



ОСТОРОЖНО! **ГОЛОЛЁД!**

По статистике, около 50% всех травм пешеходы получают на улице. Зимой показатели «уличного» травматизма возрастают в два раза, так как именно зимой пешеходов подстерегает лёд, скрывающийся под снегом. В зимний период к врачам ежедневно обращается около 200 человек с травмами, полученными при падении.

Какие травмы можно получить, поскользнувшись и упав на лёд?

Самая серьезная травма при падении – травма головы, которую можно получить при падении назад. Особенно опасны травмы головы у детей. Если ребенок упал и ударился головой, рекомендуется немедленно обратиться к врачу. Поскользнувшись на скользкой лестнице, можно повредить позвоночник. При падении также можно сломать руку или ногу, а также получить серьезные ушибы, вывихи и растяжения. Часто попадают переломы лучевой кости, ключицы, лодыжек, ушибы плеча, переломы голени и повреждение связок голеностопных и коленных суставов.

Лечение «зимних» травм, а особенно травм головы и позвоночника, может затянуться на долгое время, а в некоторых случаях – привести к инвалидности или даже летальному исходу. Поэтому лучше заранее позаботиться о безопасности хождения по обледеневшим дорогам.

Вот несколько советов, как предотвратить падения зимой:

- 1) Не спешите! В спешке легко не заметить обледенелой поверхности, поскользнуться, упасть и получить синяк или, что хуже, перелом.
- 2) Будьте осторожны при использовании общественного транспорта. Многие люди падают именно при входе или выходе в автобус, троллейбус или маршрутное такси.
- 3) Предупредите детей об осторожности при катании на горке, на санках, коньках. При падении на лёд очень часто дело кончается серьезными травмами конечностей или головы.
- 4) Зимой носите удобную обувь – без каблука или на низком квадратном каблуке, с ребристой нескользкой подошвой.
- 5) При гололеде ходите не спеша, осторожно.
- 6) Если Вы чувствуете, что падаете, постарайтесь сгруппироваться. Прижмите кисти рук к животу, а локти к бокам, подбородок притяните к груди. В этом случае снизится риск получить опасную травму головы.

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ И ОСТОРОЖНЫ!