



ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ



Ожеледиця: як вберегти себе від травм?



Одягайте взуття
на низьких підборах
з рельєфною підошвою



Пересувайтеся повільно.
Бажано по тротуарам
посипаним піском
або сіллю



Не тримайте
руки в кишенях



Не проходите
поблизу будівель
і дерев, щоб уникнути
падаючої бурульки або
зледенілої гілки



Уникайте небезпечних
ділянок (замерзлі калюжі,
сходи, схили)



Дотримуйтесь
особливої
обережності під
час переходу дороги

- При порушенні рівноваги швидко присядьте - це збільшить шанси утриматися на ногах. Якщо уникнути падіння неможливо - відразу присядьте (щоб зменшити висоту). У момент падіння стисніться, напружте м'язи, доторкнувшись до землі, обов'язково перекотіться (удар, спрямований на вас, розтягнеться і втратить свою силу при обертанні).
- Прогулянки в ожеледицю в нетверезому стані небезпечні! У стані сп'яніння люди не такі чутливі до болю і при наявності травми своєчасно не звертаються до лікаря, що завдає додаткові проблеми та неприємності.
- Якщо ви впали і через деякий час відчули біль в голові, нудоту, біль в суглобах, утворилися пухлини - терміново зверніться за медичною допомогою, щоб уникнути ускладнень та неприємних наслідків.