

При смене температуры воздуха «плюс» на «минус» дорожные покрытия часто покрываются тонкой ледяной коркой – гололедица или гололёд.

Напоминаем – чтобы избежать травм во время гололеда, необходимо соблюдать следующие рекомендации:

По возможности старайтесь лишний раз не выходить из дома, особенно в тёмное время суток.

Если все же Вам необходимо идти, выходите заранее, чтобы никуда не торопиться.

Прежде всего, обратите внимание на обувь. Обувь должна быть обязательно удобной и устойчивой. Забудьте о шпильках и, высоких каблуках. Лучше всего надеть зимние сапоги на платформе или мягкой рифленой подошве.

Передвигаться по гололеду необходимо крайне осторожно. Лучше обходить обледеневшие места. Ходить нужно неспеша. Руки ни в коем случае нельзя держать в карманах - велика вероятность тяжелых травм.

Пожилым людям в гололед следует брать с собой палку с резиновым наконечником. А беременным женщинам не стоит выходить на улицу без сопровождения - передвижение в одиночку может быть слишком опасно и для будущей мамы, и для малыша.

Во время гололеда держитесь подальше от проезжей части и ни в коем случае не перебегайте ее! Тормозной путь у автомобилей в это время значительно увеличивается.

На остановке стойте подальше от края дороги, чтобы не поскользнуться и не угодить под колеса автобуса.

Опасно разгуливать по обледеневшим улицам в нетрезвом виде. В состоянии опьянения можно получить очень тяжелые травмы. К тому же, поскольку алкоголь снижает чувствительность к боли, человек нередко не сразу обращается за медицинской помощью, так что травмы чреватые еще и осложнениями.

На самом деле обезопасить себя от падений можно лишь одним способом – быть предельно внимательным и не бравировать собственной ловкостью. Даже молниеносная реакция не всегда спасает. Если же вы ей обладаете, то в момент падения нужно быстро сгруппироваться и расслабиться.

Если вы все-таки упали и через какое-то время после падения ощутили боль в голове или суставах, тошноту, если возникли отеки - срочно обратитесь за медицинской помощью в поликлинику. У вас может быть сотрясение мозга или скрытая травма.

Помните, лучшая профилактика зимних травм – это осторожность и осмотрительность! Предупредить травму гораздо проще, чем обеспечить восстановление своего здоровья.

Бизюк И.Г., врач-гигиенист ГУ «Жлобинский райЦГЭ»