

Правила поведінки зимомою на льоду

Підготувала студентка ЧІБС УБС НБУ
групи фк 1-12
Куля Оксана

Щорічно Міністерством охорони здоров'я України реєструється сумна статистика травмувань, пов'язаних з ожеледдю: за небезпечний сезон лікарі надають допомогу тисячам громадян, які постраждали на льоду.



Як уберегтися від значних неприємностей у період ожеледиці

Перед виходом із будинку.

- Змайструйте на підошви та каблуки вашого взуття "льодоступи":
- прикріпіть на каблук перед виходом шматок поролону (за розмірами каблука) або лейкопластиру;
- наклейте лейкопластир чи ізоляційну стрічку на суху підошву і каблук (хрест-навхрест або східцем) і перед виходом натріть піском (на один - два дні вистачає);
- Прогулянки 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.



- натріть наждаковим папером підошву перед виходом, а краще прикріпіть його на підошву (але від води піщини наждакового паперу рано або пізно обсипаються);
- 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 великих каблуків.

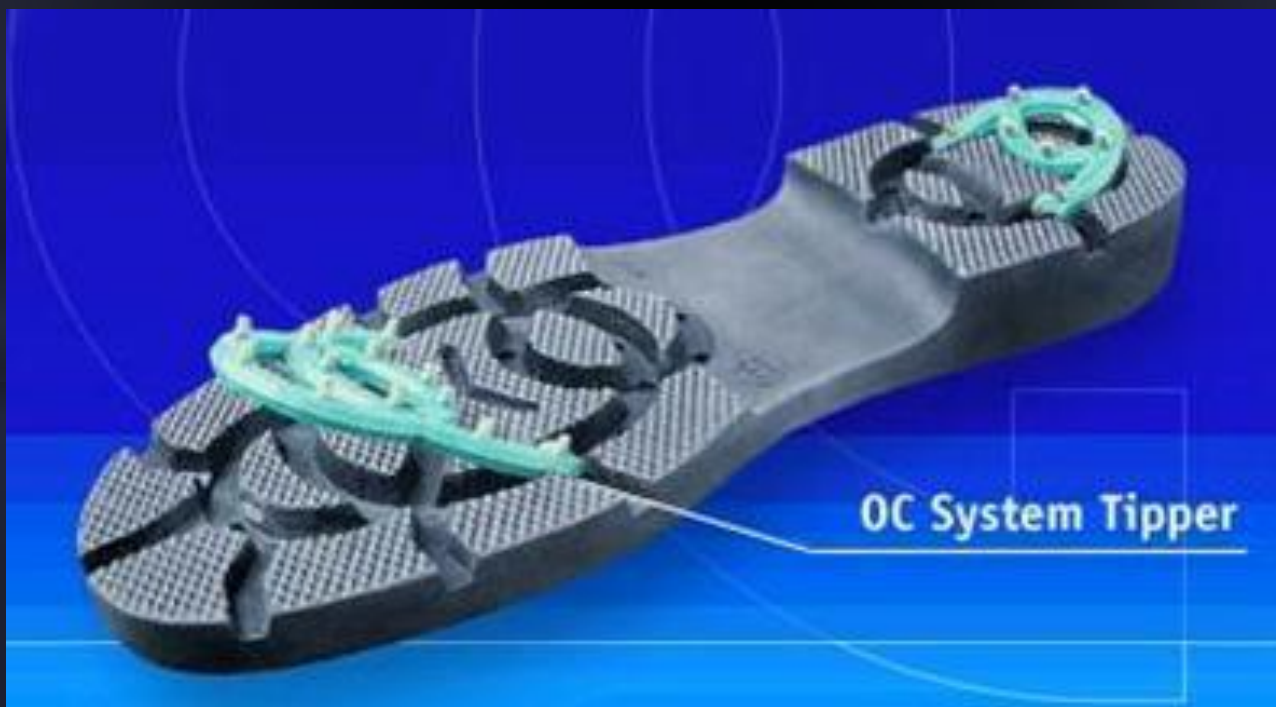


- Людям похилого віку краще в "слизькі дні" взагалі не виходити з будинку. Але якщо потреба змусила, не соромтеся взяти палицю з гумовим наконечником або з шипом. Якщо у вас з собою торба, то вона повинна бути тільки такою, що можна носити через плече. Пам'ятайте, що дві третини травм люди старші 60 років одержують при падінні.



