

☞ Уберегтися від травм під час ожеледиці можна, якщо дотримуватися простих правил поведінки:



Перед виходом із будинку:

- ✓ згайте правила поведінки під час ожеледиці;
- ✓ змайструйте на підошви та каблукі вашого взуття «льодоступи»;

✓ якщо немає «льодоступів» підготуйте взуття для пересування по склоподібній поверхні вулиць:

✧ 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 ! Кращими для льоду є підошви з мікропористої чи іншої м'якої основи та без великих каблуків. Не виходьте без потреби на вулицю, коли ожеледиця. Зачекайте поки не приберуть сніг і не розкидають пісок на обмерзлий тротуар.

Людям похилого віку краще взагалі не виходити з дому у такі дні. Але якщо потреба змусила, не соромтеся взяти палицю з наконечником або з шипом. Якщо у вас з собою валіза, то вона повинна бути такою, щоб її можна було носити через плече.





Якщо ви вийшли на вулицю

✓ виходьте із будинку не поспішаючи, ходіть неквапливо, ноги злегка розслабте в колінах;

✓ ходіть по тротуарах, посипаних піском або сіллю, а якщо вони не посипані, ходіть по не притоптаному снігу, який зазвичай залишається на внутрішньому краї тротуару;

✓ бережіться ковзанок, припорошених снігом, ходіть по освітленій частині тротуару, не

перебігайте проїжджу частину дороги;

✓ при ступанні по льоду максимальне навантаження на стопу повинно приходитися не на п'яту, а на носок;

✓ не ходіть близько по під стінами будинків, під час танення снігу та льоду на даху утворюються бурульки;

✓ обходьте металеві кришки люків, як правило вони покриті льодом. Крім того, вони можуть бути погано закріплені і перевертатися, що додає травмувань;

✓ не прогулюйтеся біля самого краю проїжджої частини дороги, це небезпечно завжди, а на слизьких дорогах особливо. Можна впасти та вилетіти на дорогу, або ж автомобіль може виїхати на тротуар;

✓ не тримайте руки в кишенях - це збільшує ймовірність не тільки падіння, але й отримання тяжких травм, особливо переломів;

✓ якщо ви посковзнулися, присядьте, щоб знизити висоту падіння, у момент падіння постарайтеся згрупуватися і, перекотившись, пом'якшити удар об землю. Не намагайтеся врятувати речі, які несете в руках. Не кваптеся підводитись, огляньте себе, чи немає травм, попросіть перехожих допомогти вам.

✌ Пам'ятайте! Особливо небезпечними є падіння на спину догори обличчям, тому що може трапитися струс мозку. У разі одержання травми обов'язково зверніться до лікаря за наданням медичної допомоги. Будьте обережними, не наражайтеся на небезпеку!



Перша допомога при отриманні травм



✓ при падінні на руку можливий перелом кісток передпліччя або кисті:

✖ в цьому випадку наложіть одну шину (з підручного матеріалу - дошки, гілки тощо) на внутрішню поверхню руки;

✓ при падінні напівзігнуті пальці можливий перелом кінцівок:

✖ вкладіть валик та підвісьте руку перед грудьми;

✓ при переломі стопи або гомілки дві шини закріпіть по бокових поверхнях ноги з фіксацією стопи та коліна;

✓ при сильній кровотечі зав'яжіть шарф, хустку, ремінь на 10-15 см вище місця пошкодження, паличкою сильно закрутіть їх.

✌ Пам'ятайте ! Травмованого необхідно відвезти в лікарню протягом години, якщо він перебуває на холоді; через 1,5 години - якщо він у теплі. Коли за цей час потерпілого не доставлено в лікувальний заклад, закрутку розпускають, передавляючи артерію вище рани, а через 8-10 хвилин знову закручують.