



# Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

## Правила поведения при гололеде

**З**има – время холодов, морозов, снегопадов и гололеда. Гололеду обычно сопутствуют близкая к нулю температура воздуха, высокая влажность и ветер. При гололеде значительно повышается риск получения уличных травм: ушибов, вывихов, переломов.

Чтобы уменьшить вероятность падения, необходимо соблюдать следующие правила поведения при гололеде:

Подберите нескользящую обувь с ребристой подошвой, отказавшись от высоких каблуков.

Соблюдайте осторожность, передвигайтесь медленно, короткими шагами.

Смотрите себе под ноги, старайтесь обходить опасные места. Старайтесь избегать обледенелых участков, идите по песку, которым посыпают дорожки.

Поднимаясь или спускаясь по ступенькам, держитесь за поручни, перила. Ноги на скользкие ступеньки ставьте аккуратно, немного под углом.

Будьте предельно внимательны на проезжей части дороги: не торопитесь и, тем более, не бегите.

Старайтесь обходить все места с наклонной поверхностью. Наступать следует на всю подошву, ноги слегка расслабить в коленях. Руки по возможности должны быть свободны, старайтесь не носить тяжелые сумки, не держите руки в карманах - это увеличивает вероятность падения.

Не ходите вдоль стен здания, а перемещайтесь по пешеходным дорожкам; подходя к зданию, обязательно поднимайте голову вверх и, только убедившись в отсутствии наледи, сосулек и свисающих глыб, проходите в этом месте. Если участок пешеходной дороги огорожен и идет сбрасывание снега с крыш, обязательно обойдите это место на безопасном расстоянии.

**Потенциально травмоопасные места в период гололеда:** ступеньки подъездов; ступеньки подземных переходов; остановки общественного транспорта; горки, в том числе детские.

**Если Вы поскользнулись,** присядьте, чтобы снизить высоту падения. В момент падения постарайтесь сгруппироваться и, перекатившись, смягчить удар о землю. Не пытайтесь «упасть красиво»: необходимо максимально сгруппироваться, а падать желательно на бок.

При падении нельзя выставлять в стороны руки или ноги, потому что любая такая конечность принимает на себя в этом случае всю силу удара и может быть травмирована, ведь вся кинетическая энергия при этом переносится в одну точку.

Необходимо максимально избегать падения на спину, удара затылком. Повреждения позвоночника и черепно-мозговые травмы могут быть весьма тяжелыми и лечатся долго, а в ряде случаев чреваты и летальным исходом.

При падении спасать следует не имущество, а себя - сумки и другие предметы нужно выбросить из рук и группироваться всеми конечностями.

### Если вы упали:

необходимо соблюдать спокойствие и ни в коем случае не пытаться сразу встать, особенно на поврежденную конечность. Сначала следует определить, что именно у вас травмировано;

категорически запрещено пытаться самостоятельно вправить вывих или тем более перелом прямо на месте происшествия. Это должен делать только специалист;

если вы чувствуете, что после падения не можете подняться на ноги, необходимо достать мобильный телефон и позвонить в службу 103, рассказать ее специалистам о ситуации. Если вы не можете позвонить сами - позвоните кого-нибудь на помощь. По телефону вам либо дадут соответствующие рекомендации, что делать дальше, либо направят к вам бригаду скорой помощи;

не нужно ездить клиникам самостоятельно: медицинская помощь оказывается по территориальному принципу: это зависит не только от района, где вы прописаны, но и от места, где вы получили травму, ее характера, а также загруженности медучреждений пациентами в данный момент. Специалисты службы 103 владеют ситуацией в режиме реального времени и лучше знают, в какое именно медучреждение вас направить, чтобы помощь была оказана максимально быстро, а в самих больницах и травмопунктах при этом не создавалось заторов. При получении травмы обязательно обратитесь за медицинской помощью.

