



**ОБЕРЕЖНО!
ОЖЕЛЕДИЦЯ!**



Щорічно в Україні реєструється сумна статистика травмувань, пов'язаних з ожеледдю: за небезпечний сезон лікарі надають допомогу тисячам громадян, які постраждали при ожеледиці.

**Дотримуйтеся простих рекомендацій,
щоб уберегтися від значних
неприємностей в період ожеледиці.**

Перед виходом із будинку:

- змайструйте на підошви та підбори вашого взуття "льодоступи";
- прикріпіть на підбори шматочок поролону (за розмірами підбору) або лейкопластирю;
- зробіть наклейку з лейкопластирю (ізоляційної стрічки) на суху підошву і підбори (хрест-навхрест), перед виходом натріть піском;
- натріть наждачним папером підошву перед виходом;
- намажте підошву клеєм типу "Момент" та поставте взуття на пісок, після цього сміливо виходьте на вулицю.



Пам'ятайте, що кращими для пересування по льоду є підшви з мікропористої чи іншої м'якої основи без високих підборів.

Людям похилого віку краще в «слизькі дні» взагалі не виходити з будинку, але якщо потреба змусила, то не соромтеся взяти палицю з наконечником або з шипом. Якщо у вас із собою валіза, то вона повинна бути такою, щоб її можна було носити через плече.

Пам'ятайте, що дві третини травм, особливо люди, старші 60 років, отримують при падінні.

Прогулянки вагітних жінок в ожеледицю без супроводження - небезпечні для здоров'я.

Не виходьте без потреб на вулицю, якщо ви слабкі чи неспритні. Зачекайте, поки приберуть сніг, а на обмерзлий тротуар розкидають пісок.



ЯК ЗМЕНШИТИ РИЗИК ТРАВМ В ПЕРІОД ОЖЕЛЕДИЦІ

Про всяк випадок бути цілком готовим під час ходьби в такі дні - впасти.

Ходіть не поспішаючи, ноги трохи розслабляйте в колінах, ступайте на всю підошву. Руки, по можливості, не повинні бути зайняті сумками. Пам'ятайте, що поспіх збільшує небезпеку травмувань, тому виходьте із будинку не поспішаючи.

При порушенні рівноваги швидко присядьте, адже це найбільш ефективний спосіб утриматися на ногах.

При падінні намагайтеся якомога менше завдати шкоди для свого здоров'я. Відразу присядьте, щоб зменшити висоту. У момент падіння згорніться клубком, напружте м'язи, а доторкнувшись до землі, обов'язково перекотіться - удар, спрямований на вас, розтягнеться і втратить свою силу при обертанні.

Не тримайте руки в кишенях - це збільшує можливість не тільки падіння, але й більш важких травм, особливо переломів.



Обходьте металеві кришки люків. Як правило, вони покриті льодом. Крім того, вони можуть бути погано закріплені і перевертатися, що додає травмувань.



Не прогулюйтеся біля самого краю проїжджої частини дороги. Це небезпечно завжди, а на слизьких дорогах особливо. Можна впасти та вилетіти на дорогу, або ж автомобіль може виїхати на тротуар.

Не перебігайте проїжджу частину дороги під час снігопаду та в період ожеледиці. Пам'ятайте, що під час ожеледиці значно збільшується гальмівний шлях автотранспорту, тому падіння перед автомобілем, що рухається, може призвести до каліцтва, а в гіршому випадку - до загибелі.



Небезпечні прогулянки в ожеледицю в нетверезому стані. У стані сп'яніння травми найчастіше важкі, всупереч переконанню, що п'яний падає завжди вдало. У стані сп'яніння люди не такі чутливі до болю і при наявності травми своєчасно не звертаються до лікаря, що завдає згодом додаткові проблеми та неприємності.

Якщо ви впали і через деякий час відчули біль в голові, нудоту, біль в суглобах, утворилися пухлини – терміново зверніться до лікаря в травмпункт, інакше можуть виникнути ускладнення з непередбачуваними наслідками.



Щоб уникнути небезпеки, тримайтеся подалі від будинків - ближче до середини тротуару. Взимку, особливо в містах, дуже велику небезпеку становлять бурульки, особливо в період танення льоду та снігу.

Щоб не стати жертвою крижаних бурульок, які можуть впасти на вас з настанням потепління, необхідно пам'ятати, що не можна заходити за межі встановлених огорож, а в місцях їх відсутності необхідно самому звертати увагу на наявність небезпечних утворень з криги і снігу на дахах будинків.

БЕРЕЖІТЬ СЕБЕ!!!

