

ОСТОРОЖНО, ГОЛОЛЁД!!!

Каждый год, с приходом зимы, травматизм возрастает в два раза. Зимний травматизм обусловлен падениями на льду, а также занятиями зимними видами спорта. Зачастую, падения ведут к серьезным последствиям: от легкого сотрясения мозга до открытых переломов.



Соблюдайте меры безопасности при гололёде:

- Обратите внимание на свою обувь и обувь ребенка, подберите нескользящую обувь с подошвой на микропористой основе себе и своему ребенку.
- Крепко держите за руку своего ребенка и выбирайте самый безопасный путь. Смотрите себе под ноги, старайтесь обходить опасные места.
- При своем падении отпускайте руку вашего ребенка, чтобы не потянуть его за собой и не травмировать.
- Рассчитайте время движения, выйдите заранее, чтобы не торопиться. Передвигайтесь осторожно, ступая на всю подошву. При ходьбе ноги должны быть слегка расслаблены в коленях, руки свободны.
- Научитесь падать! Если Вы поскользнулись, сразу присядьте, чтобы снизить высоту падения. В момент падения надо сжаться (напрячь мускулы, а, коснувшись земли, перекатиться, чтобы смягчить силу удара).
- Не торопитесь подняться, осмотрите себя, нет ли травм, попросите прохожих помочь Вам. Помните: особенно опасны падения на спину, вверх лицом, так как можно получить сотрясение мозга. При получении травмы обязательно обратиться к врачу за оказанием медицинской помощи.