

## **Консультация для родителей**

### **«Осторожно, гололёд!»**

Воспитатель: Бзегежева Н.К.

#### **Что такое гололед и гололедица?**

**Гололёд – слой плотного льда, образовавшегося на поверхности земли, тротуарах, проезжей части улицы и на деревьях, проводах, при замерзании воды. Гололёду обычно сопутствуют близкая к нулю температура воздуха, высокая влажность, ветер.**

**Толщина льда при гололеде может достигать нескольких сантиметров. Гололёд – редкое явление природы по сравнению с гололедицей – скользкой дорогой.**

**Гололедица – это лёд или слой снега, утрамбованный до твердого состояния, который образует скользкую поверхность.**

**Гололедица возникает там, где перед заморозками стояла вода, или там, где влествии движения транспорта либо большого количества пешеходов выпавший снег уплотняется. Чаще всего это происходит на проезжей части дороги и тротуарах.**

**Гололё и гололедица являются причиной чрезвычайных ситуаций. Чрезвычайными они могут быть не только для пешеходов, но и для транспорта. При гололеде значительно увеличивается количество уличных травм: ушибы, вывихи и переломы. По данным медиков, в такие дни количество пострадавших увеличивается в 2 раза.**

## **Как выбрать правильную обувь?**

Чтобы снизить вероятность падения в гололед, нужно выбирать «правильную» обувь.

1. Обувь будет меньше скользить, если ее подушву прошиповать в мастерской. Домашняя заготовка: обклеить подошву наждачной бумагой, в крайнем случае, подойдет (но не надолго) кусок обычного ленточного лейкопластыря.

2. Для увеличения устойчивости и уменьшения высоты падения и многосантиметровых каблуках-«шпильках» лучше на время забыть. В любом случае, перемещаться по скользкой поверхности, старайтесь наступать на всю подошву.

Расслабьте ноги в коленях, смотрите под ноги и помните, что вы можете в любую минуту поскользнуться и упасть – с точки зрения психологов такое состояние готовности снижает вероятность падения.

## **Если падение произошло**

Как правило, большинство из нас, упав, бодро вскакивает и, охая, продолжают бежать по своим делам. Сила воли и терпеливость, это, конечно, ценные качества, однако, последствия игнорированных травм могут быть плачевными.

– Принимая перелом за ушиб, можно заполучить перелом со смещением, вылечить который будет гораздо сложнее.

- Незамеченное вовремя сотрясение мозга в даобнейшем может проявиться головными болями, снижением зрения и слуха, резким ухудшением памяти и утомляемостью.

## **Ушиб**

Обойтись без помощи врача можно, пожалуй, только в случае лёгкого ушиба.

### **Первая помощь:**

- приложите к больному месту что-нибудь холодное и обработайте его мазью или гелем, рассасывающим синяки (например, троксевазином).

### **Сотрясение мозга**

Это одна из наиболее частых травм, получаемых при падении. Сотрясение мозга проявляется потерей сознания (иногда буквально на несколько мгновений), тошнотой, головной болью. Если есть подозрение на сотрясение мозга, обязательно обратитесь к врачу.

**Первая помощь:** покой и холодный компресс.

### **Перелом (или вывих)**

Признаки перелома и вывиха: резкая боль, нарастающий отек, укорочение поврежденной конечности и невозможность ею нормально двигать.

**Первая помощь:**

1. **Обездвиживание поврежденной конечности.** Это необходимо сделать для предотвращения смещения отломков кости. Накладываем фиксированную повязку или шину так, чтобы суставы выше и ниже места перелома (вывиха) оказались неподвижными. Например, поврежденную в области предплечья руку можно обездвижить перевязью из шарфа или заложив ее за борт верхней одежды.
2. **Охлаждение места повреждения.** Пакетик, наполненный льдом или снегом, прикладывают к месту перелома (вывиха) на 10-15 минут, затем убирают и заменяют новым. Это уменьшит отек и боль. А вот греть больное место нельзя, эффект будет прямо противоположным.
3. **Обезболивание.** В качестве обезболивающих можно применять анальгинсодержащие препараты: баралгин, анальгин и т.п.

**Берегите своё здоровье!**

