**ПАМЯТКА «Профілактика травматизму при ожеледиці взимку»**

З настанням зими кількість травм як серед населення в цілому, так і серед дітей зокрема, значно зростають. Тому ще раз згадаємо про заходи безпеки у холодну пору року.

Головними травмонебезпечними чинниками, що призводять до нещасних випадків та травм у зимовий період, є:

— незадовільний стан доріг та тротуарів (ожеледиця, слизька поверхня, неприбраний злежаний сніг, приховані снігом вибоїни та ями, недостатня освітленість території, падіння на людей предметів — бурульок, льодових та снігових наростів, крижаних брил під час пересування);

— знижена температура повітря, несприятливі погодні умови (значні коливання температури повітря, чергування відлиг і заморозків, сильний вітер);

Окрім перерахованого, однією з головних причин зимового травматизму також є поспіх. Адже багато хто просто не помічає льоду, припорошеного снігом, внаслідок чого пішоходи падають і травмуються. Людина, яка поспішає, схильна не помічати навіть відкритого льоду.

Крім того, значна частина травм пов’язана з громадським транспортом. Підсковзуються і падають як при вході в автобус, маршрутку або тролейбус, так і при виході з них.

Для запобігання зимовому травматизму важливо дотримуватись таких правил:

— носіть взуття на плоскій підошві або на низьких квадратних підборах;

— в ожеледицю ходіть якомога повільніше, трохи ковзаючи, немов на невеличких лижах;

— не варто ковзати по льоду навмисно, адже це збільшує обмерзання підошви;

— взимку ніколи не тримайте руки в кишенях, це збільшує можливість падіння та важких травм, особливо переломів;

— не перебігайте проїжджу частину дороги під час снігопаду та в ожеледицю, особливо поза межами пішохідних переходів;

— особам літнього віку рекомендується прикріплювати на підошви взуття спеціальні накладки проти ожеледі, які часто продаються в магазинах;

— у період танення льоду слід бути особливо уважними, проходячи повз будинки та біля високих дерев — спершу необхідно впевнитись у відсутності загрози падіння льодових наростів. Необхідно обходити ділянки, на яких звисають бурульки, триматись на відстані 3-5 метрів від будинків та інших споруд, вибираючи найбезпечніший маршрут руху;

— категорично забороняється заходити за спеціальні огорожі поблизу будинків чи дерев;

— ходіть не поспішаючи, ноги злегка розслабте в колінах, ступайте на всю підошву;

— за можливості руки не повинні бути зайняті зайвими речами;

— в ожеледицю падайте з мінімальними втратами для здоров’я; відразу присядьте, щоб знизити висоту; у момент падіння стисніться, напружте м’язи, а доторкнувшись до землі, обов’язково перекотіться — удар, спрямований на вас, розтягнеться і втратить свою силу при обертанні;

— обходьте металеві кришки люків — як правило, вони вкриті льодом. Окрім того, вони можуть бути погано закріплені, що додає ризику та важкості травмувань;

— не йдіть з самого краю проїжджої частини. Це небезпечно завжди, а на слизьких шляхах — особливо;

— не перебігайте проїжджу частину дороги під час снігопаду та в ожеледицю. Пам’ятайте, що в ожеледицю значно збільшується гальмівний шлях машини;

— не виходьте без потреби на вулицю — зачекайте, поки приберуть сніг і розкидають пісок на обмерзлий тротуар;

— вкрай небезпечно пересуватися в ожеледицю в нетверезому стані. У стані сп’яніння травми найчастіше важкі, всупереч переконанню, що п’яний падає завжди вдало. Напідпитку люди менш чутливі до болю і при наявності травми своєчасно не звертаються до лікаря, що завдає згодом додаткових проблем та неприємностей;

— якщо ви впали і через деякий час відчули головний біль, нудоту, біль у суглобах, якщо утворилися набряки, терміново зверніться за медичною допомогою, оскільки можуть виникнути ускладнення.

Сподіваємось, що ці правила допоможуть вам зберегти здоров’я в непростих зимових умовах.

Відділ з питань НС, ЦЗН, ОМР виконавчого комітету Ніжинської міської ради