

**Управління з питань надзвичайних ситуацій та цивільного захисту населення  
Кіровоградської міської ради попереджає!**

**ОБЕРЕЖНО ОЖЕЛЕДИЦЯ**



Щорічно Міністерством охорони здоров'я України реєструється сумна статистика травмувань, пов'язаних з ожеледдю: 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.
    - Людям 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 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 наготові 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 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.**
- **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 відчули 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**