

Автор: А. Макеенко, медсестра отделения профилактики



Резкое похолодание, смена температурного режима и гололед – основная причина зимних травм. Однако вывихов, переломов, растяжений связок и прочих последствий неудачного падения можно избежать, если соблюдать элементарные правила собственной безопасности.

### **Следует помнить:**

- При гололеде необходимо передвигаться крайне осторожно, не нужно торопиться.
- Выбирайте более безопасный путь, ходите там, где есть освещение, меньше льда, дорожки посыпаны песком.
- Будьте аккуратны на ступеньках, спусках и подъемах, не оборудованных специальными деревянными решетками-настилами, поручнями.
- Не следует высоко поднимать ноги. Передвигайтесь, как лыжник – небольшими скользящими шажками, наступая на всю подошву, стараясь обходить места с наклонной поверхностью.
- Обувь должна быть нескользкой, устойчивой, лучше с резиновой или рифленой подошвой. Откажитесь от высоких каблуков. Также причиной неожиданного падения может стать верхняя одежда, сковывающая движения, и даже обычная сумка на длинной ручке, постоянно сползающая с плеча.
- 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.
- Будьте предельно внимательны на проезжей части дороги. Водителю трудно затормозить резко, так как при гололеде тормозной путь автомобиля значительно

увеличивается.

- При выходе из автобуса держитесь за поручни. Не стоит догонять отходящий транспорт, есть риск поскользнуться и оказаться у него под колесами.

Большую тревогу вызывают ледяные горки. Именно на них очень часто травмируются дети. Родителям не следует оставлять детей без присмотра, необходимо научить их правилам поведения на горке. Нельзя съезжать с горы, пока скатившийся ребенок не отошел в сторону. Не задерживаться внизу, когда съехал, тем более не стоять посередине горки и не перебегать ее, когда уже катится другой человек. Нельзя скатываться стоя или вниз головой и умышленно мешать кататься другим.

Лучшая профилактика травм – это осторожность и осмотрительность. Берегите себя!