

Меры предосторожности при гололеде

Следуя простым советам и правилам можно избежать травм при падении в гололед

Как правильно ходить в гололед

Смотреть под ноги

Руки не прятать в карманы, а немного развести в стороны для удержания равновесия

Идти по обочине, где дорога не так раскатана, а, кроме того, могут быть столбы, стены и другие потенциальные опоры

Расслабить ноги в коленях

Не спешить, не бежать

Наступать на всю подошву, не поднимать ноги высоко, идти шаркающей походкой, короткими шажками



Одежда

Легкая (например, пуховик, утепленное пальто)



Обувь

- На ребристой подошве
- Можно купить специальные съемные подошвы для ходьбы по гололеду
- Можно приклеить на подошвы кусочки наждачной бумаги или медицинского лейкопластыря

Что делать, если Вы упали

День 1



Приложить 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 воспрепятствует развитию сильного отека и воспаления)

День 2



Наложить на место ушиба йодную сетку

День 3



Если отечность спала, можно приложить к месту ушиба, например, грелку, использовать согревающие мази (это поспособствует скорому рассасыванию синяков)



Если после падения Вы чувствуете боли в области суставов, головокружение, резкую боль в травмированных конечностях, необходимо **срочно обратиться к врачу**