Автор: *Отдел общественного здоровья, ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»*



С наступлением зимы и резких перепадов температуры «уличный» травматизм возрастает, а основной причиной его является банальная спешка. Многие попросту не замечают льда, припорошенного снегом, в результате чего падают и получают различные травмы.

Кроме того, значительная часть травм связана с общественным транспортом. Поскальзываются и падают как при входе в автобус, так и при выходе из него.

Чтобы не встретить зиму на больничной койке и уменьшить вероятность падения, необходимо соблюдать следующие правила поведения при гололеде:

1. Будьте внимательны – это самое первое правило. Смотрите себе под ноги, старайтесь обходить опасные места и медленно передвигайтесь.
2. Надевайте обувь на низком каблуке с рельефной подошвой из пористого материала, при этом наступайте на всю подошву, а не на носок.
3. Старайтесь обходить все места с наклонной поверхностью и не проходите вблизи зданий и деревьев, чтобы избежать падающей сосульки или обледенелой ветки.
4. Будьте предельно внимательны на проезжей части дороги: не торопитесь и, тем более, не бегите.
5. Руки по возможности должны быть свободны, старайтесь не носить тяжелые сумки, не держите руки в карманах — это увеличивает вероятность падения.
6. Старайтесь избегать падения плашмя, а также на спину, чтобы не удариться головой и желательно не на отведенную руку.

Желаем Вам избежать травм во время гололёда, берегите себя и своих близких!