

Самые распространенные травмы при падении в гололед – ушибы и переломы костей конечностей. Нередко ситуации требуют госпитализации и длительного лечения.

Снизить риск падений и травм во время перемещения по обледеневшей дороге можно, соблюдая меры безопасности:

В гололед надевайте обувь на низком каблуке с рельефной подошвой.

Выбирайте более безопасный путь: ходите там, где есть освещение, старайтесь обходить замерзшие лужи, склоны, лестницы.

Шансы получить травму при быстрой ходьбе резко возрастают, поэтому выходите из дома раньше, чтобы идти медленно.

Не держите руки в карманах, избегайте резких движений или смены позиций.

Если скользкое место обойти невозможно, передвигайтесь небольшими шагами на слегка согнутых ногах, наступая на всю подошву.

Чтобы уменьшить высоту, с которой вы падаете, постарайтесь присесть во время падения. Безопаснее всего падать в гололед на бок, чтобы не повредить позвоночник, руки и лодыжки.

Если вы падаете на спину – прижмите подбородок к груди, а руки раскиньте как можно шире. Это обезопасит вас от черепно-мозговой травмы.

При малейшем подозрении на перелом, вывих или разрыв необходимо срочно обратиться за медицинской помощью. Берегите свое здоровье!