

## **Правила поведінки під час ожеледиці**

**Шановні громадяни, дотримуйтесь правил безпечної поведінки під час ожеледиці!**

Кращими для льоду є підошви з мікропористої чи іншої м'якої основи та без високих підборів.

Людам похилого віку краще в “слизькі дні” взагалі не виходити з будинку. Але якщо потреба змусила, не соромтеся взяти палицю з гумовим наконечником або з шипом. Якщо у вас з собою сумка чи торба, то вона повинна бути тільки такою, яку можна носити через плече. Дві третини травм люди похилого віку отримують при падінні.

Прогулянки вагітних жінок в ожеледицю без супроводження небезпечні для здоров'я. Не виходьте без потреби на вулицю, якщо ви слабкі або неспритні. Зачекайте, поки не приберуть сніг і не розкидають пісок на обмерзлий тротуар.

Будьте готові, про всяк випадок, під час перебування на вулиці в такі дні впасти. Ходіть не поспішаючи, ноги злегка розслабте в колінах, ступайте на всю підошву. Руки мають бути вільні від речей. Пам'ятайте, що поспіх збільшує небезпеку падіння, тому виходьте з будинку неквапом.

При порушенні рівноваги швидко присядьте – це найбільш реальний шанс втриматися на ногах.

Падати в ожеледицю слід з мінімальною шкодою для свого здоров'я. Відразу присядьте, щоб знизити висоту. У момент падіння стисніться, напружте м'язи, а доторкнувшись до землі, обов'язково переверніться – удар, спрямований на вас, розтягнеться і втратить свою силу при обертанні.

Не тримайте руки в кишенях – це збільшує можливість не лише падіння, але і більш важких травм, особливо переломів.

Обходьте металеві кришки люків. Як правило, вони вкриті льодом. Крім того, вони можуть бути погано закріплені і перевертатися, що додає небезпеки травмувань.

Не прогулюйтеся з самого краю проїжджої частини дороги. Це небезпечно завжди, а на слизьких дорогах особливо. Можна впасти та потрапити на дорогу, автомобіль може виїхати на тротуар.

Не перебігайте проїжджу частину дороги під час снігопаду та у ожеледицю. В ожеледицю значно збільшується гальмівний шлях автомобілів, і падіння перед автомобілем, що рухається, може призвести, в кращому разі, до каліцтва, а то і до загибелі.

Небезпечними є прогулянки в ожеледицю в нетверезому стані. Травми при цьому найчастіше важкі, всупереч переконанню, що людина напідпитку падає завжди вдало. При сп'янінні люди не так чутливі до болю і за наявності травми не звертаються своєчасно до лікаря, що спричиняє згодом ускладнення.

Якщо ви впали і через деякий час відчули біль у голові, в суглобах, нудоту, побачили, що утворилися пухлини – терміново зверніться до

лікаря в травмпункт, інакше можливе виникнення ускладнень з неприємними наслідками.

Нестійкі погодні умови – відлига вдень і заморозки вночі сприяють активному утворенню бурульок на покрівлях споруд (особливо старих будинків з похилим дахом), що виступають на архітектурних частинах будинків та великих деревах. Пересуваючись містом у період танення льоду, слід бути особливо уважним, проходячи повз будинки чи біля високих дерев, спершу необхідно впевнитись у відсутності загрози падіння льодових наростів. По можливості необхідно триматись на безпечній відстані від будинків та інших споруд, вибираючи найбільш безпечний маршрут руху. Ні в якому разі не заходити за спеціальні огорожі поблизу будинків чи дерев.