

ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ ПІД ЧАС ОЖЕЛЕДИЦІ



Щорічно Міністерством охорони здоров'я України реєструється сумна статистика травмувань, пов'язаних з ожеледдю: за небезпечний сезон лікарі надають допомогу тисячам громадян, які постраждали при ожеледиці.

Намагайтеся дотримуватися 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 підбор (хрест-навхрест) і 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 підошви з мікропористої чи іншої м'якої основи та без високих підборів.

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

Пам'ятайте, що дві третини травм, 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, це найбільш реальний шанс 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 і 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 в ожеледицю значно збільшується гальмівний шлях автотранспорту, тому падіння перед автомобілем, що рухається, може призвести до каліцтва, а в крайньому випадку і 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 травмопункт, 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 являють собою бурульки. Найбільшу небезпеку бурульки становлять у 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 самому звертати увагу на наявність небезпечних утворень з криги і снігу на дахах будинків.



Навчально-методичний центр цивільного захисту та безпеки життєдіяльності Вінницької області спільно з Департаментом цивільного захисту облдержадміністрації