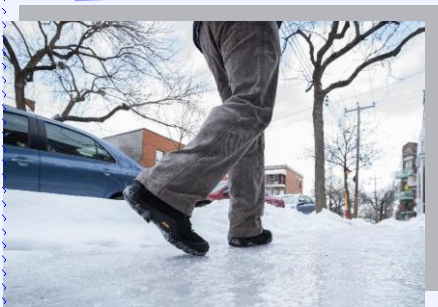


Безопасность при гололеде



Гололед – явление, наиболее характерное для холодного периода года. Именно он является основной причиной зимних травм. Кому из нас не приходилось ходить по скользкой поверхности: замерзший тротуар, скользкие ступеньки и т.д.? Несмотря на то, что это природное явление доставляет нам столько хлопот, все же можно постараться максимально избежать этих неприятностей, для этого:

- ▶ обувайте наименее скользкую и на низком каблучке обувь;
- ▶ из дома выходите раньше, чтобы не торопиться;
- ▶ будьте внимательны и осторожны, передвигаясь по скользкой поверхности, смотрите под ноги, обходите опасные места, замерзшие лужи, лестницы, выбирайте наименее скользкие места;
- ▶ идите предельно осторожно, ступая на всю подошву;
- ▶ людям пожилого возраста или людям с нарушенной координацией движений лучше пользоваться тростью с резиновым наконечником или специальной палкой с заостренными шипами;
- ▶ не держите руки в карманах, старайтесь не нагружать руки тяжелой или крупной ношей;
- ▶ будьте предельно осторожны, переходя дорогу, так как при гололеде остановить транспорт чрезвычайно сложно;
- ▶ не катайтесь, не балуйтесь, не толкайте друг друга, передвигаясь по скользкой дороге;
- ▶ в случае, если Вы все же поскользнулись и не смогли сохранить равновесие, то в момент падения постарайтесь присесть, сгруппироваться и приземлиться на бок, тогда удар о землю будет мягче.

Учитывая то, что гололед часто сопровождается обледенением, держитесь на безопасном расстоянии от зданий и сооружений, с которых могут упасть сосульки или снег. Кроме этого, будьте осторожны, находясь рядом с линиями электропередач, вблизи проводов. Помните, что намерзшие провода могут оборваться в любую минуту и привести к электротравме!

Если падения все же не удалось избежать, не торопитесь сразу встать на ноги. Убедитесь, что нет травмы! Если рядом есть прохожие, то попросите их помочь Вам подняться. В случае, если Вы почувствовали сильную боль, то не двигайтесь, чтобы не усугубить состояние. До приезда медиков обеспечьте неподвижность поврежденной конечности: наложите шину из подручных средств или прибинтуйте поврежденные конечности к телу либо друг к другу. При кровотечении наложите на рану стерильную давящую повязку. При травме головы уложите осторожно пострадавшего на спину, повернув голову на бок. Если человек без сознания, то следите, чтобы не западал язык. Немедленно вызовите «скорую помощь».

Берегите себя и будьте предельно внимательны и осторожны во время гололеда!

