**ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ**

***Осторожно, гололед!***

***Гололед*** — это слой плотного льда, образовавшийся на поверхности земли, тротуарах, проезжей части улицы, на деревьях, проводах и т.д. при намерзании переохлажденного дождя и мороси (тумана). Гололеду обычно сопутствуют близкая к нулю температура воздуха, высокая влажность, ветер. Корка намерзшего льда может достигать нескольких сантиметров.

**Гололёд** — редкое явление природы по сравнению с гололедицей.

***Гололедица*** - скользкая дорога - это тонкий слой льда на поверхности земли, образующийся после оттепели или дождя в результате похолодания, а также замерзания мокрого снега и капель дождя.

***При гололеде значительно повышается риск получения уличных травм: ушибов, вывихов, переломов. По данным медиков, в такие дни количество пострадавших увеличивается в 2 раза.***

***Как подготовиться к гололеду (гололедице)?***

 Если в прогнозе погоды дается сообщение о гололеде или гололедице, примите меры для снижения вероятности получения травмы.



**Обратите внимание на свою обувь:**

* подберите нескользящую обувь с подошвой на микропористой основе;
* если таковой не имеется, наклейте на подошву лейкопластырь или изоляционную ленту, можете натереть подошвы песком (наждачной бумагой);
* откажитесь в гололедицу от высоких каблуков.

***Как действовать при гололеде (гололедице)***

* Смотрите себе под ноги, старайтесь обходить опасные места. Если ледяную «лужу» обойти невозможно, то передвигайтесь по ней, как лыжник, небольшими скользящими шажками.
* Наступать следует на всю подошву, ноги слегка расслабить в коленях.
* Руки по возможности должны быть свободны, старайтесь не носить тяжелые сумки, не держите руки в карманах — это увеличивает вероятность падения.
* Будьте предельно внимательным на проезжей части дороге: не торопитесь, и тем более не бегите.
* Старайтесь обходить все места с наклонной поверхностью.
* Пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или специальную палку с заостренными шипами.
* Если Вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения. В момент падения постарайтесь сгруппироваться, и, перекатившись, смягчить удар о землю. Не пытайтесь спасти вещи, которые несёте в руках. Не торопитесь подняться, осмотрите себя, нет ли травм, попросите прохожих людей помочь вам.
* Гололед зачастую сопровождается обледенением проводов линий электропередач, контактных сетей электротранспорта. Если вы увидели оборванные провода, сообщите администрации населенного пункта о месте обрыва.

**Учимся падать на гололеде**

 Если Вы почувствовали, что теряете равновесие и падение неизбежно:
 1. Резко присядьте, таким образом, центр тяжести смещается, и падение произойдет с наименьшей высоты.
 2. Локтевые суставы прижмите к бокам и максимально втяните голову в плечи, спину постарайтесь выпрямить.

 3. Постарайтесь падать на бок, при этом расслабьте мышцы.

 4. Не следует выставлять перед собой руки при падении.
Благодаря этим не сложным действиям, Вы сможете избежать или максимально снизить тяжесть полученной травмы.

***Помните !***

 ***Особенно опасны падения на спину, вверх лицом, так как можно получить сотрясение мозга. При получении травмы обязательно обратитесь к врачу за оказанием медицинской помощи***

**Желаем Вам избежать травм во время гололёда и встретить весну**

 **с приятными воспоминаниями о зиме!**

