

«Осторожно! Гололёд!»



Этой зимой природа преподносит нам сюрприз за сюрпризом: то стоят морозы и буквально заваливает снегом, то начинается оттепель и снегопад вперемешку с дождём, а в ледяной дождь все тротуары покрываются ледяной коркой.

Как не упасть на заснеженных улицах и избежать неприятных последствий типичных зимних травм?

Необходимо помнить, что для гололедицы самая лучшая и удобная обувь на микропористой основе без высоких каблуков.

Вышли на улицу в гололедицу – главное не спешите, передвигаясь по скользкой дороге, ставьте ногу на полную ступню, чтобы не поскользнуться.

Смотрите под ноги и старайтесь обходить места с наклонной поверхностью. Если же ледяной участок невозможно обойти, то переходите на плавный шаг со слегка согнутыми в коленях ногами, то есть старайтесь передвигаться, как лыжники на трассе.

По обочинам «стеклянной глади» лежит плотный наст снега? Можно пройти по нему, но надо соблюдать осторожность - нельзя забывать, что под снегом могут скрываться опасные, ледовые участки.

Не держите руки в карманах, так как это может увеличить возможность не только падения, но и серьёзных травм, особенно переломов.

При нарушении равновесия попробуйте быстро присесть, что позволит удержаться на ногах.

Если же падения не удалось избежать, постарайтесь сгруппироваться, напрячь мышцы, а упав на землю, перекатиться – это поможет смягчить удар.



К сожалению, зимой от падения никто не застрахован.

Очень важно знать, как действовать в этом случае.

1. Растяжения, разрыв связок.

Симптомы: резкая боль, хруст, припухлость и кровоподтёк, но подвижность суставов сохраняется, хотя и ограничена.

Чаще всего растяжение происходит в голеностопном суставе (подвернул ногу).

Что же делать?

Необходимо наложить холодный компресс и туго забинтовать повреждённое место, постараться как можно меньше тревожить больную ногу.

2. Ушиб.

Симптомы: боль, отёк, гематома (синяк).

Что же делать?

К больному месту через слой одежды лучше всего приложить холод – это позволит уменьшить кровоподтёк.

Необходимо помнить, что непосредственного соприкосновение кожи и льда допускать нельзя – это может привести к обморожению.

При тяжёлых ушибах (особенно головы, груди, живота) до приезда врача пострадавшему следует обеспечить покой.

3. Переломы конечностей.

Симптомы: сильная боль, усиливающаяся при попытке к движению, отёк. Возможна частичная потеря чувствительности.

Конечность (рука или нога) принимают несвойственное ей положение.

Что же делать?

Нельзя ни в коем случае пытаться самим вправлять повреждённую часть тела.

Нужно срочно обездвижить травмированную руку или ногу с помощью твёрдой поверхности (доски, палки и т. п.).

Постараться как можно скорее доставить пострадавшего в больницу.

4. Сотрясение головного мозга.

Симптомы: головная боль, потеря сознания, головокружение, тошнота, рвота, слабость, бледность.

Что же делать?

До приезда врача необходимо обеспечить полный покой пострадавшему, лучше уложить на бок, а на лоб положить холодный компресс.

Важно помнить, какая бы не была травма, в любом случае необходимо срочно обратиться в травмпункт и сделать рентген. Не вылеченный разрыв связок, неправильно сросшийся перелом могут привести к серьёзным проблемам.



С наступлением даже кратковременной оттепели «сюрпризы»

могут поджидать не только на земле. Наиболее опасны сосульки, которые появляются на крышах домов во время таяния снега и льда. Во избежание опасности во время ходьбы по тротуару лучше держаться подальше от домов, ближе к середине тротуара.

Зимние «сюрпризы» природы не повод оставаться дома в выходные дни без прогулки. Безопасное пребывание детей зимой на свежем воздухе полностью зависит от правильной организации взрослыми их деятельности!

nsportal.ru/.../konsultatsiya-dlya-roditeley-ostorozhno-gololed