



УПРАВЛІННЯ З ПИТАНЬ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ ТА ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ НАСЕЛЕННЯ ЖИТОМИРСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ



Заходи безпеки під час ожеледиці



Перед виходом з будинку:

- Пам'ятайте, що кращими для льоду є підшви на мікропористій чи іншій м'якій основі та без високих каблуків.
- Прикріпіть на підбори вашого взуття шматочки поролону (за розмірами підбора) або лейкопластиру.
- Натріть перед виходом підбори взуття наждаковим папером, а краще прикріпіть його на підшву.
- Людям похилого віку краще у «слизькі дні» взагалі не виходити з дому. Якщо необхідність змусила, не соромтесь

узяти палицю з гумовим наконечником чи шипом, пам'ятайте, що дві третини травм люди, старші 60 років, одержують при падінні.

Як можна зменшити ризик травмування в ожеледицю:

- Ходіть не поспішаючи, ноги злегка розслабте в колінах, ступаючи на всю підшву. Руки не повинні бути зайняті.
- При порушенні рівноваги — швидко присядьте, це найбільш реальний шанс утриматись 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, а й важких травм.
- 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 ожеледиці.
- Небезпечні прогулянки в ожеледицю в нетверезому стані.
- Якщо ви впали і через деякий час відчули біль у голові та суглобах, нудоту, у Вас утворились пухлини, терміново зверніться до лікаря травмопункту, інакше можуть виникнути ускладнення з небажаними 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.