ГОЛОЛЕД

Одной из самых распространенных чрезвычайных ситуаций природного характера в зимнее время является гололед. Колебания температуры вокруг 00 С сопровождаются появлением гололеда. С этим явлением приходится сталкиваться ежегодно. Поэтому гололед считается привычным, обыденным явлением, но от этого не становится менее опасным. Опасность представляет не сам гололед как таковой, а травмы, получаемые в результате падений и столкновений.

Человека при гололеде подстерегают три опасности. Или он сам поскользнется и упадет, или на него упадут (или наедут). Кроме того получить травму можно в результате падения сосулек, в большом количестве возникающих в таких температурных условиях. При падении у людей могут быть переломы костей рук и ног; травмы головы: сотрясение или ушиб головного мозга; ушибы таза. В результате падения сосулек можно получить самые разнообразные травмы от простых ушибов до открытых травм головного мозга.

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ГОЛОЛЕДУ

Если прогноз погоды предполагает появление гололеда или гололедицы, а Вам необходимо выходить на улицу, примите меры предосторожности для снижения вероятности получения травмы. Необходимо:

- повысить собственную устойчивость;
- использовать способы самостраховки при падениях.

Что касается способов самостраховки, ими не овладеешь в мгновения ока, для этого требуется посвятить некоторое время тому, чтобы научиться «правильно» падать. А вот повысить собственную устойчивость достаточно просто и сделать это можно тремя способами:

- увеличив сцепление подошв обуви со льдом;
- увеличив площадь опоры;
- понизив центр массы тела.

Для увеличения сцепления со льдом необходимо носить обувь на микропористой или мягкой подошве или использовать «народные» средства понадежнее, вплоть до металлических подпятников.

Самым простым способом увеличения площади опоры является постановка ног при ходьбе шире обычного или использование трости.

Снижение центра тяжести достигается тоже достаточно просто – легким сгибанием и расслаблением ног при ходьбе. В том же случае, когда устойчивость уже потеряна, более эффективным способом снижения центра тяжести является приседание.

Кроме того, планируя свой маршрут, необходимо сделать хотя бы небольшой запас времени, чтобы избежать спешки и проявить большую осторожность при движении.

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ВО ВРЕМЯ ГОЛОЛЕДА (ГОЛОЛЕДИЦЫ)

Двигаться следует осторожно, не торопясь, наступая на всю подошву, ступни следует ставить параллельно и чуть шире, чем при обычной ходьбе. Шаги следует делать небольшие, ступни почти не отрывать от скользкой поверхности. При этом ноги должны быть слегка расслаблены, руки, по возможности, свободны. Пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или специальную палку с заостренными шипами.

Повышенную осторожность необходимо проявлять, спускаясь по скользкой лестнице.

Спускаться необходимо боком, чтобы ступни ног были расположены вдоль ступеней. Это увеличивает площадь опоры и в случае потери устойчивости позволяет упасть на бок.

Особую осторожность следует проявлять на проезжей части. У водителей в такой период тоже немало трудностей и с этим необходимо считаться.

Поскользнувшись, не следует балансировать размахивая руками и перебирая ногами – в результате таких действий скорее всего окончательно будет потерян контроль над телом, что увеличит силу и скорость удара о землю. Лучше всего в случае потери устойчивости присесть и постараться перекатиться на бок, не опираясь на руки, что позволяет смягчить удар о землю.

После падения не следует спешить подняться, необходимо осмотреть себя на наличие травм. Не надо стесняться обращения за помощью к прохожим.

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ ПОЛУЧЕНИИ ТРАВМЫ

Наиболее легкая, но в тоже время наиболее часто встречающаяся травма при падении во время гололеда – ушиб. Самая доступная помощь при этом – тугая повязка, наложенная на место ушиба. Если же ушиб очень сильный или есть подозрение на перелом, ни в коем случае нельзя тревожить травмированную конечность, ее желательно зафиксировать, подобрав любой подручный предмет, способный выполнять роль шины. Полезно будет в такой ситуации приложить к месту ушиба что-нибудь холодное. Снега на улицах хватает. Наполненный снегом целлофановый пакет нужно минут на десять приложить месту ушиба, через 30 – 50 минут эту операцию можно повторить.

Очень часто при падении на лед люди сильно ударяются локтем или коленкой. Ушибы и вывихи коленного и плечевого суставов могут надолго вывести из строя руку или ногу.

Весьма распространенными являются и растяжение связок голеностопного сустава и весьма характерный для падения во время гололеда перелом пятой плюсневой кости. Косточка эта находится в стопе, и при ударе основная нагрузка приходится именно на нее.

Пострадавшего человека необходимо отвести в ближайшее теплое помещение, например, в ближайший магазин. Если пострадавший может сам передвигаться, следует сопроводить его до травматологической поликлиники, если нет, то необходимо вызвать «Скорую помощь».

Если упавший на лед человек сильно ударился головой, вполне возможно сотрясение мозга. У пострадавшего может кружиться и болеть голова, человек может даже не помнить, как он оказался на земле. Лучшая помощь, которую можно оказать прямо на месте – уложить пострадавшего на скамейку, голову необходимо наклонить набок (вполне возможна рвота). Как можно быстрее необходимо вызвать «Скорую помощь», сотрясение мозга – дело серьезное.

Не менее страшной травмой является и компрессионный перелом позвоночника. Получить его можно, просто неудачно упав на ягодицы. Если пострадавший чувствует боль между лопатками или в области поясницы, перелом позвонков весьма возможен. Такого пострадавшего лучше вообще не перемещать, он должен находиться в горизонтальном положении. Необходимую помощь в такой ситуации смогут оказать только врачи.

Если пострадал ребенок

Родители зачастую относятся к детским падениям легкомысленно, и мало кто знает, что любую черепно-мозговую травму, в том числе сотрясение головного мозга, надо лечить в стационаре. Нередко при ударе головой возникает мягкотканая гематома, в 98% случаев это свидетельствует о переломе костей свода черепа. В любом случае, после падения лучше показать ребенка врачу. Всегда лучше перестраховаться, чем пропустить возможную травму.