

✚ 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.

✚ 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.

✚ 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.

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



**Адреса НМЦ ЦЗ та БЖД
Чернівецької області:**

**58001, м. Чернівці, вул. Кордуби, 9,
т. (0372) 57-75-17, ф. (0372) 52-47-48,**

<http://www.nmc.cv.ua>

e-mail: nmc.chernivtsi@mns.gov.ua,

metodcv.nmc@ukr.net

(методичний кабінет)

Розповсюджується безкоштовно!



**Навчально-методичний
центр цивільного захисту та
безпеки життєдіяльності
Чернівецької області**

ІНФОРМУЄ...

ОБЕРЕЖНО ! ОЖЕЛЕДИЦЯ !



пам'ятка населенню

Чернівці

Ожеледиця - це шар твердого льоду що утворюється на земній поверхні та предметах при замерзанні 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 :

✚ 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.

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

✚ Для покращення зчеплення з льодом можна:

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

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

✚ намазати на підшву 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 підшву взуття, вони продаються у магазинах.

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

✚ 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:

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

✚ 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 згуртуватись, напружити м'язи, а торкнувшись землі - обов'язково перекотитися. Удар, спрямований на вас, розтягнеться і витратить свою силу на обертання.

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

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

✚ 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.

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