**ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА ПРИ ГОЛОЛЁДЕ**

Как показывает практика, холодное время года является травмоопасным периодом для детей и взрослых. В связи с этим, в целях профилактики и предотвращения возможного травмирования и гибели людей в зимний период Атнинская центральная районная больница рекомендует жителям соблюдать правила поведения для обеспечения безопасности, профилактики травматизма во время гололеда:

·По возможности старайтесь лишний раз не выходить из дома, особенно в тёмное время суток.

·Если все же Вам необходимо идти, выходите заранее, чтобы никуда не торопиться.

·Прежде всего, обратите внимание на обувь. Она должна быть обязательно удобной и устойчивой. Забудьте о шпильках и, вообще, о высоких каблуках. Лучше всего надеть зимние сапоги на платформе или боты с мягкой рифленой подошвой.

·Передвигаться по гололеду необходимо крайне осторожно. Лучше обходить обледеневшие места. Ходите неспеша, на полусогнутых ногах, слегка расслабив их в коленях и опираясь на всю ступню. Руки ни в коем случае нельзя держать в карманах - велика вероятность тяжелых травм.

·Пожилым людям в гололед следует брать с собой палку с резиновым наконечником. А беременным женщинам не стоит выходить на улицу без сопровождения - передвижение в одиночку может быть слишком опасно и для будущей мамы, и для малыша.

·Во время гололеда держитесь подальше от проезжей части и ни в коем случае не перебегайте ее! Тормозной путь у автомобилей в это время значительно увеличивается.

·На остановке стойте подальше от края дороги, чтобы не поскользнуться и не угодить под колеса автобуса.

·Опасно разгуливать по обледеневшим улицам в нетрезвом виде. В состоянии опьянения можно получить очень тяжелые травмы. К тому же, поскольку алкоголь снижает чувствительность к боли, человек нередко не сразу обращается за медицинской помощью, так что травмы чреваты еще и осложнениями.

·На самом деле обезопасить себя от падений можно лишь одним способом – быть предельно внимательным и не бравировать собственной ловкостью. Даже молниеносная реакция не всегда спасает. Если же вы ей обладаете, то в момент падения нужно быстро сгруппироваться и расслабиться.

·Если вы все-таки упали и через какое-то время после падения ощутили боль в голове или суставах, тошноту, если возникли отеки - срочно обратитесь в травмпункт! У вас может быть сотрясение мозга или скрытая травма.

**Атнинская центральная районная больница напоминает: внимание и осторожность являются основными средствами для профилактики травматизма. А потому, выходя на улицу, особенно в те дни, когда «плюс» на улице снова сменился на «минус», нужно оценивать каждый свой шаг! Помните, лучшая профилактика зимних травм - это осторожность и осмотрительность! Предупредить травму гораздо проще, чем обеспечить восстановление своего здоровья.**

**За первичной медицинской помощью вы можете обратиться по следующим адресам:**

**Телефон скорой медицинской помощи: 884369 22105**

1. **Большая Атня, ул.** **Пролетарская д.1 (ГАУЗ «Атнинская ЦРБ»)**
2. **Айшияз, ул.Куйбышева, 8**
3. **Бахтаче, ул.Советская, 16**
4. **Бахтияр, ул.Искра, 13**
5. **Большие Берези, ул.Большая, 37а**
6. **Большой Менгер, ул.Советская, 8**
7. **Верхняя Серда, ул.Узяк, 17**
8. **Верхний Куюк, ул.Тукая, 90**
9. **Дусюм, ул.Ш.Камал, 48**
10. **Ислейтар, ул.К.Маркса, 2а**
11. **Кзыл-Утар, ул.Ленина, 4**
12. **Ключи-Сап, ул.Тукая, 72**
13. **Коморгузя, ул.Комсомольская, 12**
14. **Кошар, ул.Татарстан, 54**
15. **Кубян, ул.Школьная, 8**
16. **Кулле-Кими, ул.Кирова, 1а**
17. **Кунгер, ул.Советская, 33**
18. **Кшклово, ул.Татарстан, 7**
19. **Нижняя Береске, ул.Чишмяле, 16**
20. **Нижний Куюк, ул.Татарстан, 71а**
21. **Новые Шаши, ул.Молодежная, 13**
22. **Новая Юльба, ул.Центральная, 25**
23. **Нуртяк, ул.Дружбы, 67**
24. **Старый Менгер, ул.Октябрьская, 26**
25. **Таш-Чишма, ул.М.Горького, 17**
26. **Чембулат, ул.Мира, 20**
27. **Новый Шимбер, ул.Тукая, 27**
28. **Большая Шухата, ул.Большая, 13а**