** Профилактика травматизма при гололеде.**

Простые правила.

- старайтесь меньше выходить на улицу в такую погоду.

- передвигайтесь крайне осторожно, не торопитесь.

- ходите там, где есть освещение,  меньше льда, дорожки посыпаны песком.

- Ваша обувь должна быть нескользкой, устойчивой, лучше с резиновой или рифленой подошвой.  Забудьте о высоких каблуках.

- не держите руки в карманах. У вас не хватит времени на то, чтобы инстинктивно вынуть их  при  падении.

- выходя на улицу, пожилым людям следует брать  с собой трость с заостренным концом.

- беременным женщинам не стоит ходить без сопровождения

- при выходе из автобуса или троллейбуса, держитесь за ручки. Не стоит догонять отходящий транспорт, есть риск поскользнуться и оказаться у него под колесами.

При падении на спину удар приходится на затылок или локти. Поэтому нужно прижать подбородок к груди, а руки раскинуть в стороны. Если падаете со скользкой лестницы, пытайтесь защитить лицо и голову руками. Не пытайтесь затормозить падение. Раскинув руки и ноги, можно увеличить число переломов.

При многих закрытых и открытых переломах, несмотря на боль, пострадавший может двигаться, что нежелательно. Не стоит пытаться самостоятельно вправить поврежденную конечность и вообще проверять сломанные кости – нужно сразу после оказания первой помощи обращаться в травмпункт. Только специалист сможет безошибочно определить характер и степень повреждения, оказать правильную помощь (гипс, швы и пр.), в том числе психологическую (при серьезных травмах пациент испытывает шок). Ни в коем случае самостоятельно не экспериментируйте при черепно-мозговой травме, когда пострадавший жалуется на сильную головную боль, тошноту, рвоту, слабость, затрудненное дыхание, носовое кровотечение и даже может потерять сознание. Все, чем можно помочь в такой ситуации, – зафиксировать голову и позвоночник так, чтобы голова не двигалась и не наклонялась, и немедленно вызвать скорую помощь.

Помните, лучшая профилактика травм - это осторожность и осмотрительность. Предупредить травму проще, чем обеспечить восстановление своего здоровья.

Берегите себя!

Врач терапевт ГУЗ «Липецкая РБ» А. Ш. Ашурбеков.