



## Скользко! Как устоять в гололед?

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 – неперенный 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, желательно прорезиненной. 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 повреждённой руки или ноги. При подозрении на перелом ногу или руку нужно сразу же зафиксировать. Нельзя наступать на повреждённую 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!*

