**Как избежать падений**

В холодное и тёмное время года следует быть более осмотрительнее.  Гололед на дорогах являются причиной многих травм. Чтобы успешно и вовремя добраться до пункта назначения, в период гололеда нужно не только раньше выходить из дома, но и подготовиться к выходу.

 **Советы специалистов:**

1. Старайтесь выходить из дома с запасом времени.
 2. Покидайте помещение в бодром расположении духа.

3. Идите по льду мелкими шажками, не расставляя широко ноги

( нельзя бежать, спешить, нужно идти спокойно и уверенно, делая каждый шаг на всю стопу).  Если дорога вся покрыта коркой льда, то слегка согните ноги в коленях.

4. Желательно, чтобы руки во время движения были свободными. Ни в коем случае не держите руки в карманах – так меньше устойчивости и легче упасть. Во избежание перелома при падении не выставляйте руки вперед.

Пожилым людям лучше использовать дополнительную опору - трость с резиновым наконечником.
 5. Если вы поскользнулись, попытайтесь мгновенно сгруппироваться: согнуть ноги в коленях, руки – в локтях, что позволит защитить туловище от травм и смягчить удар.

6. Избегайте самых опасных падений – на спину, копчик, бедро. При любых обстоятельствах падения, прежде всего, защищайте голову, прижимая ее к груди.

7 Надевайте обувь на низком каблуке с рельефной подошвой (**не выше 3-4 см, с широкой носовой частью**),

8.Опасайтесь проходить вблизи деревьев, домов, чтобы избежать падающих сосулек с крыш или обледенелых ветвей. Обходите опасные места (замерзшие лужи, склоны, лестницы). По возможности держитесь за поручни, стены, столбы или другие опоры.

9. Соблюдайте особую осторожность при переходе проезжей части дорог.    Держитесь подальше от проезжей части, на остановке не подходите близко к  краю дороги, чтобы не поскользнуться и не угодить под колеса.
10. После падения нужно медленно подняться и внимательно отнестись к своим ощущениям. Любое падение требует внимания, поскольку не все травмы сразу проявляют себя.

11. Если после падения вы чувствуете боль в суставах, головокружение, резкую боль в травмированных конечностях, необходимо срочно обратиться к врачу.

 **Первая помощь при падении:**- холодный компресс (кусок льда, снега, бутылка с холодной водой) - снимет отечность, предупреждает воспаление поврежденных тканей, устраняет боль при вывихе и ушибе;
- согревающий компресс (смешивают воду с водкой или этиловым спиртом в отношении 1:1) – рекомендован при растяжении;
 - препараты местного применения (мази, гели, крема на основе кетопрофена) ;
 - повязка из эластичного бинта - поможет при растяжении связок, на что указывает боль в суставе, отечность, головокружение;

 **При многих переломах, несмотря на боль, пострадавший может двигаться, что нежелательно.**

**Не стоит пытаться самостоятельно вправить поврежденную конечность и проверять сломанные кости – нужно сразу обращаться в медицинское учреждение.**

Падения зимой – дело коварное. Отзвук от падения может аукнуться через годы – в виде межпозвоночных грыж, болей, дискомфорта.

**Специалисты рекомендуют в зимнее время года ходить с большой осторожностью.**