, быстро нарастает отёк. Отличительный признак - пострадавший не может пошевелить пальцами поврежденной руки или ноги. При подозрении на перелом **ногу или руку нужно сразу же зафиксировать.** Нельзя наступать на поврежденную ногу. Шину (на крайний случай сойдет прямая палка или доска от ящика) нужно накладывать поверх одежды с внешней стороны ноги.

Бледный вид, тошнота или рвота, головокружение или вовсе потеря сознания - у бедняги все **признаки сотрясения мозга.** **Пострадавшему нужен покой,** уложите его, приподняв голову чуть выше тела. На голову положите лёд или холодный компресс. А потом вызывайте врача, даже если человек отказывается от помощи.

**Будьте всегда начеку - и ни гололёд, ни другие неприятности не смогут застать вас врасплох!**

## ЭКСТРЕННЫЕ ТЕЛЕФОНЫ:

Служба спасения

**112**

Скорая помощь

**03**