

## ГОЛОЛЁДНАЯ ТРАВМА

Причинами гололедных травм часто становятся спешка и невнимательность. Многие попросту не замечают припорошенного снегом льда. Наиболее травмоопасные места — обледеневшие тротуарная плитка, ступеньки подъездов и подземных переходов. Поскальзываются и падают также при входе и выходе из общественного транспорта.

Наиболее распространенные травмы — переломы конечностей — возникают из-за того, что, падая, человек инстинктивно выставляет вперед руку и обрушивается на нее всем весом тела. Аналогично неловко выставленная нога ломается в области голени. У женщин этому способствует ношение обуви на высоком каблуке.

Если, поскользнувшись, вы потеряли равновесие, ни в коем случае не приземляйтесь на выпрямленные руки. Постарайтесь сгруппироваться и сделать поворот в сторону, чтобы удар пришелся на боковую поверхность падающего туловища. Если падаете на спину, прижмите подбородок к груди, а руки раскиньте как можно шире. Это позволит избежать черепно-мозговой травмы.

Для предупреждения падений необходимо соблюдать следующие простые правила:

— Носить обувь желательно на плоской подошве или на низком квадратном каблуке. Лучше, если подошва будет с хорошим протектором.

— В гололедицу ходить нужно по-особому, 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 желательно ничего не нести, также не следует держать их в карманах. Руки помогают сохранить равновесие. Никогда не ходите по кромке тротуара рядом с проезжей частью. Ожидая автобус, не стойте на краю остановки. Потеряв равновесие в таком положении, можно не просто упасть, но и оказаться под колесами.

Первая помощь при травмах — холод и покой. То есть надо зафиксировать руку или ногу, чтобы ее обездвижить и предотвратить дальнейшее травмирование. Этим уменьшается и болевой синдром. А холод — это спазм сосудов, следовательно, уменьшение отека и травматизации мягких тканей и, конечно, уменьшение болевого синдрома. Далее следует обратиться в медучреждение. Ни в коем случае не пытайтесь сами вправить вывих или перелом, если у вас нет соответствующих знаний и навыков.

Помните, лучшая профилактика зимних травм — это осторожность.