|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ИНФОРМАЦИЯ | СОВЕТЫ ВРАЧА | НАШИ УСПЕХИ |
| **Осторожно, гололед!**  Описание: C:\DOCUME~1\CK_Geod\LOCALS~1\Temp\FineReader11.00\media\image1.jpeg  Холодная погода и го­лолед неминуемо отража­ются на здоровье: падение на лед как минимум чрева­то ушибом, как максимум - вывихами и переломами. Обезопасить себя в голо­лед и избежать травм по­могут правильный выбор обуви, верхней одежды и аккуратная походка.  Особенно гололед опасен для пожилых людей, так как грозит переломом шейки бед­ра, который тяжело лечить и после которого приходится долго восстанавливаться. По­этому, если вы не очень уве­ренно ходите, перед выходом лучше захватить трость или длинный зонтик, которые ста­нут дополнительной опорой. Как ходить в гололед, чтобы не упасть? Выбирая на зиму одежду, помните, что она должна быть не только теплой, но и комфортной ведь иногда, балансируя на льду, приходится ак­тивно размахивать рука­ми. Также лучше отказать­ся от любой одежды, кото­рая сковывает движения. В частности, узкие юбки и брюки — не лучшая одеж­да для зимы.  Правило вежливости  ***Если вы видите, что рядом с вами пошатывается или уже падает прохожий, не стоит убегать, опасаясь, что он вас заденет. Наоборот, прояви­те солидарность — протяни­те руку и помогите сохранить равновесие.***  ***Если вы чувствуете, что падаете, в первые мгнове­ния постарайтесь перене­сти корпус и вес тела впе­ред и набок. В этом случае руки рефлекторно помогут вам ослабить силу падения. Назад падать ни в коем слу­чае нельзя.***  ***Если вы все-таки упали — сходите к травматологу, даже если заметного ушиба нет. Во-первых, не все трав­мы проявляют себя сразу, а во-вторых, иногда даже не­ сильная боль может говорить о вывихе, но поставить точный диагноз может толь­ко врач.*** | F:\media\image1.jpeg **Внимание,** **ОБМОРОЖЕНИЕ!**  ***Обморожение*** – это очень серьёзно и опасно и больно. Потеря чувствительности – один из первых признаков обморожения. Различают ***три степени*** обморожения. При ***первой*** степени конечности бледнеют и теряют чувствительность все кроме ушей - они краснеют, потому что на них практически нет мяса, одни хрящи да кожа. При первой степени нужно растирать конечности руками до тех пор, пока конечности не согреются РУКАМИ, а не снегом или колючей варишкой и дома, а не на морозе. Ещё рекомендуется делать ванную с холодной водой и постепенно повышать температуру воды до температуры вашего тела. Потом обмороженные конечности надо обсушить полотенцем, или наложить согревающие повязки.  При ***второй*** степени обморожения на коже появляются пузыри, почти как при ожогах. В этом случае надо обязательно обратиться к врачу и как можно скорее.  При ***третьей*** степени начинается омертвение тканей, которые в итоге приходится удалять хирургически. | ***2014 год*** – Благодарственное письмо за активное решение задач ОСВОД  ***2015 год*** – Диплом за 1 место в соревновании первичных организаций ОСВОД  ***2016 год*** – Благодарность за вклад в пополнении денежных средств  ***2017 год*** – ГРАМОТА Президиума Республиканского совета РГОО ОСВОД за активное участие в решении задач по охране жизни людей на водах Республики Беларусь |