

** Осторожно, гололед!**



|  |
| --- |
| **Как правильно ходить в гололед**  В гололед ходить надо внимательно, как будто вы несете хрупкий хрусталь у себя на руках. Не стоит отвлекаться и "ловить ворон", смотреть надо под ноги, так как гололед коварен и не прощает ошибок.  При ходьбе в гололед необходимо наступать на всю подошву ноги, при этом ноги в коленях должны быть расслаблены.  **Как правильно падать в гололед**  Если при хождении по гололеду падения избежать не удалось, то падая необходимо напрячь все мышцы и сгруппироваться.  Если падение произошло на ровном месте, плечи необходимо поднять, руки согнуть в локтях и прижать по бокам, ноги должны быть полусогнуты.  Если вы падаете вперед на лестнице закройте руками лицо и голову, не надо тормозить падение, т.к. количество переломов в этом случае только увеличится.  Беременным при падении в гололед падать надо на спину. Ни в коем случае не на живот. При этом беременной в гололед необходимо ходить с учетом того чтобы упасть на спину.  При падении на спину беременной необходимо прижать подбородок к груди, поддерживая руками живот.  C:\Users\Светлана\Pictures\fotoobzor_prirodnix_kataklizmov_i_ix_posledstviya_24_14.jpg  Любое падение которое может произойти при ходьбе в гололед лучше предварительно смоделировать дома и потренироваться, пусть даже делая это аккуратно и медленно. Как правило отработанные занятия позволяют правильнее сгруппироваться при падении в гололед.  **Пешеходы должны соблюдать правила безопасности:**  - прежде чем перейти проезжую часть даже по регулируемому переходу, необходимо дождаться полной остановки транспортных средств;  - переход дороги в не установленном месте недопустим;  - передвигаться осторожно, не торопясь, наступая на всю подошву, при этом ноги должны быть слегка расслаблены, руки свободны;  - пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или специальную палку с заостренными шипами.  C:\Users\Светлана\Pictures\fotoobzor_prirodnix_kataklizmov_i_ix_posledstviya_24_12.jpgЕсли Вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения. В момент падения постарайтесь сгруппироваться, и, перекатившись, смягчить удар о землю.  Помните: особенно опасны падения на спину, вверх лицом, так как можно получить сотрясение мозга. При получении травмы обязательно обратитесь к врачу за оказанием медицинской помощи.  **Если при ходьбе в гололед вы упали**  Если при падении в гололед вы получили травму, не стоит терпеть боль и полагаться на то что все со временем заживет.  Можно получить сотрясение мозга которое в будущем отразится на вашем самочувствии, перепутав ушиб с переломом или смещением кости в дальнейшем у вас может срастись неправильно, что затруднит лечение. Если боль беспокоит, не откладывайте и обращайтесь к врачу. |

|  |
| --- |
| **Травмы в результате падения при ходьбе в гололед**  Врач не требуется если вы упали аккуратно не получив травм или получили легкий ушиб.  К синяку можно приложить холодный предмет или обработать его мазью или гелем для ушибов.  **C:\Users\Светлана\Pictures\gpict3.jpgСотрясение мозга** Следующие признаки: потеря сознания, слабость, головокружения, головная боль, зрачки разной величины, светобоязнь, тошнота, судороги, потеря координации движений, амнезия.  При наличии этих признаков следует немедленно вызвать врача и оказать пострадавшему доврачебную помощь: положить на бок, приложить к голове холод для уменьшения отека, расстегнуть одежду мешающую дышать, возможно придется делать искусственное дыхание и наружный массаж сердца.  C:\Users\Светлана\Pictures\gpict7.jpg  **Перелом или вывих** Следующие признаки: боль, припухлость, кровоподтеки, деформация и ограниченная подвижность в месте перелома, боль при нагрузке.  Переломом называется нарушение целостности кости, вывихом — нарушение правильного положения костей в суставе.  Всегда фиксируйте травмированную конечность в том положении, в каком она находится.  При переломе или вывихе вызовите врача. Не надо перемещать без особой надобности пострадавшего.  **Берегите себя и своих близких!** |