Як можна зменшити ризик травм у ожеледицю.

- Будьте наготові про всяк випадок під час ходьби в такі дні - впасти.
- Ходіть не поспішаючи, ноги злегка розслабте в колінах, а ступайте на всю підшву. Руки повинні бути не зайняті торбами. Пам'ятайте, що поспіх збільшує небезпеку слизоти, тому виходьте із будинку не поспішаючи.
- При порушенні рівноваги - швидко присядьте, це найбільш реальний шанс утриматися на ногах.





- Обходьте металеві кришки люків. Як правило, вони покриті льодом. Крім того, вони можуть бути погано закріплені і перевертатися, що додає травмувань.
- Не прогулюйтеся з самого краю проїжджої частини дороги. Це небезпечно 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, що рухається, приводить як мінімум до каліцтв, а можливо і до загибелі.

- Небезпечні прогулянки в ожеледицю в нетверезому стані. У стані сп'яніння травми частіше всього важкі, всупереч переконанню, що п'яний падає завжди вдало. У стані сп'яніння люди не так чутливі до болю і при наявності травми своєчасно не звертаються до лікаря, що завдає згодом додаткові проблеми та неприємності.

- Якщо ви впали і через деякий час відчували 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. Найбільшу небезпеку бурульки становлять у період танення льоду та снігу.



- Падайте в ожеледицю з мінімальним збитком для свого 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 витратить свою силу при обертанні.
- Не тримайте руки в кишенях - це збільшує можливість не тільки падіння, але і більш важких травм, особливо переломів.

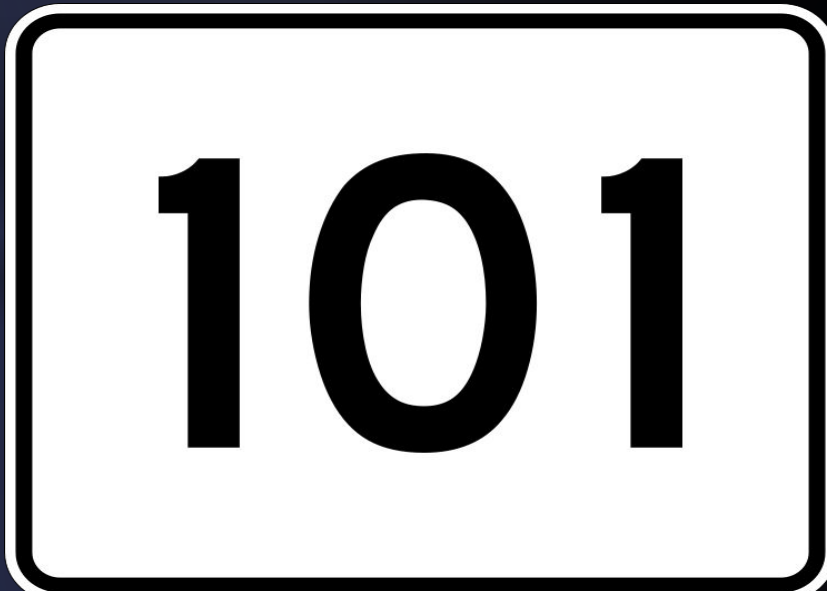


25.01.2012

Понад 700 киян постраждали через ожеледицю
Понад 700 киян звернулися за минулий тиждень до медичних закладів столиці щодо отримання травм через ожеледицю, повідомляє головне управління охорони здоров'я Київської міської державної адміністрації (КМДА).

У період з 16 по 22 січня 2012 року за медичною допомогою звернулися 621 дорослий і 104 дитини.

За інформацією прес-служби КМДА, у Києві працює спеціальна комісія, яка перевіряє якість прибирання вулиць і дворів української столиці від снігу.



101

якщо вам раптом доведеться стати свідком нещасного випадку, телефонуйте до служби порятунку «101».

Дякую за увагу!!!!=)