

О ПРЕДУПРЕЖДЕНИИ ТРАВМАТИЗМА

В связи с неустойчивостью погоды, способствующей образованию гололеда и в дальнейшем при ухудшении погодных условий в виде осадков снега и возросшей скользкости на дорогах, тротуарах, подъездных путях, повышается риск травматизма.

Необходимо обезопасить себя от травм в зимнее время, соблюдая ряд простых правил:

шансы получить травму при быстрой ходьбе резко возрастают, поэтому возьмите за правило выходить из дома раньше, и идти медленным шагом;

особое внимание нужно уделить обуви. Выбирайте обувь на плоской подошве с широкой носовой частью, а также с четким рисунком протектора желательно, чтобы рисунок имел как мелкие, так и крупные элементы. На зимний период стоит отказаться от обуви с высокими каблуками или платформами, обуви с плоской подошвой;

откажитесь от носки сумок через плечо, равномерно распределяйте нагрузку на обе руки – это поможет не потерять равновесие и не упасть;

старайтесь не держать руки в карманах, так как при падении инстинктивные движения руками могут помочь сохранить равновесие, по этой же причине стоит отказаться от одежды, сковывающей движения;

если вы носите длинное пальто или шубу приподымайте полы одежды, когда выходите из транспорта или спускаетесь по лестнице;

старайтесь обходить все места с наклонной поверхностью;

наступать следует на всю подошву, а, не перекатывая с пятки на носок;

пожилым людям не следует выходить из дома без трости с острым наконечником, без надобности в «скользкую» погоду стоит отложить походы в магазин и всевозможные инстанции;

если падение неизбежно, для уменьшения потерь следует постараться присесть, и сгруппироваться. Старайтесь избежать падения навзничь или ничком. Попытайтесь упасть на бок, чтобы обезопасить таз, позвоночник и конечности.

При получении травмы необходимо вызвать бригаду скорой медицинской помощи или, при возможности, самостоятельно обратиться в ближайшее медицинское учреждение.

Будьте осторожны в зимний период времени!