

Как вести себя при гололедице, сходе снега с крыш и образовании сосулек

Гололед



ГОЛОЛЕД – это слой плотного льда, образовавшийся на поверхности земли, тротуарах, проезжей части улицы и на предметах (деревьях, проводах и т.д.) при намерзании переохлажденного дождя и мороси (тумана). Обычно гололед наблюдается при температуре воздуха от 0°C до минус 3°C. Корка намерзшего льда может достигать

нескольких сантиметров.

ГОЛОЛЕДИЦА – это тонкий слой льда на поверхности земли, образующийся после оттепели или дождя в результате похолодания, а также замерзания мокрого снега и капель дождя.

Информация к размышлению

В России ежегодно регистрируется почти 10 млн. травм. Из них более полумиллиона связаны с гололедицей. За опасный сезон врачи столицы оказывают помощь более 50 тысячам москвичей, пострадавшим на льду; в неделю – от 400 до 1000 человек. В этой печальной статистике таштагольцы не очень отстают: ежедневно в травмпункт обращается 15- 20 человек во время гололедицы и у 5-10 из них обнаруживаются переломы костей.

Как уберечься в гололедицу?

Прежде всего, надо быть особенно осторожным. Главное – не торопиться – этот совет полезен не только пожилым, но и молодым людям. Утром лучше встать пораньше, чтобы не спешить на работу, в техникум не бежать к остановке автобуса. Старайтесь ходить медленно, ступая на всю подошву. Не поднимайте высоко ноги, расставляйте носки под некоторым углом наружу, слегка сгибая ноги в коленях. На наиболее скользких и гладких участках не отрывайте ноги от обледеневшей поверхности, скользите по ней, как на лыжах. Немного наклоняйте корпус вперед, чтобы центр тяжести был перед ногами. Не держите руки в карманах, так как при падении не хватит времени на то, чтобы ухватиться за что-либо – за стену, дерево, кустарник, столб, или просто сбалансировать. Не только в гололед, но в сильный мороз опасно ходить в обуви на кожаной подошве, так как она сильно скользит. Поэтому рекомендуется сразу после покупки новой обуви сделать на подошву тонкую резиновую наклейку, которая и предупредит падение, и сэкономит обувь.

Чтобы увеличить сцепление со льдом, существует немало незатейливых народных средств. Можно перед выходом приклеить лейкопластырем кусок поролона по размеру каблучка или наклеить лейкопластырь (изоляционную ленту)

на сухую подошву и каблук (крест - накрест или лесенкой) и перед выходом натереть песком. Рекомендуется также натереть наждачной бумагой подошву перед выходом или приклеить ее на подошву. Можно вырезать два резиновых кольца и надеть на обувь от подъема ноги до каблучной части подошвы. В продаже сейчас появились зацепы - ледоступы – металлические пластинки с зубчиками, которые надевают на носки обуви

Необходимо овладеть, искусством безопасно падать. Если Вы почувствовали, что теряете равновесие и падение неизбежно:

1. При падении мышцы должны быть максимально напряжены. Резко присядьте, таким образом, центр тяжести смещается, и падение произойдет с наименьшей высоты.
2. Падая, старайтесь сжаться в комок: локтевые суставы прижмите к бокам и максимально втяните голову в плечи, спину постарайтесь выпрямить.
3. Постарайтесь падать на бок, при этом расслабьте мышцы, коснувшись земли, обязательно перекатиться: удар, таким образом, растянется и израсходует свою силу на верчение.
4. Не следует выставлять перед собой руки при падении.
5. Падая, сразу отбрасывайте в сторону сумки, которые вы несли: старайтесь уберечь себя, а не вещи.

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.

Наконец, наилучшая профилактика против возможных падений и их последствий – занятия физкультурой. Ведь падение, как правило, внезапно, а на всякую внезапность быстрее реагирует тот, кто хорошо подготовлен физически. Тренировки воспитывают умение сохранить равновесие, координировать движения, укрепляют мышцы и связки.

Главное: не паникуйте, и ваша жизнь будет в ваших руках.

Сосульки – главный символ зимы

Сосульки – эти «украшения» карнизов наших жилых домов и других строений – таят в себе потенциальную чрезвычайную ситуацию. Многие дома в Таштаголе имеют покатую крышу, карниз которой выступает над протоптанной дорожкой тротуара. В этом случае постоянно угрожают не только острые пики сосуллек, но и настоящие снежные лавины, которые в любой момент могут обрушиться на головы пешеходов, не подозревающих о нависшей опасности.

Медицинские работники травматологии могут привести немало примеров, когда снежные лавины или сорвавшиеся сосульки наносят тяжелые увечья,

иногда со смертельным исходом. Бывает, что в результате черепно - мозговой травмы пострадавшие навсегда теряют зрение. Описаны случаи, когда сосульки попадают в детскую коляску – в этом случае только невероятно счастливое стечение обстоятельств может спасти ребенка от катастрофы.

Безусловно, коммунальные городские службы делают попытки исключить чрезвычайные ситуации, связанные с ледяной и снежной стихией. Но всем надо быть очень внимательными и не ходить под нависшими над головой сосульками и обходить подальше места возможного схода снежных лавин с крыши зданий. А главное – уберечь детей от подобной опасности, не оставлять их без присмотра во время детских игр и шалостей, которыми они очень увлекаются и не обращают никакого внимания ни на что другое.

Как избежать травм?

- Передвигаться нужно по внешней стороне тротуаров, чтобы не попасть под удар упавших сосулек;
- Услышав предупреждающий крик, надо быстро отбежать от дома или прижаться вплотную к стене, голову защитить сумкой или руками;
- Если несчастный случай все же произошел, пострадавшему необходимо оказать первую доврачебную помощь.

Как действовать при получении травмы

Обратитесь в травматологический пункт или пункт неотложной медицинской помощи.

Первая доврачебная помощь при травмах (ушибах)

Обращаем Ваше внимание, помощь доврачебная и если Вы не врач специалист, то Вы не можете оценить степень тяжести травмы, а поэтому Вам следует выполнить три простых действия:

1. По возможности доставьте пострадавшего в приемный покой ближайшего медицинского учреждения. Если Вы решили привлечь коммунальные службы города к ответственности за полученную Вами травму, то лучше вызвать скорую помощь и зафиксировать место происшествия.
2. Обеспечьте неподвижность травмированной конечности.
3. На место ушиба или перелома приложите холод. Если до приезда скорой помощи Вы испытываете нестерпимую боль, можно принять любой обезболивающий препарат, но об этом обязательно сообщить прибывшему врачу (какой препарат и в какое время Вы принимали).

Здоровья вам и вашим близким!