

Гололед – слой плотного льда, образовавшийся на поверхности земли, тротуарах, проезжей части улицы и на деревьях, проводах, при замерзании воды и мороси (тумана). Гололед наблюдается при температуре воздуха от 0° доминус 3°С. Толщина льда на дорогах может достигать нескольких сантиметров.

Единственный способ обезопасить себя от падений – быть предельно внимательным, не спешить и не бравировать собственной ловкостью. Особенного внимания в период гололеда требуют тротуары, пешеходные дорожки, посадочные площадки остановок общественного транспорта, лестничные сходы мостовых сооружений и подземных переходов.

Чтобы сохранить руки-ноги при гололеде, следует придерживаться простых правил:

- Перед выходом из дома смастерите на подошвы обуви "ледоступы" (прикрепите кусок резины, поролона или лейкопластыря). Еще можно обратиться в обувную мастерскую, где на подошву ваших сапог приклеят «профилактику» — пластину из рифленой резины.

Престарелым людям и беременным женщинам лучше в такие дни не выходить на улицу, или брать с собой палку с резиновым наконечником или шипом. Не стоит выходить на улицу и в состоянии алкогольного опьянения - алкоголь снижает внимательность и притупляет чувствительность.

Женщинам не стоит обувать сапоги на высоких каблуках, а руки должны быть свободными. Для хождения по льду больше подходит обувь на подошве из микропористой или другой мягкой основы и без каблуков.

Ходите, не спеша, ноги слегка расслабьте в коленях и ступайте на всю подошву. Не держите руки в карманах и избегайте прогулок рядом с проезжей частью.

Будьте готовы к падению. Если чувствуете, что падаете, сразу присядьте, чтобы уменьшить высоту, а прикоснувшись к земле, перекатитесь, чтобы уменьшить нагрузку. При падении не пытайтесь спасти сумку, мобильный телефон или дорогую дубленку, думайте в первую очередь не о вещах, а о себе.

Что делать, если вы упали:

День 1. Приложите холодный предмет, завернутый в полиэтилен, а затем в ткань, но не более чем на 20 минут и через 5-минутные перерывы. Это поможет остановить внутреннее кровотечение и предупредит развитие отека и воспаления внутренних органов.

- День 2. Если на второй день отек не спал, наложите на место ушиба йодную сеточку.

День 3. Если отечность спала, но остались синяки, можно приложить к месту ушиба грелку или использовать согревающие мази. Это способствует быстрому рассасыванию синяков.

Если после падения вы чувствуете боли в области суставов, головокружение или резкую боль в травмированных конечностях, необходимо срочно обратиться к врачу!

Если сильно ушиблись - срочно в больницу!