

Обережно, ожеледиця!



Щорічно лікарі надають допомогу тисячам громадян, які постраждали у період ожеледиці. Пропонуємо прості рекомендації, як уберегтися від травм.

Перед виходом із будинку

Прикріпіть на каблук шматок поролону за розмірами каблука або лейкопластир; лейкопластир чи ізоляційну стрічку наклейте 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; намажте на підошву клей типу “Момент” та поставити взуття на пісок, після цього сміливо виходьте на вулицю.

Кращим в умовах ожеледиці є взуття на підошвах з мікропористої гуми чи іншої м'якої основи без високих каблуків. Людям похилого віку краще в “слизькі дні” взагалі не виходити з будинку. Пам'ятайте, що дві третини травм люди старше 60 років одержують при падінні.

Як зменшити ризик травм в ожеледицю

Ходіть не поспішаючи, ноги злегка розслабте в колінах, ступайте на всю підошву. Пам'ятайте, що поспіх збільшує небезпеку слизоти, тому виходьте з будинку поволі. При порушенні рівноваги швидко присядьте – це найбільш реальний шанс утриматися на ногах.

Обходьте металеві кришки люків. Як правило, вони покриті льодом. Крім того, вони можуть бути погано закріплені і перевертатися.

Не прогулюйтеся з самого краю проїжджої частини дороги. Можна впасти та вилетіти на дорогу, а автомобіль може виїхати на тротуар.

Тримайтеся подалі від будинків – ближче до середини тротуару. Взимку, особливо в містах, дуже велику небезпеку являють собою бурульки, особливо в період танення льоду та снігу.

Падаючи, 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 й більш важких травм, особливо переломів.

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