**Упал? Нужна помощь? Срочно в травмпункт!**

Поскользнулся, упал, очнулся – гипс. И только на экране такая ситуация может вызвать улыбку, в реальной жизни подобный случай принесет немало неприятных впечатлений и может даже привести к серьезным повреждениям.

Перед выходом на улицу убедитесь, что на вас удобная обувь, а подошва не скользит. Людям пожилого возраста или тем, у кого есть заболевания опорно-двигательной системы, стоит захватить трость c резиновым наконечником.

На скользкой улице не спешите, избегайте резких движений, постоянно смотрите себе под ноги. Если нужно осмотреться, не делайте этого на ходу, лучше остановитесь. Пересекайте дорогу только по пешеходному переходу. Если вам надо спуститься по скользкой лестнице, ставьте ногу вдоль ступеньки.

Двигаться в гололед надо осторожно, ступая на всю подошву. Ноги должны быть слегка расслаблены, руки свободны, корпус чуть наклонен вперед. Под снегом может быть лед, поэтому осторожно наступайте на места, где лежит свежевыпавший снег.

Если вы все-таки не смогли удержать равновесие, сразу присядьте, наклонитесь в сторону. Попробуйте сгруппироваться, выставляя перед собой то, что у вас в руках, — сумку или портфель. Старайтесь не упасть на прямые руки. Лучше испачкать одежду, чем получить перелом кисти, травму позвоночника или закрытую черепно-мозговую.

Получив травму, не занимайтесь самолечением, сразу обращайтесь в больницу.