

КАК ИЗБЕЖАТЬ ТРАВМ ПРИ ГОЛОЛЕДЕ



Нынешние зимы нередко сопровождаются переменной погодой. То снегопад, то оттепель, то метель, то гололед. И все это зачастую становится благоприятной средой для совсем неблагоприятных обстоятельств.

Гололедица, короткий световой день, невнимательность, банальная спешка и скользкая обувь нередко приводят к травмам. Не заметили припорошенного снегом льда, поскользнулись при входе и выходе из общественного транспорта, на уличных лестницах, других местах, где есть скользкое покрытие. И все это зачастую способствует получению гололедных травм. В результате – переломы, ушибы и вывихи.

Осторожными следует быть пожилым людям. С возрастом увеличивается хрупкость костей и снижается эластичность связочного аппарата. При этом даже незначительное падение может привести к серьезным травмам – чаще всего к перелому шейки бедренной кости, требующему хирургического лечения. Поэтому пожилым людям вообще не желательно выходить в гололедицу из дома. Лучше отложить свои планы и оставаться в такую погоду дома.

Довольно 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. Особенно внимательными нужно быть на крыльце магазинов, аптек и многих других организаций, при строительстве которых использовалась плитка.

Всегда помните об осторожности. Выбирайте более безопасный путь, идите там, где меньше льда, где дорожки посыпаны песком, где есть освещение. При условии, что обойти лед невозможно, передвигайтесь на полусогнутых ногах, старайтесь не отрывать их от земли. Это поможет вам преодолеть опасный участок без падений. Не стоит догонять отходящий общественный транспорт.

Как снизить риск падения и травмы.

Зимой следует выбирать обувь на плоской рифленой подошве и с низким квадратным каблуком. Для большего антискользящего эффекта можно наклеить на

подошву полоску обычного пластыря.

В гололедицу ходить нужно по-особому. Передвигаться следует, как бы скользя, словно на маленьких лыжах, наступать при этом на всю подошву. Внимательно смотреть под ноги. Идти как можно медленней. Чем быстрее шаг, тем выше шансы упасть. Девушкам и женщинам во время гололедицы обувь на высоком и тонком каблуке лучше сменить на более удобную и подходящую для такой погоды. В руках по возможности желательнее ничего не нести, также не следует держать их в карманах.

Если потеряли равновесие.

При падении нужно 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. Идя по улице, особенно в «гололедные» дни контролируйте каждый свой шаг.

Куда обращаться, если получили травму.

Все зависит от состояния пострадавшего. Если боль сильная, вы не можете двигаться, надо вызывать скорую медицинскую помощь. Пострадавшую конечность желательнее иммобилизовать (обездвижить) подручными средствами, чтобы в случае перелома не было смещения.

Получив травму, не стоит заниматься самолечением, обязательно обратитесь в медицинское учреждение.

Для профилактики травм следует быть осмотрительным при передвижении по тротуарам, пешеходным дорожкам, пешеходным переходам на мостовой, особенно при наличии снежных заносов и гололеда.

Помните: травму получают за 1 секунду, лечат ее несколько месяцев, поэтому будьте внимательны, осторожны, берегите себя!