

## Памятка «Гололед и безопасность человека»



**Гололедица** – это тонкий слой льда, который образовался на земной поверхности после оттепели или дождя в результате похолодания, а также после замерзания мокрого снега.

Гололед и гололедица на улицах и дорогах являются причиной травм пешеходов из-за падений, особенно падения навзничь (на спину, вверх лицом), что может привести к сотрясению мозга.

Какие меры предосторожности следует предпринять, чтобы снизить отрицательные последствия гололеда и гололедицы?

Если в прогнозе погоды указывается вероятность появления на улицах и дорогах гололеда и гололедицы, необходимо выйти из дома пораньше, чтобы иметь резерв времени и не спешить.

**Советуем вам соблюдать правила передвижения по улице**

### **В ГОЛОЛЕД:**

- подобрать малоскользкую обувь с подошвой на микропористой основе;
- приклеить лейкопластырем к каблучку кусок поролона перед выходом из дома;
- наклеить лейкопластырь на сухую подошву и каблук (наклейку сделать крест-накрест или лесенкой), а перед выходом наступить в песок;
- можно перед выходом натереть подошву наждачной бумагой.

Передвигаться в гололед надо осторожно, ступая на всю подошву. Ноги при ходьбе должны быть слегка расслаблены, руки свободны.

Если вы поскользнулись, сразу присядьте, чтобы снизить высоту падения. Сгруппируйтесь, чтобы исключить падение навзничь, в момент касания земли перекатитесь, чтобы смягчить силу удара.



# ОСТОРОЖНО, ГОЛОЛЕД

**Морозец + небольшая оттепель + еще один морозец = гололед**

**Как свести к минимуму риск упасть и получить травму:**

- по возможности обходите скользкие участки;
- поскользнувшись, постарайтесь упасть вперед, на живот, вытянув вперед руки, слегка согнутые в локтях - чтобы не было перелома;
- при падении голову нужно приподнять, чтобы не поранить лицо;
- не падайте на колени: лучше запачкать одежду, чем получить травму;
- если падаете назад, сгруппируйтесь, округлив спину и поджав колени к животу. Падая на спину плашмя можно повредить позвоночник;
- на склоне безопаснее падать на бок, выставив вперед и вверх одну руку, чтобы не удариться головой.

Если я пойду по льду,  
То, конечно, упаду.  
Так что, лучше я его  
Потихоньку обойду.



**Чаще всего дети падают на «пятую точку». Результат - ушиб копчика.**

**При ушибе копчика очень больно ходить, сидеть: копчик - место прикрепления 15 мышц, там много нервных сплетений.**

**Ребенка, получившего такую травму, надо раздеть, уложить на живот и побыстрее приложить к ушибленному месту холод - мягкую, смоченную в холодной воде и отжатую салфетку. По мере согревания салфетку надо менять. Если боль не утихает, дайте ребенку обезболивающее и противовоспалительное средство.**

**Когда станет полегче, пострадавшего переворачивают с живота на спину, но лежать надо не на мягкой, а на полужесткой поверхности.**

**При незначительной травме боль проходит через 2-3 дня, если же ребенок продолжает жаловаться, при ходьбе испытывает боль и дискомфорт - обязательно обратитесь к хирургу.**



## Как вести себя во время гололеда?



1 Старайтесь идти медленно, не держите руки в карманах – балансируйте ими при движении



2 Используйте удобную, не скользящую обувь



3 Шагая, желательнее наступать на всю подошву и при ходьбе не поднимать высоко ноги.

Чтобы не получить травму, достаточно выполнять простые правила. Запомните их и передайте своим пожилым родственникам. Берегите себя и близких!



4 Держаться лучше всего обочины тротуара или ближе к стенам зданий.



5 Пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или специальную палку с заостренными шипами.



6 Если вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения.



7 Если вы упали и испытываете резкую боль, головокружение, попросите помощи у прохожих, вызовите скорую помощь, обратитесь в травматологический пункт или пункт неотложной медицинской помощи.

