

# ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА В ЗИМНЕЕ ВРЕМЯ



ФЕДЕРАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
**КОРПОРАТИВНОЕ  
ЗДОРОВЬЕ**



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР  
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ  
И МЕДИЦИНСКОЙ  
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ РИУ



РЕГИОНАЛЬНОЕ  
ОТДЕЛЕНИЕ  
ФСС РФ по УР

- ✓ Не выходите из дома в гололедицу без особой надобности.
- ✓ Надевайте подходящую обувь с цепкой плоской подошвой.
- ✓ Выстраивайте свой пеший маршрут по тротуарам, очищенным от снега и льда.
- ✓ При движении по замерзшей дороге или тротуару перемещайтесь медленно, слегка скользя, как лыжник, наступая на лед всей поверхностью ботинка.
- ✓ При передвижении по скользкой лестнице прочно держитесь за поручни, длинные полы одежды приподнимайте, чтобы не был закрыт обзор.
- ✓ Используйте приспособления для хождения по льду: лейкопластырь, наждачная бумага, приклеенные к подошве, специальные устройства.

**Если Вы потеряли равновесие, постарайтесь упасть правильно.**



- 1** Сгруппируйтесь: втяните голову в плечи, локти прижмите к бокам, кисти рук к животу.



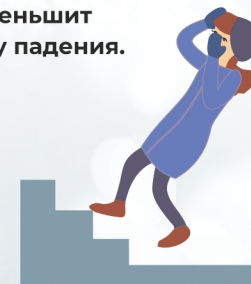
- 4** При падении на спину прижмите подбородок к груди и широко расставьте руки.



- 3** Напрягите мышцы и постарайтесь упасть на бок.



- 2** Присядьте, это уменьшит высоту падения.



- 5** При падении со скользкой лестницы, необходимо прикрыть голову и лицо руками. Не стоит пытаться затормозить падение расставлением конечностей. Это приведет к большему количеству травм.



Если вы упали и почувствовали сильную боль, а ушибленная конечность перестала полноценно выполнять свою функцию, следует вызвать бригаду скорой медицинской помощи. Не стоит легкомысленно относиться к возможным травмам при падении.