

## Профилактика травматизма при гололеде

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

Из дома выходите заранее, чтобы никуда не торопиться. Прежде всего, обратите внимание на обувь. Она должна быть обязательно удобной и устойчивой. Забудьте о шпильках и высоких каблуках. Лучше всего надеть зимние сапоги на платформе или ботинки с мягкой рифленой подошвой.

Передвигаться по гололеду необходимо крайне осторожно. Лучше обходить обледеневшие места. Ходите не спеша, опираясь на всю ступню. Руки ни в коем случае нельзя держать в карманах - велика вероятность тяжелых травм.

Пожилым людям в гололед следует брать с собой палку с резиновым наконечником. А беременным женщинам не стоит выходить на улицу без сопровождения - передвижение в одиночку может быть слишком опасно и для будущей мамы, и для малыша.

Во время гололеда держитесь подальше от проезжей части и ни в коем случае не перебегайте ее! Тормозной путь у автомобилей в это время значительно увеличивается. На остановке стойте подальше от края дороги, чтобы не поскользнуться и не угодить под колеса автобуса.

Опасно разгуливать по обледеневшим улицам в нетрезвом виде. В состоянии опьянения можно получить очень тяжелые травмы. К тому же, поскольку алкоголь снижает чувствительность к боли, человек нередко не сразу обращается за медицинской помощью, так что травмы чреваты еще и осложнениями.

Обезопасить себя от падений можно лишь одним способом – быть предельно внимательным и не бравировать собственной ловкостью. Даже молниеносная реакция не всегда спасает. Если же вы ей обладаете, то в момент падения нужно быстро сгруппироваться и расслабиться.

Если вы все-таки упали и через какое-то время после падения ощутили боль в голове или суставах, тошноту, появились отеки - **срочно обратитесь в травмпункт!** У вас может быть сотрясение мозга или скрытая травма!