Осторожно, гололёд!

Профилактика травматизма



Что такое гололёд и гололедица?

Гололёд – слой плотного льда, образовавшийся на поверхности земли, тротуарах, проезжей части улицы и на деревьях, проводах, при замерзании воды. Гололёду обычно сопутствуют близкая к нулю температура воздуха, высокая влажность, ветер. Толщина льда при гололеде может достигать нескольких сантиметров. Гололёд - редкое явление природы по сравнению с гололедицей - скользкой дорогой.

Гололедица – это лед или слой снега, утрамбованный до твердого состояния, который образует скользкую поверхность. Гололедица возникает там, где перед заморозками стояла вода, или там, где вследствие движения транспорта либо большого количества пешеходов выпавший снег уплотняется. Чаще всего это происходит на проезжей части дорог и тротуарах.

Гололёд и гололедица являются причинами чрезвычайных ситуаций. Чрезвычайными они могут быть не только для пешеходов, но и для транспорта. При гололёде значительно увеличивается количество уличных травм: ушибы, вывихи и переломы. По данным медиков, в такие дни количество пострадавших увеличивается в 2 раза.



Как выбрать правильную обувь?

Чтобы снизить вероятность падения в гололед, нужно выбирать «правильную» обувь.

1. Обувь будет меньше скользить, если ее подошву прошиповать в мастерской. Домашняя заготовка: обклеить подошву наждачной бумагой, в крайнем случае, подойдет (но не надолго) кусок обычного ленточного лейкопластыря.

2. Для увеличения устойчивости и уменьшения высоты падения о многосантиметровых каблуках-«шпильках» лучше на время забыть.

В любом случае, перемещаясь по скользкой поверхности, старайтесь наступать на всю подошву. Расслабьте ноги в коленях, смотрите под ноги и помните, что вы можете в любую минуту поскользнуться и упасть - с точки зрения психологов такое состояние готовности снижает вероятность падения.



Учимся падать

Если вы уже заскользили и падения не избежать, постарайтесь присесть - так уменьшится высота, с которой вы падаете.

Распространенным заблуждением является рекомендация расслабиться при падении. Это неправильно. Шанс перелома при расслабленном теле возрастает, так как вся сила удара приходится на кости. В момент падения, наоборот, нужно напрячь мышцы! Самое главное - сгруппироваться!

- Если вы падаете на ровном месте, голову надо втянуть в плечи, локти прижать к бокам, спину выпрямить, ноги слегка согнуть. Лучше всего падать на бок, но ни в коем случае нельзя приземляться на выпрямленные руки. Многие так поступают инстинктивно, что и приводит к наиболее распространенной гололедной травме - перелому предплечья.

- Если вам не повезло, и вы, все-таки, падаете на спину - прижмите подбородок к груди, а руки раскиньте пошире.

- Если вы падаете со скользкой лестницы, очень важно защитить лицо и голову: постарайтесь прикрыть их руками. Не пытайтесь затормозить падение, растопыривая конечности - это только увеличит количество переломов.



Если падение произошло

Как правило, большинство из нас, упав, бодро вскакивают и, охая, продолжают бежать по своим делам. Сила воли и терпеливость, это, конечно, ценные качества, однако, последствия игнорированных травм могут быть плачевными.

- Принимая перелом за ушиб, можно заполучить перелом со смещением, вылечить который будет гораздо сложнее.

- Незамеченное вовремя сотрясение мозга в дальнейшем может проявиться головными болями, снижением зрения и слуха, резким ухудшением памяти и утомляемостью.

Ушиб

Обойтись без помощи врача можно, пожалуй, только в случае легкого ушиба.

Первая помощь:

приложите к больному месту что-нибудь холодное и обработайте его мазью или гелем, рассасывающим синяки (например, троксевазином).



Сотрясение мозга

Это одна из наиболее частых травм, получаемых при падении. Сотрясение мозга проявляется потерей сознания (иногда буквально на несколько мгновений), тошнотой, головной болью. Если есть подозрение на сотрясение мозга, обязательно обратитесь к врачу.

Первая помощь:

покой и холодный компресс.

Перелом (или вывих)

Признаки перелома или вывиха: резкая боль, нарастающий отек, укорочение поврежденной конечности и невозможность ею нормально двигать.

Первая помощь:

1. Обездвиживание поврежденной конечности. Это необходимо сделать для предотвращения смещения отломков кости. Накладываем фиксирующую повязку или шину так, чтобы суставы выше и ниже места перелома (вывиха) оказались неподвижными. Например, поврежденную в области предплечья руку можно о бездвижить перевязью из шарфа или заложив ее за борт верхней одежды.
2. Охлаждение места повреждения. Пакетик, наполненный льдом или снегом, прикладывают к месту перелома (вывиха) на 10-15 минут, затем убирают и заменяют новым. Это уменьшит отек и боль. А вот греть больное место нельзя, эффект будет прямо противоположным.
3. Обезболивание. В качестве обезболивающих можно применять анальгинсодержащие препараты: баралгин, анальгин и т.п.

