

Осторожно - скользкий лед!

Кроме знаний правил поведения на льду, нужны также хладнокровие, выдержка, а главное — о с т о р о ж н о с т ь. Опасен и прочный, но очень скользкий лед.

При падении случаются т я ж е л ы е у ш и б ы различных частей тела, р а с т я ж е н и я суставных связок, а иногда и с о т р ы с е н и я м о з г а . Конечно, лучше бы не падать. Более или менее сносно держаться на ногах позволяет, например, «шаркающая походка», когда ноги не отрываются ото льда, а скользят по нему, подобно скольжению на лыжах.

Но порой это не помогает.

Последствием может быть у ш и б , то есть «повреждение мягких тканей без нарушения целостности кожных покровов». Ушиб сопровождается болью и внутренним кровоизлиянием. При легком ушибе под кожей появляется темно-багровое пятно. При повреждении более глубоких тканей и разрыве более крупных кровеносных сосудов, излишняя кровь скапливается и образует кровяную опухоль — г е м а т о м у . В течение первых часов после ушиба рекомендуется к месту повреждения прикладывать холод — смоченное в холодной воде полотенце, кусочки снега или льда.

Тепловые ванны можно применять лишь через 2—3 дня.

Точно такую же первую помощь надо оказывать пострадавшему и при р а с т я ж е н и и с в я з о к .

Оно возникает «при резком повороте в суставе, превышающем нормальный объем движений». Сопровождается растяжение болью и припухлостью сустава. Если поврежден сустав на руке, ее нужно подвязать ремнем или подходящей материей. При растяжении связок на ноге пострадавшего следует на санках или волокуше доставить в ближайший населенный пункт и дать ему покой, уложив больную ногу так, чтобы она была приподнята.

При ушибе головы иногда бывает С о т р ы с е н и е м о з г а , т . е . нарушение циркуляции крови в мозговых сосудах. В легких случаях оно сопровождается кратковременной потерей сознания, головокружением, шумом в ушах, мельканием «мушек» в глазах. В тяжелых случаях происходит длительная потеря сознания, тело становится неподвижным, мускулатура расслабляется, пульс замедляется до 50—60 ударов в минуту, возможны рвота и произвольные выделения мочи и кала. Без сознания человек может находиться несколько часов, а то и дней. В качестве первой помощи рекомендуется пострадавшего уложить в постель и прикладывать холод на голову. Даже легкие формы сотрясения мозга требуют постельного режима в течение 15—20 дней. Пострадавший в это время должен быть под наблюдением врача.

Если, находясь на водоёме, вы попали в беду, звоните по единому телефону всех спасательных служб 112.

Левобережное инспекторское отделение Центра ГИМС ГУ МЧС России по Новосибирской области