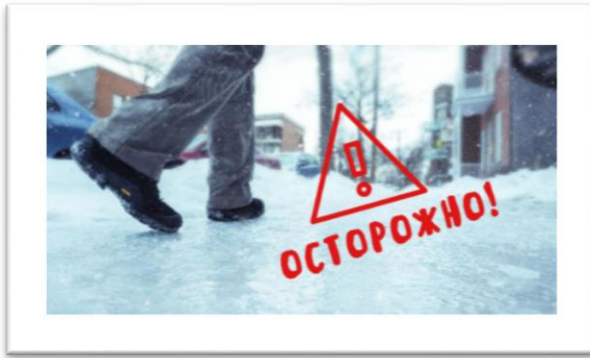


Осторожно, гололед!



Зима – время повышенного травматизма. Причинами травм в зимний период часто служит гололед, раннее наступление темноты, скользкая обувь. Ухудшение состояния проезжей части сказывается на увеличении частоты дорожных происшествий и росте

числа пострадавших. Зимний травматизм составляет до 15% от заболеваемости с временной утратой трудоспособности. Наиболее частой причиной зимнего травматизма являются падения на скользкой поверхности. Виновна при этом, как правило, банальная спешка.

Чтобы избежать падений и травм в гололед необходимо:

- носить обувь желательно на плоской подошве или на низком квадратном каблуке;
- зимняя обувь должна быть на рифленой подошве, также можно прикрепить к подошве обуви полоску наждачной бумаги или обычного лейкопластыря;
- в гололедицу ходить нужно как бы немного скользя, словно на маленьких лыжах, наступать на всю подошву;
- внимательно смотреть под ноги (в спешке можно не заметить даже открытого льда);
- во время гололеда не стоит ходить на высоких, тонких каблуках;
- не ходить очень близко к стенам зданий – с крыши может упасть сосулька или кусок затвердевшего снега.
- избегайте скользких ступенек и наклонных поверхностей. Если все же приходится идти по ступенькам – надо ставить ступню вдоль и держаться за перила, если они есть. Вставайте на каждую ступеньку обеими ногами и лишь затем на следующую.

Помните: особенно опасны падения на спину, вверх лицом, так как можно получить сотрясение мозга. Если травмы избежать не удалось, обязательно обратитесь к врачу за оказанием медицинской помощи.

Важно! Если после падения вы чувствуете боли в суставах, головокружение, резкую боль в травмированных конечностях, необходимо срочно обратиться к врачу!



Помните, лучшая профилактика травм — это осторожность и осмотрительность! А потому, выходя на улицу, особенно в те дни, когда «плюс» на улице меняется на «минус» или наоборот, нужно оценивать каждый свой шаг!

Материал подготовил помощник врача-гигиениста СЭО У.Ю.Сорочинская