**КАК ИЗБЕЖАТЬ ТРАВМ ПРИ ГОЛОЛЕДЕ?**

 Передвигайтесь крайне осторожно, не торопитесь.

Выбирайте более безопасный путь, ходите там, где есть освещение, меньше льда, дорожки посыпаны песком.

 Обратите внимание на обувь. Она должна быть нескользкой, устойчивой, лучше с резиновой или рифленой подошвой. Откажитесь от высоких каблуков. Если все-таки обувь скользит, натрите подошву наждачной бумагой, наклейте лейкопластырь крест-накрест или лесенкой.

 Не следует высоко поднимать ноги. Передвигайтесь как лыжник, небольшими скользящими шажками, наступая на всю подошву, стараясь обходить места с наклонной поверхностью.

Не держите руки в карманах.

Выходя на улицу, пожилым людям следует брать с собой трость с заостренным концом.

Беременным женщинам не стоит ходить без сопровождения.

Будьте предельно внимательны на проезжей части дороги, переходите ее - перебегая, можно поскользнуться и упасть. В такой ситуации водителю трудно затормозить резко, так как при гололеде тормозной путь автомобиля значительно увеличивается. При выходе из автобуса или троллейбуса держитесь за ручки. Не стоит догонять отходящий транспорт, есть риск поскользнуться и оказаться у него под колесами.

Не разгуливайте в состоянии алкогольного опьянения! Алкоголь снижает чувствительность к боли, поэтому многие не сразу обращаются за медицинской помощью. Но надо помнить, что травмы чреваты осложнениями.

Существуют специальные приемы, благодаря которым падение, если оно неизбежно, становится максимально безопасным. Главное, уметь быстро сгруппироваться, собраться в «комочек». Для этого подогните ноги в коленях, руки прижмите к животу, подбородок к груди. Безопаснее всего падать на бок, но только не пожилым людям. Именно так они получают перелом шейки бедра.

Будьте внимательны, на скользкой дороге и пусть зима принесет Вам только радость!

Врач терапевт ГУЗ «Липецкая РБ» А.Ш.Ашурбеков.