**ГОЛОЛЕДНАЯ ТРАВМА**

**В связи со сложными погодными условиями учащаются случаи травматизма.**

**Потенциально травмоопасные места в период гололеда**:

**- ступеньки подъездов;**

**- остановки общественного транспорта;**

**- горки, в том числе детские.**

**Рекомендации, как избежать гололедных травм**:

**- в период гололеда необходимо соблюдать осторожность, передвигаться медленно, короткими шагами;**

**- обувь должна соответствовать погоде. Желательно, чтобы подошва была ребристой. Женщинам следует на время гололеда полностью отказаться от высоких каблуков и шпилек - они при гололеде совершенно неуместны;**

**- если вы чувствуете, что падаете, - необходимо по возможности присесть, опуститься пониже. Это снизит кинетическую энергию удара;**

**- не надо пытаться "упасть красиво", чем обычно страдают женщины. Необходимо максимально сгруппироваться, а падать желательно на бок;**

**- при падении нельзя выставлять в стороны руки или ноги, потому что любая такая конечность принимает на себя в этом случае всю силу удара и может быть травмирована, ведь вся кинетическая энергия при этом переносится в одну точку;**

**- необходимо максимально избегать падения на спину, удара затылком. Ведь повреждения позвоночника и черепно-мозговые травмы могут быть весьма тяжелыми и лечатся долго, а в ряде случаев чреваты и летальным исходом;**

**- при падении спасать следует не имущество, а себя - сумки и другие предметы нужно выбросить из рук и группироваться всеми конечностями.**

Врачи уверены, что абсолютного большинства гололедных травм можно было бы избежать, если бы люди относились к своему здоровью более внимательно. Ведь для того чтобы получить такую травму, достаточно одной секунды, а лечиться приходится иногда месяцами. Поэтому профилактика гололедных травм - задача, прежде всего, самих граждан, еще не ставших пациентами.

***Если вы упали:***

**- необходимо соблюдать спокойствие и ни в коем случае не пытаться сразу встать, особенно на поврежденную конечность. Сначала следует определить, что именно у вас травмировано;**

**- категорически запрещено пытаться заниматься самолечением: например, пытаться самостоятельно вправить вывих или тем более перелом прямо на месте происшествия. Это должен делать только специалист;**

**- если вы чувствуете, что после падения не можете подняться на ноги, необходимо достать мобильный телефон и позвонить в службу 103, рассказать ее специалистам о ситуации. Если вы не можете позвонить сами - позовите кого-нибудь на помощь. По телефону вам либо дадут соответствующие рекомендации, что делать дальше, либо направят к вам бригаду скорой помощи;**

**- даже при наличии собственного автотранспорта или денег на такси не нужно ездить по клиникам самостоятельно! Тем более - ехать в первую попавшуюся больницу! Медицинская помощь оказывается по территориальному принципу: это зависит не только от района, где вы прописаны, но и от места, где вы получили травму, ее характера, а также загруженности медучреждений пациентами в данный момент. Специалисты службы 103 владеют ситуацией в режиме реального времени и лучше знают, в какое именно медучреждение вас направить, чтобы помощь вам была оказана максимально быстро, а в самих больницах и травмопунктах при этом не создавалось заторов. Они обязательно выберут наиболее оптимальный вариант и для вас, и для врачей.**

**Ни в коем случае нельзя заниматься самолечением!**

**ГУ «Россонский РЦГЭ», 2023г.**