

ОСТОРОЖНО: ГОЛОЛЕД!



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

Гололедица – это лёд или слой снега, утрамбованный до твёрдого 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 тротуаров.

Гололёд и гололедица являются причинами чрезвычайных ситуаций. Опасными 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.

Чтобы не попасть в число пострадавших, надо выполнять следующие правила:

1. Обратите внимание на свою обувь: подберите нескользящую обувь с подошвой на микропористой основе. Модницам рекомендовано отказаться от высоких каблуков.

2. Смотрите себе под ноги, старайтесь обходить опасные места. Если ледяную «лужу» обойти невозможно, то передвигайтесь по ней, как лыжник, небольшими шажками.

3. Будьте предельно внимательны на проезжей части дороги: не торопитесь, и тем более не бегите.

4. Старайтесь обходить все места с наклонной поверхностью.

5. Наступать следует на всю подошву, ноги слегка расслабить в коленях.

6. Руки при возможности должны быть свободны, не держите руки в карманах – это увеличивает вероятность падения.

7. Если вы подскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения. В момент падения постарайтесь сгруппироваться, и, перекатившись, смягчить удар о землю. Не пытайтесь спасти вещи, которые несёте в руках. Не торопитесь подняться, осмотрите себя, нет ли травмы, попросите прохожих людей помочь вам.

8. Помните: особенно опасны падения на спину, вверх лицом, так как можно получить сотрясение мозга. При получении травмы обязательно обратитесь к врачу за оказанием медицинской помощи.

Будьте аккуратны!

*Юлия Аркадьевна Шварц,
медицинская сестра по массажу*