

Щорічно Міністерством охорони здоров'я України реєструється сумна статистика травмвань, 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 каблуків вашого взуття «льодоступи»: прикріпіть на каблук перед виходом шматок поролону або лейкопластиру; натріть наждаковим папером підошву перед виходом, а краще прикріпіть його на підошву; 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 високих підборів
- 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. Пам'ятайте, що дві третини травм люди старші 60 років одержують при падінні.
- Прогулянка 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.

- Ходіть не поспішаючи, ноги злегка розслабте в колінах, а ступайте на всю підошву. Руки повинні бути не зайняті торбами.
- 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.
- 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 травмвань.
- Не прогулюйтеся з самого краю проїжджої частини дороги. Це не безпечно 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.
- Небезпечні прогулянки в ожеледицю в нетверезому стані. У стані сп'яніння травми частіше всього важкі, всупереч переконанню, що п'яний падає завжди вдало.
- 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.

- Ходіть по тротуарах, посипаних піском або сіллю, а якщо вони не посипані, ходіть по не притоптаному снігу, який зазвичай залишається на внутрішньому краї тротуару.
- При ступанні по льоду максимальне навантаження на стопу повинно приходиться не на п'яту, а на носок. Ходіть неквапливо, ноги злегка розслабте в колінах
-

Домога при травмах:

- при падінні на руку можливий перелом кісток передпліччя або кисті. В цьому випадку наложіть одну шину (з підручного матеріалу – дошки, гілки тощо) на внутрішню поверхню руки. В напівзігнуті пальці вкладіть валик та підвісьте руку перед грудьми;
- при переломі стопи або гомілки дві шини закріпіть по бокових поверхнях ноги з фіксацією стопи та коліна;
- якщо травмований перебуває на холоді, переламану кінцівку необхідно додатково утеплити;
- при сильній кровотечі зав'яжіть шарф, хустку, ремінь на 10-15 см вище місця пошкодження, паличкою сильно закрутіть їх. Травмованого необхідно відвезти в лікарню протягом години, якщо він перебуває на холоді; через 1,5 години – якщо він у теплі. Коли за цей час потерпілого не доставлено в лікувальний заклад, закрутку розпускають, передавлюючи артерію вище рани, а через 8-10 хвилин знову закручують.