



ПАМ'ЯТКА ДЛЯ НАСЕЛЕННЯ

ОЖЕЛЕДИЦЯ



Ожеледиця - це шар твердого льоду що утворюється на земній поверхні та предметах при намерзанні краплин дощу або туману.

Щорічно кілька тисяч наших співвітчизників отримують травми в ожеледицю внаслідок падіння.

Щоб уникнути травм - перед виходом з дому слід пам'ятати :

1. Літнім людям краще не виходити з дому у «слизькі дні». Якщо все ж виникла потреба, то не соромтесь узяти палку з гумовим наконечником чи з шипом (лижну палицю). Якщо у вас з собою сумка, то вона повинна бути такою, щоб її можна було носити через плече. Пам'ятайте, що дві третини травм люди старші 60 років одержують при падінні.

2. Пам'ятайте, що взуття краще всього одягнути на мікропористій підошві з пружною м'якою основою.

3. Для покращення зчеплення з льодом можна:

- наклеїти лейкопластир, кусок поролону чи ізоляційну стрічку на суху підошву і каблук (хрест-нахрест). На день-другий такої конструкції вистачить;

- зчеплення з льодом покращує ще один спосіб - натерти наждачним папером підошву а краще прикріпити його на підошву;

- намазати на підошву клей типу "Момент" та поставити взуття на пісок, після цього можна сміливо виходити на вулицю;

- найбільш надійним засобом є спеціальні накладки з шипами, які кріпляться на підошву взуття, вони продаються у магазинах.

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

5. Не виходьте без потреби на вулицю, якщо ви слабкі та неспритні. Зачекайте поки не приберуть сніг і не розкидають пісок на обмерзлий тротуар.

Щоб зменшити ризик травмування при ходінні в ожеледицю:

1. Ходіть не поспішаючи, ноги злегка розслабте в колінах, а ступайте на всю підошву. Руки не повинні бути зайняті сумками. Пам'ятайте, що поспіх збільшує небезпеку падіння. Врахувати, що коли поспішаєш, то потрібно вийти з дому раніше.

2. Будьте напоготові про всяк випадок під час ходьби в такі дні - впасти. Потрібно навчитися правильно падати. При порушенні рівноваги - швидко присісти, щоб знизити висоту падіння. У мить падіння згрупуватись, напружити м'язи, а торкнувшись землі - обов'язково перекотитися. Удар, спрямований на вас, розтягнеться і витратить свою силу на обертання.

3. **Не тримайте руки в кишенях!** Це не тільки збільшує можливість падіння, а ще і сприяє переломам кінцівок при падінні.

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

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

6. Остерігайтесь транспортних засобів. Дорогу переходьте у вказаних місцях. Пам'ятайте, що у ожеледицю значно збільшується гальмівний шлях автомобіля. Не поспішайте сідати у транспортні засоби загального користування. Пам'ятайте, що у кожному мить ви можете посковзнутися і потрапити під колеса.

7. 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.

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

9. 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.

10. **Водії!** Обмежте користування транспортними засобами при ожеледиці! При необхідності, виїжджайте тільки на справних транспортних засобах. Дотримуйтеся правил дорожнього руху!