**Профилактика травматизма при гололеде**

***Чтобы избежать травматизма во время гололеда, необходимо соблюдать следующие рекомендации:***

·По возможности, старайтесь меньше выходить на улицу в такую погоду. Выбирайте более безопасный путь, ходите там, где есть освещение, меньше льда, дорожки посыпаны песком.

·Обратите особенное внимание на обувь. Она должна быть нескользкой, устойчивой, лучше с резиновой или рифленой подошвой. Откажитесь от высоких каблуков. Также можно наклеить лейкопластырь на подошву крест-накрест или лесенкой, это даст временный эффект.

·Не следует высоко поднимать ноги. Передвигайтесь как лыжник, небольшими скользящими шажками, наступая на всю подошву, стараясь обходить места с наклонной поверхностью.

·Не держите руки в карманах. У вас не хватит времени на то, чтобы инстинктивно вынуть их при падении.

· Беременным женщинам не стоит ходить без сопровождения - передвигаться в одиночку слишком опасно как для будущей мамы, так и для малыша.

·Проявите особенную внимательность на проезжей части дороги. Переходите ее, так как, перебегая, можно поскользнуться и упасть..

·При выходе из автобуса или троллейбуса, держитесь за поручни. Не стоит догонять отходящий транспорт, есть риск поскользнуться и оказаться у него под колесами.

·Опасно разгуливать по обледеневшим улицам в нетрезвом виде. В состоянии алкогольного опьянения можно получить тяжелые травмы.

·Особое внимание необходимо обратить на образование сосулек на кровлях зданий. По возможности, необходимо держаться на безопасном расстоянии от домов и других сооружений.

Если же вы все-таки поскользнулись на льду, падать нужно правильно.

·Чтобы уменьшить высоту, с которой вы падаете, постарайтесь присесть во время падения.

·Самое безопасное положение тела при падении в гололед - это поза эмбриона. Втяните голову в плечи, подбородок прижмите к груди, а локти - к туловищу. Ноги следует согнуть в коленях.

·Безопаснее всего падать в гололед на бок, чтобы не повредить позвоночник, руки и лодыжки.

·Поскользнувшись, человек непроизвольно пытается восстановить равновесие, выставляя руку или ногу, а затем приземляется на них всем своим весом. Это также может привести к тяжелым травмам.

Если вы все-таки упали, у вас появилась головная боль, тошнота, головокружение, боль в суставах, возникли отеки - срочно обратитесь за медицинской помощью!

*Зав. организационно-методическим отделом, врач- методист Гиллих Н. М.*