

ПАМ'ЯТКА ЩОДО ДІЙ ПРИ ОЖЕЛЕДИЦІ

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЗАХОДІВ БЕЗПЕКИ ПЕРЕД ВИХОДОМ ІЗ БУДИНКУ:

- Прикріпіть на підбор вашого взуття перед виходом шматочки поролону (за розмірами підбора) або лейко-пластиру; наклейте лейкопластир чи ізоляційну стрічку на суху підошву і підбір (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 або пізніше обсипаються).
- Пам'ятайте, що кращим для льоду є підошви з мікропористої чи іншої м'якої основи та без високих каблуків.
- Людям похилого віку краще у «слизькі дні» взагалі не виходити з дому. Але якщо потреба змусила, не соромтесь взяти палицю з гумовим наконечником або шипом. Пам'ятайте-те, що дві третини травм старші 60 років люди одержують при падінні.
- Прогулянки вагітних жінок в ожеледицю без супроводження – небезпечні для здоров'я.

ЯК МОЖНА ЗМЕНШИТИ РИЗИК ТРАВМ У ОЖЕЛЕДИЦЮ:

- Ходіть, не поспішаючи, ноги злегка розслабте в колінах, ступаючи на всю підошву. Руки повинні бути не зайняті вантажем.
- При порушенні рівноваги - швидко присядьте, це найбільш реальний шанс утримуватися на ногах.
- У момент падіння згрупуйтеся, напружте м'язи, а доторкнувшись до землі, обов'язково перекотіться – від цього удар пом'якшиться.
 - Не тримайте руки в кишенях - це збільшує можливість не тільки падіння, але і важчих травм, особливо переломів.
 - Обходьте металеві кришки люків. Як правило, вони покриті льодом.
 - Не ходіть краєм проїжджої частини дороги. Це небезпечно завжди, а на слизьких дорогах особливо. Можна впасти і вилетіти на проїжджу частину дороги.
 - Не перебігайте проїжджу частину дороги під час снігопаду та в ожеледицю.
 - Небезпечні прогулянки в ожеледицю в нетверезому стані. У стані сп'яніння травми найчастіше важкі, всупереч поширеній думці, що п'яний падає завжди вдало.
 - Якщо ви впали і через деякий час відчули біль у голові, нудоту, біль у суглобах, утворилися пухлини, - терміново зверніться до лікаря в травмпункт, інакше можуть виникнути ускладнення з поганими наслідками.
 - Щоб уникнути небезпеки, тримайтеся далі від будинків - ближче до середини тротуару. Взимку, особливо у містах, дуже велику небезпеку становлять бурульки. Найбільш небезпечні бурульки під час танення льоду та снігу.