**АДМИНИСТРАЦИЯ ПРОВИДЕНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА ПРЕДУПРЕЖДАЕТ**

**ОСТОРОЖНО, ГОЛОЛЕД!**

При гололеде (гололедице) 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:

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

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

• Будьте предельно внимательным на проезжей части дороге: не торопитесь, и тем более не бегите.

• Старайтесь обходить все места с наклонной поверхностью.

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

• Руки по возможности должны быть свободны, старайтесь не носить тяжелые сумки, не держите руки в карманах — это увеличивает вероятность падения.

• Если Вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения. В момент падения постарайтесь сгруппироваться, прижмите кисти рук к животу, втяните подбородок. Плечи постарайтесь выдвинуть вперед, а ноги держать вместе и, перекатившись, смягчить удар о землю. Не приземляйтесь на вытянутые руки! Падая со скользкой лестницы, закройте лицо и голову руками. Не тормозите, растопырив руки и ноги – этим можете только навредить себе и получить больше травм. Не пытайтесь спасти вещи, которые несёте в руках. Не торопитесь подняться, осмотрите себя, нет ли травм, попросите прохожих людей помочь тебе.

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.

**ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ**

Если же вы все таки упали, приложите к ушибленному месту лед. Синяк обработайте перекисью водорода и наложите стерильную повязку. Эти действия помогут при ушибе, опознать который можно по характеру боли, который ослабнет через пару минут после удара.

Если падение сопровождается потерей сознания, слабостью, рвотой, тошнотой, то упавшим получено сотрясение мозга. Необходимо обеспечить ему покой и вызвать скорую помощь.

При растяжении появляется сильная боль, припухлость и кровоподтек, по-народному, синяк. При таком повреждении следует наложить тугую повязку, делать согревающие компрессы из водки или воды, смешанной наполовину с этиловым спиртом.

При вывихах чувствуется сильная боль, которая долго не проходит, при этом изменяется форма сустава, движения ограничены. Для оказания первой помощи следует зафиксировать пораженное место при помощи бинта, шины, подручных средств – это может быть косынка, ремень или платок. Затем нужно приложить холод и доставить как можно быстрее пострадавшего в больницу.

Переломы характеризуются резкой болью, нарушением функций переломанных конечностей, изменением их формы, длины. Проверять сломанные кости самостоятельно категорически нельзя, тем более пытаться вправлять их. Если падение сопровождается открытым переломом, следует остановить кровотечение, смазать кожу йодом, покрыть место травмы чистой тканью, наложить вату и очень аккуратно забинтовать. После этого наложить шину, обеспечивая фиксацию двух суставов- выше и ниже поврежденного места. Руку фиксируют в согнутом положении, ногу- в выпрямленном, а стопу – под прямым углом к голени.