



У зими є негативні аспекти, які пов'язані зі слизькою дорогою, великими морозами, хуртовинами і сніговими заметами, які таять в собі неабияку небезпеку для здоров'я і навіть життя людини. Щоб уникнути небезпеки взимку, слід дотримуватись певних рекомендацій і правил:

- При ходьбі ноги злегка розслабте в колінах, ступаючи на всю підошву. Руки не повинні бути зайняті сумками та пакетами. Пам'ятайте, що поспіх збільшує небезпеку слизоти.
- 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 й отримання більш важких травм, особливо переломів.

- Обходьте металеві кришки люків. Як правило, вони вкриті 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 в той час автомобіль може виїхати на тротуар.

- Не перебігайте проїжджу частину дороги під час снігопаду та в ожеледицю. Пам'ятайте, що в 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 такі чутливі до болю і при наявності травми своєчасно не звертаються до лікаря, що завдає згодом додаткові проблеми.

- Якщо ви впали і через деякий час відчули біль в голові, нудоту, біль у 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 мають бурульки, особливо у період танення льоду та снігу.

ПАМ'ЯТАЙТЕ, що в ожеледь найчастіше трапляються струси головного мозку, переломи, вивихи, розтяги та розриви.

Бережіть себе!