



ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

ОЖЕЛЕДИЦЯ



Крижаний шар на тротуарах часто припорошується снігом, тому не завжди під ним можна роздивитися слизьку поверхню. Щоб зменшити ризик отримання травм в ожеледицю, необхідно підготувати взуття перед виходом на вулицю, не поспішати і не тримати руки у кишенях.

Передусім необхідно підготувати взуття: підошву і каблук натерти наждачним папером, щоб поверхня була шершавою. Також можна наклеїти на підошву лейкопластир.

Ходіть не поспішаючи, ноги злегка розслабте у колінах, ступаючи на всю підошву. Руки повинні бути вільними. При порушенні рівноваги швидко присядьте - це підвищує шанси утриматися на ногах.

Не тримайте руки у кишенях - це збільшує ризик не тільки падіння, але й важких травм, особливо переломів.

Обходьте металеві кришки люків. Як правило, вони покриті кригою. Крім того, вони можуть бути погано закріплені і перекидатися, що збільшує ризик травми.

Не прогулюйтеся біля самого краю проїжджої частини. Це небезпечно завжди, а на слизьких дорогах - особливо, оскільки можна впасти і вислизнути на проїжджу частину.

Не перебігайте проїжджу частину під час снігопаду і в ожеледицю - гальмівний шлях машини за таких погодних умов значно збільшується.

Щоб уникнути небезпеки, тримайтеся подалі від будинків і ближче до середини тротуару. Загрозу для життя і здоров'я становлять бурульки, які особливо небезпечні під час танення льоду і снігу.

Крім того, особлива небезпека - у прогулянках в ожеледицю у нетверезому стані. У стані сп'яніння травми найчастіше важкі, всупереч помилковому переконанню, що п'яний завжди падає вдало.

Якщо ви впали і через деякий час відчували біль у голові, нудоту, біль у суглобах або помітили пухлини - терміново зверніться до лікаря у травмпункт, інакше можуть виникнути ускладнення.

Основні травми під час ожеледиці - це удари колін, плечей, голови, хребців, розриви зв'язків колін, переломів гомілок, грон, рани на обличчі, травми і вивихи плечей.