

ОЖЕЛЕДИЦЯ

Щорічно Міністерством охорони здоров'я України реєструється сумна статистика травмувань, пов'язаних з ожеледицею: за небезпечний сезон лікарі надають допомогу тисячам громадян, які постраждали на льоду.

Ми пропонуємо вам прості рекомендації, як уберегтися від значних неприємностей у період ожеледиці.



Перед виходом із будинку:

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 один два дні 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.

Людам похилого віку краще в “слизькі дні” взагалі не виходити з будинку. Але якщо потреба змусила, не соромтесь взяти палицю з гумовим наконечником або з шипом. Якщо у вас з собою торба, то вона повинна бути тільки такою, що можна носити через плече. Пам'ятайте, що дві третини травм люди старші 60 років одержують при падінні.

Прогулянки вагітних жінок в ожеледицю без супроводження – 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.

Як можна зменшити ризик травм у ожеледицю.

Будьте напоготові про всяк випадок під час ходьби в такі дні – впасти.

Ходіть не поспішаючи, ноги злегка розслабте в колінах, а ступайте на всю підошву. Руки повинні бути не зайняті торбами. Пам'ятайте, що поспіх збільшує небезпеку слизоти, тому виходьте із будинку не поспішаючи.

При порушені 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 витратить 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 покриті льодом. Крім того, вони можуть бути погано закріплені і перевертатися, що додає травмувань.

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

Не перебігайте проїжджу частину дороги під час снігопаду та у ожеледицю.

Пам'ятайте, що у ожеледицю значно збільшується гальмовий шлях машини і падіння перед автомобілем, що рухається, приводить як мінімум до каліцтв, а можливо і до загибелі.

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 завдає згодом додаткові проблеми та неприємності.

Якщо ви впали і через деякий час відчували біль в голові, нудоту, біль в суглобах, утворилися пухлини – терміново зверніться до лікаря в травмпункт, інакше можуть виникнути ускладнення з поганими наслідками.

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. Будьте обережними, коли виходите на вулицю.

Пам'ятайте, що у ожеледицю найчастіше трапляються струси, переломи, вивихи, розтяги та розриви.