

## Звернення Міністерства надзвичайних ситуацій

[Головне управління МНС України в Харківській області]

#29-30 от 23.12.2004

„Ожеледиця”

Щорічно Міністерством охорони здоров'я України реєструється сумна статистика травмувань, пов'язаних з ожеледдю; протягом небезпечного сезону лікарі надають допомогу тисячам громадян, які постраждали на льоду. Пропонуємо прості рекомендації, як уберегтися від значних неприємностей під час ожеледиці.

Рекомендації щодо заходів безпеки перед виходом із будинку:

- прикріпіть на підбори вашого взуття перед виходом шматочками поролону (за розмірами підбора) або лейкопластиру;
- наклейте лейкопластир чи ізоляційну стрічку на суху підошву і підбор (хрест навхрест або східцем) і перед виходом натріть піском (на один-два дні вистачає);
- натріть наждачним папером підошву перед виходом, а краще прикріпіть його на підошву (але від води піщинки наждачного паперу рано чи пізно обсипаються);
- пам'ятайте, що кращими для льоду є підошви з мікропористої чи іншої м'якої основи та без високих каблуків;
- людям похилого віку у „слизькі дні” краще взагалі не виходити з дому. Але якщо потреба змусила, не соромтеся взяти палицю з гумовим наконечником або шипом, пам'ятайте, що дві третини травм старші 60 років люди одержують при падінні.

Як можна зменшити ризик травм у ожеледицю:

- ходіть не поспішаючи, ноги злегка розслабте в колінах, ступаючи на всю підошву. Руки повинні бути не зайняті вантажем;
- при порушенні рівноваги – швидко присядьте, це найбільш реальний шанс утриматися на ногах;
- у момент падіння згрупуйтеся, напружте м'язи, а доторкнувшись до землі, обов'язково перекотіться – від цього удар пом'якшиться;
- не тримайте руки в кишенях – це збільшує можливість не тільки падіння, але і важких травм, особливо переломів;
- обходьте металеві кришки люків. Як правило, вони покриті льодом;
- не ходіть краєм проїжджої частини дороги. Це небезпечно завжди, а на слизьких дорогах особливо. Можна впасти і вилетіти на проїжджу частину дороги;
- не перебігайте проїжджу частину дороги під час снігопаду та в ожеледицю;
- небезпечні прогулянки в ожеледицю в нетверезому стані. У стані сп'яніння травми найчастіше важкі, всупереч поширеній думці, що п'яний падає завжди вдало;
- якщо ви впали і через деякий час відчули біль у голові, нудоту, біль в суглобах, утворились пухлини, – терміново зверніться до лікаря в травмопункт, інакше можуть виникнути ускладнення з поганими наслідками;
- щоб уникнути небезпеки, тримайтеся далі від будинків – ближче до середини тротуару. Взимку, особливо в містах, дуже велику небезпеку становлять бурульки.

Найбільш небезпечні бурульки під час танення льоду та снігу.