

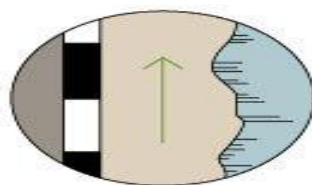
Меры предосторожности при гололёде

Следуя простым советам и правилам, можно избежать травм при падении в гололёд

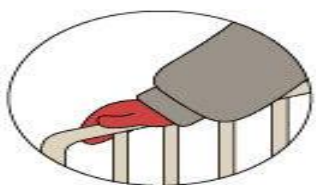
Как правильно ходить во время гололёда



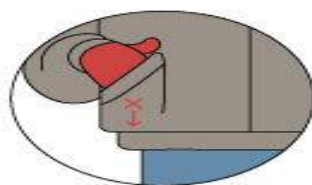
Внимательно смотрите под ноги



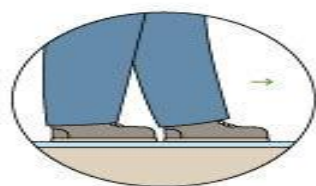
Передвигайтесь по краю тротуара, где меньше раскатанного льда



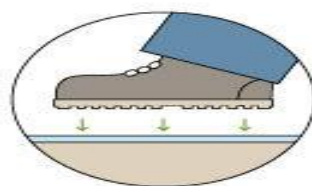
По возможности держитесь за поручни, столбы, стены и другие потенциальные опоры



Не прячьте руки в карманы. Лучше слегка разведите их в стороны для удержания равновесия



Передвигайтесь медленно



Наступайте не на каблук, а на всю подошву, перемещаясь мелкой, шаркающей походкой, короткими шагами

Что делать, если вы ушиблись при падении на лёд

Убедитесь, что травма не серьёзная: не болят суставы, нет головокружения, нет резкой боли в травмированных конечностях. В противном случае необходимо срочно обратиться к врачу!

1

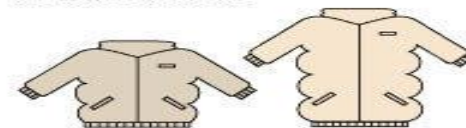
Приложите холодный компресс во избежание отёка: заверните холодный предмет в полиэтилен, а затем в ткань. Приложите компресс на 20 минут к месту ушиба. Во избежание переохлаждения обязательно делайте 5-минутные перерывы

2

Если на второй день отёк не спал, наложите на место ушиба йодную сетку. Если через пару дней отёчность спала, но остались синяки, можете приложить к месту ушиба грелку, либо использовать согревающие мази

Одежда

Следует отдать предпочтение лёгкой одежде. Такой как пуховик или утеплённое пальто



Обувь

Выбирайте обувь на ребристой подошве



Приобретите специальные съёмные подошвы для ходьбы по гололёду



Либо приклейте на подошвы кусочки наждачной бумаги или медицинского лейкопластыря

