



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Осторожным будь зимой!

Зима – время для множества радостей жизни и, одновременно, это настоящее испытание для здоровья. Чтобы уберечь себя от каких-либо происшествий, важно знать некоторые правила и соблюдать

их.

Чтобы избежать падений следует соблюдать определенные **меры предосторожности:**

выбирайте для хождения по зимним скользким дорогам обувь на плоской подошве или на низком квадратном каблучке, лучше, если подошва будет с крупной ребристостью, которая не скользит;

научитесь «зимней» походке. В гололедицу ходить нужно по-особому – как бы скользить, словно на маленьких лыжах. И идти, желательно, как можно медленнее. Скользить по льду специально не стоит – это увеличивает обледенение подошвы. Помните, чем быстрее шаг, тем больше риск упасть;

людям пожилого возраста, наиболее подверженным травматизму, рекомендуется прикреплять на подошву привычной обуви специальные «противогололедные» накладки;

в зимние дни не рекомендуется занимать руки сумками или ходить, держа руки в карманах – в том случае, если вы все же поскользнетесь, хотя бы одна свободная рука позволит вам сманеврировать;

если вы все же вынуждены нести сумки с покупками, равномерно распределяйте их вес – несите в обеих руках;

не используйте сумки с длинными ручками и одежду с низкой полкой;

полы длинной шубы или пальто надо поднимать при выходе из транспорта или спуске по ступеням лестниц;

ни в коем случае не передвигайтесь по улице на большой скорости, даже если опаздываете на транспорт;

не ходите под склонами крыш и карнизами; держитесь подальше от стен зданий – с крыши может упасть сосулька или наледь;

если вы в преклонном возрасте, то не выходите на улицу без острой палки;

во время падения постарайтесь сгруппироваться и присесть или вообще упасть на бок.

Падать нужно правильно!

при падении не вытягивать вперед руки;

при потере равновесия надо сгруппироваться и постараться подогнуть ноги, т. е. попросту присесть – тогда падение произойдет с меньшей высоты, что в свою очередь уменьшит вероятность травмы;

лучше падать не на копчик, а на все тело;

падение назад опасно возможностью удариться затылком, лучше извернуться и упасть на бок;

как бы вы ни падали, максимально напрягайте все мышцы тела.

Помните: лучшая профилактика зимних травм – это осторожность и осмотрительность!

