

До вашою уваги надаємо інформацію - щодо попередження травматизму у зимовий період

"Обережно ожеледиця!"

Зима, звичайно, чудова пора року, проте насолоджуватися її красотами іноді заважають дороги та тротуари, що перетворюються у морозну погоду у суцільну ковзанку. Тому варто поговорити про те, як вести себе під час ожеледиці, щоб не потрапити до травмпункту.

Щоб не впасти на слизьких зимових вулицях та тротуарах треба подбати:

- перш за все, змайструйте на підошви та каблукі вашого взуття "льодоступи";
- прикріпіть на каблук перед виходом шматок поролону (за розмірами каблука) або лейкопластиру;
- наклейте лейкопластир чи ізоляційну стрічку на суху підошву і каблук (хрест-навхрест або східцем) і перед виходом натріть піском (на день-два вистачає);
- натріть наждаковим папером підошву перед виходом, а краще прикріпіть його на підошву (але від води піщини наждакового паперу рано або пізно обсипаються);
- намажте на підошву клей типу "Момент" та поставте взуття на пісок, після цього сміливо виходьте на вулицю.

Пам'ятайте, що кращими для льоду є підошви з мікропористої чи іншої м'якої основи та без великих каблуків.

Дві третини травм люди старші 60 років одержують при падінні. Тому людям похилого віку краще в "слизькі" дні взагалі не виходити з будинку. Проте, якщо потреба змусила, не соромтеся взяти палицю з гумовим наконечником або з шипом. Прогулянки вагітних жінок в ожеледицю без супроводу небезпечні для здоров'я.

Щоб зменшити ризик травм в ожеледицю дотримуйтесь таких порад:

- ходіть не поспішаючи, ноги злегка розслабте в колінах, ступайте на всю підошву;
- руки повинні бути не зайняті торбами;
- при порушенні рівноваги швидко присядьте, це найбільш реальний шанс утриматися на ногах;

- падайте в ожеледицю з мінімальним збитком для свого здоров'я. Відразу присядьте, щоб знизити висоту. У момент падіння стисніться, 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 вкриті льодом. Окрім того, вони можуть бути погано закріплені, що додає травмувань;
- не прогулюйтеся з самого краю проїжджої частини дороги. Це небезпечно завжди, а на слизьких шляхах особливо;
- не перебігайте проїжджу частину дороги під час снігопаду та в ожеледицю. Пам'ятайте, що в ожеледицю значно збільшується гальмівний шлях машини, і падіння перед автомобілем, який рухається, призводить, як мінімум до каліцтв, а, можливо, й до загибелі;
- 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;
- дуже небезпечні прогулянки в ожеледицю в нетверезому стані. У стані сп'яніння травми частіше за все важкі, всупереч переконанню, що п'яний падає завжди вдало. Напідпитку люди не такі чутливі до болю і при наявності травми своєчасно не звертаються до лікаря, що завдає згодом додаткових проблем та неприємностей;
- якщо ви впали і через деякий час відчули біль у голові, нудоту, біль у суглобах, якщо утворилися пухлини, терміново зверніться до травм пункту, інакше можуть виникнути ускладнення з поганими наслідками.

Взимку дуже велику небезпеку являють собою бурульки
 Статистика свідчить, що найбільшу небезпеку бурульки становлять у період танення льоду та снігу: в таку погоду різко зростає кількість травм, отриманих під час падіння крижаних брил. Тому по можливості тримайтеся подалі від будинків - ближче до середини тротуару.