**ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ В ЗИМНИЙ ПЕРИОД**

Наряду с традиционными для зимы простудными заболеваниями не менее распространенными в этот период являются всевозможные зимние травмы. Большинство из них зачастую связано либо с суровыми морозами, либо с неустойчивой погодой, сопровождающейся появлением таких травмоопасных факторов, как сосульки и гололед. Благодатную почву для специфического зимнего травматизма создают обильные снегопады, ветры, перепады температур и плохо убираемые дороги.

**ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ГОЛОЛЕДА НА ДОРОГАХ**

Как правило, упав на улице, получив ушиб руки, ноги или какой-нибудь другой части тела, мы поохаем, поругаем дворников и бежим дальше, не считая нужным обратиться к врачу в травмпункт. Между тем последствия таких травм могут оказаться плачевными, приводя к развитию посттравматических артритов, бурситов и других заболеваний.

***Чтобы избежать подобных неприятностей, постарайтесь в зимний период соблюдать элементарные правила техники безопасности:***

1. Если вы упали на улице и при этом почувствовали сильную боль в какой-нибудь части тела или потеряли на несколько секунд сознание, немедленно направляйтесь в травматологический пункт.

2. Носите только удобную обувь. Сапоги должны быть устойчивыми ― либо на плоской подошве, либо на широком плотном каблуке высотой не более 3–4 см. Подошва сапога или зимней обуви не должна скользить.

3. Старайтесь избегать нечищеных улиц и раскатанных ледяных дорожек. Выбирайте себе

путь там, где тротуары расчищены и посыпаны.

4. Передвигайтесь осторожно, не торопясь, наступая на всю подошву. При этом ноги должны

быть слегка расслаблены, руки свободны.

5. Если вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения. В момент падения

постарайтесь сгруппироваться, и, перекатившись, смягчить удар о землю.

6. Откажитесь от сумок на длинных ручках, свисающих через плечо. Носите сумки в обеих

руках, равномерно распределяя тяжесть на правую и левую руки.

**ОТМОРОЖЕНИЯ (ОБМОРОЖЕНИЯ)**

Помимо различных механических травм зима может нанести вам и термическую травму, связанную с воздействием низких температур. Речь идет об отморожении. Отморожение может произойти не только в морозную погоду, но и при температуре, близкой к нулевой. Для этого достаточно совпадения таких факторов, как влажный воздух, относительно низкая температура и холодный ветер. Отморожению чаще подвергаются пальцы рук и ног, нос, уши и щеки.

1. Запомните, что ни в коем случае нельзя погружать отмороженную конечность в холодную воду или растирать отмороженную часть тела снегом. Это может привести к дальнейшему охлаждению и лишь усугубит положение.

2. Отмороженную конечность следует погрузить в теплую воду, а к отмороженному участку тела надо приложить теплый водный компресс (вода должна быть не горячей, а чуть теплой).

3. После этого можно очень осторожно растереть отмороженный участок до легкого

покраснения кожи и наложить асептическую повязку.

4. Отморожению способствует ношение тесной, затрудняющей кровоснабжение одежды,

обуви и перчаток.

5. Нельзя также целый день находиться в теплом помещении в зимней обуви. В тепле ноги потеют, обувь насыщается влагой, поэтому при выходе на улицу ноги быстро замерзают. Надо обязательно переобуваться в помещении.

6. Чтобы избежать отморожения, необходимо в холодную погоду надевать теплую одежду и

правильно подобранную утепленную непромокаемую обувь.

**ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ СХОДА СНЕГА С КРЫШ ЗДАНИЙ**

В зимнее время на крышах зданий скапливается большое количество снега и наледи, а также образуются сосульки, которые достигают значительных размеров. Во время оттепели происходит сход снега с крыш зданий и падения сосулек. Находясь в опасной зоне можно получить от падающего снега и сосулек тяжелые и опасные травмы и даже погибнуть. Чтобы не оказаться в подобной ситуации следует:

1. не приближаться к крышам зданий, с которых возможен сход снега;

2. при наличии ограждения опасного места не пытаться проходить за ограждение, а обойти

опасные места другим путем;

3. если во время движения по тротуару вы услышали наверху подозрительный шум – нельзя останавливаться, поднимать голову и рассматривать, что там случилось. Возможно, это сход снега или ледяной глыбы. Бежать от здания тоже нельзя. Нужно как можно быстрее прижаться к стене, козырёк крыши послужит укрытием;

4. после падения снега и льда с края крыши снег и лед могут сходить и с середины крыши, поэтому если на тротуаре видны следы ранее упавшего снега или ледяные холмики от воды капавшей с сосулек, то это указывает на опасность данного места;

5. если из-за падения с крыши сосульки или снега пострадал человек, надо вызвать скорую

помощь.