

ОСТОРОЖНО, ГОЛОЛЕД!



Гололедица - это лед на поверхности, который появляется при понижении температуры в результате замерзания воды образовавшейся при таянии снега и льда во время оттепели. При колебаниях температуры около нуля гололедица бывает довольно часто.

Особенно тяжело в такую пору пожилым людям. Из-за боязни поскользнуться и упасть многие из них вообще не выходят на улицу. Переломы в пожилом возрасте

происходят гораздо чаще, а заживают они гораздо хуже.

Да и падения зимой – дело весьма коварное. Можно, например, отряхнуться, перетерпеть первую боль и пойти дальше, не заметив при этом, как травмировали позвоночник. Эхо такого падения может аукнуться через многие годы – в виде межпозвоночных грыж, болей, дискомфорта.

В это время года ходить нужно с большой осторожностью. Чтобы не поскользнуться и не упасть на скользком тротуаре.

Частая причина гололедных травм – спешка. Многие попросту не замечают льда, припорошенного снегом, в результате чего падают и получают различные травмы. Наиболее травмоопасными местами являются обледеневшие: тротуарная плитка, ступеньки подъездов и подземных переходов. Кроме того, значительная часть травм связана с общественным транспортом. Поскальзываются и падают как при входе в автобус или троллейбус, так и при выходе из него. Дети и молодежь любят прокатиться с разбегу на скользкой дорожке, горке. В таком случае обычно отделяются ушибами. Но не всегда.

Часто «гололедные» переломы получают люди в состоянии алкогольного опьянения. Это связано с ослаблением у них тонуса мышц. Более того, находясь «под градусом», человек может какое-то время игнорировать боль даже при серьезной травме. Так он упускает возможность своевременного обращения к врачу.

Профилактика зимнего травматизма

Правильно выбирайте обувь. Желательно приобретать обувь с глубоким рисунком протектора, элементы которого направлены в разные стороны. Предпочтительный материал подошвы – термоэластопласт. Протектор из полиуретана на морозе скользит куда сильнее.

На подошву уже имеющихся скользких сапог или ботинок можно приклеить кусочки наждачной бумаги. Совсем простой вариант – лейкопластырь. Хватит его ненадолго, однако он поможет обеспечить устойчивость даже в самый сильный гололед.

Представительницам прекрасного пола в «скользкую» погоду лучше отказаться от каблуков. Ведь чем больше площадь соприкосновения подошвы с землей, тем устойчивее наше положение. Именно поэтому ступать в гололед следует сразу всей ступней.

Передвигаться нужно не спеша, мелким шагом, ноги должны быть расслаблены, центр тяжести смещен чуть вперед. В руках по возможности желательнее ничего не нести, также не следует держать их в карманах. Руки помогают сохранить равновесие.

Правильно падайте. Постараться присесть (уменьшаем высоту падения), сгруппироваться (притянуть подбородок к груди, прижать локти к бокам, кисти рук к животу). Падение на выпрямленные руки практически всегда травма (перелом, вывихи, разрыв связок).

Скользкая лестница - зона повышенной опасности. Если падаем, необходимо защитить лицо и голову руками. Если падаем на спину, тогда прижимаем подбородок к груди, а руки раскидываем широко. Это поможет обезопасить от черепно-мозговой травмы.

Если потеряли равновесие, необходимо сгруппироваться и сделать поворот в сторону. В этом случае удар придется на боковую поверхность тела.

Можно практиковать эти упражнения в домашних условиях, чтобы сформировать мышечную память. Идя по улице, особенно в «гололедные» дни контролируйте каждый свой шаг.

Следует соблюдать технику безопасности при занятии экстремальными видами спорта, использовать все необходимые защитные аксессуары (налокотники, наколенники, шлемы и т. д.). Важно обучить ребенка соблюдению техники безопасности при катании на лыжах, коньках, санках. Не забудьте обеспечить детей всеми необходимыми средствами защиты. Взрослым необходимо уметь оказать первую помощь ребенку.

Никогда не ходите по кромке тротуара рядом с проезжей частью. Также, ожидая автобус, не стойте на краю остановки. Потеря равновесия в таком положении грозит не просто падением, но и опасностью попасть под колеса. Ни в коем случае не перебегайте проезжую часть. Лучше потерять несколько минут и спокойно перейти улицу в отсутствии автомобилей, чем оказаться беспомощно лежащим посреди дороги. Помните и о водителях. Остановить автомобиль в гололедицу даже при небольшой скорости нелегко. Поэтому, подойдя к пешеходному переходу, не спешите выходить на проезжую часть, дождитесь, пока автомобили прекратят движение.

Старайтесь выходить с запасом времени, заранее, чтобы никуда не торопиться, потому что шансы получить травму при быстрой ходьбе резко возрастают. Старайтесь идти медленно, не спеша, даже если опаздываете по делам, все равно не торопитесь! Старайтесь идти, немного наклонившись вперед.

Никогда не держите руки в карманах и не обвешивайтесь сумками, – рукам нужна свобода движений, чтобы быстрым взмахом помочь восстановить внезапно утраченное на скользкой дорожке равновесие.

Во время пеших прогулок по возможности обходите обледеневшие места. Если дорога перед вами вся покрыта коркой льда, то слегка согните ноги в коленях. Пусть вам кажется, что со стороны вы выглядите по-дурацки, зато шансы ничего не сломать значительно возрастают.

Когда вы спускаетесь с горки по льду, поворачивайтесь боком. Постарайтесь, чтобы ваши ноги не пересекались, так как это вредит балансу.

Учтите, что в сумерках легко поскользнуться даже на ровном месте, не говоря уже о ледяном тротуаре.

Держитесь подальше от проезжей части, на остановке не подходите близко к краю дороги, чтобы не поскользнуться и не угодить под колеса.

Никогда не пренебрегайте обращением в травмпункт, особенно, если через какое-то время после падения ощутили боль в голове или суставах, тошноту, если возникли отеки – это может быть сотрясение мозга или скрытая травма внутренних органов.

Сделав рентген, врач определит, что произошло: ушиб, трещина или перелом, при необходимости наложит гипс. При ушибах в первые два дня рекомендуется прикладывать к больному месту холод, втирать мази или кремы, обладающие рассасывающим и обезболивающим действием.

Соблюдение простых правил во время гололеда, значительно снизит количество травм.