**Профилактика падений в осенне-зимний период**

**Чтобы снизить риск падения при гололеде, необходимо соблюдать следующие правила:**

    - носить обувь желательно на плоской подошве или на низком квадратном каблуке;

    - можно прикрепить к подошве обуви полоску наждачной бумаги или обычного лейкопластыря, лучше подойдет обувь с рифленой подошвой;

    - в гололедицу ходить нужно по-особому – как бы немного скользя, словно на маленьких лыжах, наступать на всю подошву;     - внимательно смотреть под ноги (в спешке можно не заметить даже открытого льда);

    - идти желательно как можно медленнее. Важно помнить: чем быстрее Вы идете, тем больше риск упасть;  
    - девушкам на время гололеда не стоит ходить на высоких, тонких каблуках;

    - если вы носите длинное пальто или шубу, обязательно приподнимать полы одежды, когда выходите из транспорта или спускаетесь по лестнице;

    - не ходить очень близко к стенам зданий – с крыши может упасть сосулька или кусок затвердевшего снега.

**Если чувствуете, что потеряли равновесие, попытайтесь упасть с наименьшими потерями:**

    - при падении нужно сгруппироваться – это уменьшит силу удара о лед; постараться присесть – уменьшится высота падения;  
    - в момент падения необходимо напрячь мышцы – отделаетесь ушибом;

    - безопасней всего падать на бок, так можно обезопасить таз, позвоночник и конечности;

    - падая ничком, голову лучше втянуть в плечи, локти прижать к бокам, спину выпрямить, ноги слегка согнуть; ни в коем случае нельзя приземляться на выпрямленные руки;  
    - при падении на спину прижать подбородок к груди, а руки раскинуть пошире;

    - если падаете со скользкой лестницы, постараться прикрыть лицо и голову руками. Не пытаться затормозить падение, растопыривая конечности, это увеличит количество переломов.

    При получении травмы необходимо вызвать бригаду скорой медицинской помощи или при возможности самостоятельно обратиться в ближайшее медицинское учреждение. Самостоятельно или с помощью окружающих создать условия неподвижности для поврежденной конечности при помощи подручных средств. Обойтись без консультации врача можно только в случае легкого ушиба, за исключением ушиба головы. Достаточно к больному месту приложить холод и обработать место ушиба мазью или гелем, рассасывающим синяки.