**Як уникнути травмування під час ожеледиці: практичні поради**



Зима приносить не лише приємний білий сніг і потріскування морозу під підошвами. Ожеледиця на дорозі може виникнути щодня. Вона змушує бути уважними не лише водіїв, а й пішоходів, адже ризик травмування, коли під ногами слизько, є надто високим.

Ожеледиця – це тонкий шар льоду на поверхні землі, що утворюється після відлиги або дощу в результаті похолодання, а також замерзання мокрого снігу і крапель дощу.

У цей час 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.

Державна служба України з надзвичайних ситуацій підготувала прості рекомендації, як уберегтися від значних неприємностей у період ожеледиці.

Отож, **перед виходом із будинку рятувальники радять**:

– змайструвати або ж придбати на підошви та каблуки вашого взуття «льодоступи»:

– прикріпити на каблук перед виходом шматок поролону (за розмірами каблука) або лейкопластиру;

– наклеїти лейкопластир чи ізоляційну стрічку на суху підошву і каблук (хрест-навхрест або східцем) і перед виходом натерти піском (на один-два дні вистачатиме);

– натерти наждаковим папером підошву перед виходом, а краще прикріпити його на підошву (але від води піщини наждакового паперу обсипаються);

– намастити на підошву клей типу «Момент» та поставити взуття на пісок, після цього можна сміливо виходити на вулицю.

«Еменесники» наголошують, що кращими для льоду є підошви з мікропористої чи іншої м’якої основи та без великих каблуків.

Людям похилого віку в «слизькі дні» бажано взагалі не виходити з будинку. Але якщо потреба змусила, не соромтеся 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 супроводу також небезпечні для здоров’я.

Радять не виходити без потреби на вулицю, якщо людина слабка або ж хвора. Краще зачекати поки не приберуть сніг і розкидають пісок на обмерзлий тротуар.

**Як зменшити ризик травм у ожеледицю – дієві поради від рятувальників**

* 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 пакетами чи сумками.
* Пам'ятайте, що поспіх збільшує небезпеку слизоти, тому виходьте із будинку не поспішаючи.
* 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 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. У такий час і водіям важче вправитися з керування авто.
* Не перебігайте проїжджу частину дороги під час снігопаду та у ожеледицю. Пам'ятайте, що у ожеледицю значно збільшується гальмівний шлях машини і падіння перед автомобілем, що рухається, призводить як мінімум до каліцтв, а можливо – і до загибелі.
* Небезпечні прогулянки в ожеледицю в нетверезому стані. У такому стані травми частіше всього важкі. Люди не так 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 в голові, нудоту, біль в суглобах, утворилися пухлини на м’яких тканинах – 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 небезпечними є бурульки, які намерзають на дахах будинків.

До зимових погодних умов ще треба звикнути, тому в саме в грудні так багато випадків травмування через ожеледь на дорозі.

Будьте обачними, обирайте правильне взуття, не поспішайте при ходьбі, бережіть свої кінцівки. А якщо впасти все ж таки пощастило, пам’ятайте про правила, які можуть врятувати від сильного травмування.

