

Пам'ятка про правила поведінки при ожеледиці

Щорічно Міністерством охорони здоров'я України реєструється сумна статистика травмувань, пов'язаних з ожеледицею: за небезпечний сезон лікарі надають допомогу тисячам громадян, які постраждали на льоду. **Зачитайте прості рекомендації, як уберегтися від значних проблем** Перед виходом із будинку.

Змайструйте на підошви та каблукі вашого взуття "льодоступи":

- прикріпіть на каблук перед виходом шматок поролону (за розмірами каблука) або лейкопластиру;

- наклейте лейкопластир чи ізоляційну стрічку на суху підошву і каблук (хрест-навхрест або східцем) і перед виходом натріть піском (на один-два дні вистачає);

- натріть наждачним папером підошву перед виходом, а краще прикріпіть його на підошву (але від води піщинки наждачного паперу рано чи пізно обсипаються);

- намажте на підошву клей типу "Момент" та поставте взуття на пісок, після цього сміливо виходьте на вулицю.

Пам'ятайте, що кращими для льоду є підошви з мікропористої чи іншої м'якої основи та без великих каблуків.

Як можна зменшити ризик травм в ожеледицю:

Будьте наготові під час ходьби в такі дні. Ходіть не поспішаючи, ноги злегка розслабте в колінах, ступайте на всю підошву. Руки повинні бути не зайняті сумками. **Пам'ятайте, що поспіх збільшує ймовірність отримання травм, тому виходьте із будинку не поспішаючи.**

При порушенні рівноваги - швидко присядьте, це найбільш реальний шанс утриматися на ногах.

Падайте в ожеледицю з мінімальною шкодою для свого здоров'я. Відразу присядьте, щоб знизити висоту. У момент падіння стисніться, 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 і більш важких травм.

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

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

Не перебігайте проїжджу частину дороги під час снігопаду та в ожеледицю. Пам'ятайте, що в ожеледицю значно збільшується гальмівний шлях машини і падіння перед автомобілем, що рухається, приводить, як мінімум, до каліцтв, а можливо, і до загибелі. 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 поганими наслідками.