

# ПАМЯТКА

## Меры личной безопасности в осенне-зимний период

Во избежание зимних травм по возможности обходите скользкие участки.

Поскользнувшись, постарайтесь упасть вперед, на живот, вытянув вперед руки, слегка согнутые в локтях - чтобы не было перелома. Помните, что ладони смягчают удар.

При падении голову нужно приподнять, чтобы не поранить лицо.

Не падайте на колени: лучше запачкать одежду, нежели получить серьезную травму.

Если вы падаете назад, успеете сгруппироваться, округлив спину и поджав колени к животу. Падение на спину плашмя может привести к травме позвоночника.

На склоне безопаснее всего падать на бок, выставив вперед и вверх одну руку, чтобы не удариться головой. **БУДЬТЕ ОСОБЕННО ВНИМАТЕЛЬНЫМ, ПЕРЕХОДЯ ДОРОГУ! НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ НАРУШАЙТЕ ПРАВИЛА ПЕРЕХОДА ЧЕРЕЗ УЛИЦУ!** На гололеде автомобиль может занести, и он не успеет вовремя затормозить. Да и тормозной путь машины на обледеневшей дороге гораздо длиннее, чем на сухом и даже мокром асфальте.

Чтобы не причинить вред своему здоровью необходимо придерживаться следующих мер предосторожности:

- Внимательно осмотрите крышу вашего дома, близ лежащих домов по маршруту которым вы чаще всего пользуетесь;
- Не ходите, и не стойте вблизи стен зданий, ходите только по тротуару;
- Не стойте под балконами, у подъезда, старайтесь стоять под козырьком, навесом;
- Будьте наблюдательны при движении и остановке на улице;
- Об опасности схода снега с крыш предупреждают специальные надписи на зданиях «Осторожно! Опасность схода снега с крыш»

При падении сверху сосулек и ледышек чаще всего страдает голова. При любых травмах, особенно при ушибе головы, необходимо как можно быстрее вызывать «скорую помощь». Надо сразу же пройти обследование. Если угрозы нет, вас отпустят домой. В противном случае оставят и понаблюдают. До приезда «скорой» к ушибу можно приложить холод, это никогда не помешает. Обезболивающие пить не надо, чтобы врачи могли поставить правильный диагноз.

Обморожение – это очень серьезно!

При первой степени обморожения конечности бледнеют и теряют чувствительность. Уши при первой степени обморожения сильно краснеют.

При первой степени обморожения конечности нужно растирать сухими руками до тех пор, пока они не согреются. Руками, а не снегом или колючей варежкой! И дома, а не на морозе! Еще рекомендуется делать ванны с прохладной (но не горячей) водой и постепенно повышать ее температуру до температуры вашего тела. Потом обмороженные конечности надо осушить полотенцем и наложить мягкие согревающие повязки.

При второй степени обморожения на коже появляются пузыри - почти как при ожогах. В этом случае надо обязательно обратиться к врачу. И как можно скорее!

При третьей степени обморожения начинается омертвление тканей, которые в итоге приходится удалять хирургическим путем.

Чтобы предотвратить обморожение растирайте ладони одна об другую, делайте энергичные махи руками. При этом руки должны быть максимально расслаблены, а пальцы - напряжены. Когда руки согреются, их можно засунуть подмышки. Можно шевелить пальцами ног, танцевать, приседать, бегать на месте. Главное - не останавливаться, когда согреешься. Не садитесь на холодную скамейку. А то очень быстро замерзнете снова.