

Ох, уж этот гололёд!



Ох, уж этот гололёд:
И ни взад, и ни вперед.
Балансируешь, крадёшься,
Над собой в душе смеёшься.
Только бы не
"приземлиться",
Кости не переломать...
Дед упал и матерится,
Вспоминает чью-то мать...

Галина Меньщикова

С наступлением холодов растет количество уличных травм. По статистике, около 40% всех ДТП в зимнее время вызвано гололедом и снегопадом. Основное условие движения для водителей – осмотрительность, низкая скорость и исключительная осторожность. Пешехода при гололеде подстерегают две опасности – поскользнуться и упасть или попасть под машину. Чтобы уменьшить вероятность падения, необходимо соблюдать следующие правила поведения при гололеде:

Если Вы ходите пешком и ездите на общественном транспорте:

Выходите на улицу в обуви на низком каблуке и с нескользящей подошвой. Прикрепите на каблуки металлические набойки или наклейте на подошву поролон, лейкопластырь, изоляционную ленту, которые улучшат сцепление с обледенелым асфальтом. Наклейку сделайте крест-накрест или лесенкой, можно натереть подошвы песком (наждачной бумагой). Выбирайте более безопасный путь, идите там, где меньше льда, где дорожки посыпаны песком, где есть освещение. Если обойти лед невозможно, передвигайтесь осторожно, на полусогнутых ногах, слегка расслабив их в коленях, ступая на всю подошву. Держать по привычке руки в карманах в гололед опасно: при падении едва ли будет время их вынуть и ухватиться за что-нибудь. Пожилым людям рекомендуется обзавестись тростью с резиновой набойкой. Огромную опасность в гололед представляют ступеньки; но если вам все-таки предстоит спуститься по скользкой лестнице, то ногу необходимо ставить вдоль ступеньки, в случае потери равновесия такая позиция позволяет съехать вниз, настолько аккуратно, насколько это возможно в подобной ситуации.

По возможности старайтесь лишний раз не выходить из дома, особенно в темное время суток. Если все же необходимо идти, выходите заранее, чтобы никуда не торопиться. Держитесь подальше от проезжей части и ни в коем случае не перебегайте ее. Пересекая проезжую часть дороги, исключительно по пешеходному переходу, следует быть предельно внимательным. 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.

Если Вы водитель транспортного средства:

- установите на колёса зимнюю шипованную резину;
- проверьте тормозную систему автомобиля (при необходимости прокачайте ее);
- не начинайте движение при непрогретом двигателе автомобиля;
- не допускайте резкого торможения на льду;

- выбирайте умеренную скорость движения;
- будьте взаимно вежливыми на дороге по отношению к другим участникам движения.

Если падения не удалось избежать

Если вы чувствуете, что падение неизбежно, присядьте и наклонитесь в сторону, старайтесь падать на бок. Неудачное падение на спину чревато травмой позвоночника, а на вытянутые вперед руки – переломом плеча или запястья, поэтому постарайтесь сгруппироваться: прижать локти к бокам, втянуть голову в плечи, напрячь мускулы. Если в момент соприкосновения с землей, вам удастся перекатиться (такой перекат существенно снижает силу удара), то, скорее всего, максимум что вам грозит – это синяк или небольшой ушиб.

Первую доврачебную помощь можно оказать прямо на месте. Если травмирована конечность, то ее, прежде всего, нужно обездвижить, зафиксировать с помощью шины, на руку сделать поддерживающую повязку; для этого могут быть использованы предметы, которые всегда есть рядом: доска, шарф, косынка. Для того чтобы снять отек, уменьшить болевые ощущения к ушибу или перелому желательно приложить что-нибудь холодное, снег для этого вполне подойдет. Получив травму, не стоит заниматься самолечением, обязательно и безотлагательно обратитесь в лечебное учреждение.

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



*З.А.Свинтицкая
Фельдшер Отделение медицинской профилактики БУ «ЛГБ»*