

Як можна зменшити ризик травм в ожеледицю

1. Ходіть не поспішаючи, ноги злегка розслабте в колінах, а ступайте на всю підошву.
2. Пам'ятайте, що поспіх збільшує небезпеку слизоті, тому виходьте на вулицю неквапом.
3. При порушенні рівноваги – швидко присядьте, це найбільш реальний шанс утриматись на ногах.
4. У момент падіння стисніться, напружте м'язи, а доторкнувшись до землі, обов'язково переверніться – удар втратить свою силу при обертанні.
5. Не прогулюйтесь з самого краю проїжджої частини дороги. Можна впасти та потрапити на дорогу, а автомобіль може виїхати на тротуар.
6. Пам'ятайте, що в ожеледь значно збільшується гальмовий шлях машини і падіння перед автомобілем, що рухається, приводить, як мінімум, до каліцтв, а можливо, і до загибелі.
7. Тримайтесь подалі від будинків – ближче до середини тротуару.
8. Взимку особливо в містах під час відлиги бурульки становлять дуже велику небезпеку.

Якщо ви впали і через деякий час відчували біль у голові, в суглобах, нудоту, побачили, що утворилися набряки – **ТЕРМІНОВО** зверніться до лікаря!

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

