

Як вберегтися від ожеледиці? Поради від фонду соціального страхування

Щоб уберегтися від травм під час ожеледиці, фахівці закликають дотримуватися певних рекомендацій:

- обирайте взуття на підошві з мікропористої чи іншої м'якої основи без підборів;
- натріть наждаковим папером підошву перед виходом;
- не тримайте руки в кишенях – це збільшує можливість падіння, а також важких травм, особливо переломів та струсів мозку;
- не поспішайте під час ходіння, не соромтесь "човгати" ногами, наступайте на всю підошву, коли робите крок, не піднімайте високо ноги (так краще відчувається рельєф покриття);
- при порушенні рівноваги відразу зігніть ноги в колінах, це також допоможе вам знизити висоту, якщо відчуваєте, що падіння не можна уникнути;
- при ходьбі під час ожеледиці центр тяжіння тіла спрямовуйте вперед;
- спускаючись чи піднімаючись сходами, тримайтеся за поручні, обов'язково ставте на сходинку обидві ноги;
- будьте морально готові до падіння;
- обходьте металеві кришки люків – як правило, вони покриті льодом;
- очікуючи на громадський транспорт, тримайтеся подалі від краю зупинки, адже ви, або хтось поруч, можете ненароком послизнутися та потрапити під колеса;
- будьте уважні на тротуарі – автомобіль може занести або водієві не вдасться вчасно загальмувати;
- враховуйте, що гальмівний шлях автомобіля на слизькій дорозі збільшується в 4-5 разів, тому варто переходити вулицю лише на зелене світло або через підземні переходи;
- небезпечними є прогулянки в ожеледицю в нетверезому стані, адже сповільнюється реакція та чутливість до болю, при наявності травми постраждалі своєчасно не звертаються до лікаря;
- людям похилого віку краще у "слизькі дні" не виходити на вулицю, проте за потреби вийти візьміть із собою палицю з гумовим наконечником або з шипом;
- якщо через деякий час після падіння ви відчули головний біль, нудоту, біль у суглобах, з'явилися набряки або різкий сильний біль у місці забиття, терміново зверніться до лікаря у травмпункт, щоб уникнути ускладнень.

