**1.2 ОЖЕЛЕДИЦЯ**

Щорiчно Мiнiстерством охорони здоров'я України реєструється сумна статистика травмувань, пов'язаних з ожеледдю: за небезпечний сезон лiкарi надають допомогу тисячам громадян, якi постраждали на льоду.

Ми пропонуємо вам простi рекомендацiї, як уберегтися вiд значних неприємностей у перiод ожеледицi.

**ПЕРЕД ВИХОДОМ IЗ БУДИНКУ.**

* Змайструйте на пiдошви та каблуки вашого взуття "льодоступи":
  + прикрiпiть на каблук перед виходом шматок поролону (за розмiрами каблука) або лейкопластиру;
  + наклейте лейкопластир чи iзоляцiйну стрiчку на суху пiдошву i каблук (хрест-навхрест або схiдцем) i перед виходом натрiть пiском (на один - два днi вистачає);
  + натрiть наждаковим папером пiдошву перед виходом, а краще прикрiпiть його на пiдошву (але вiд води пiщини наждакового паперу рано або пiзно обсипаються);
  + намажте на пiдошву клей типу "Момент" та поставте взуття на пiсок, пiсля цього смiливо виходьте на вулицю.
* Пам'ятайте, що кращими для льоду є пiдошви з мiкропористої чи iншої м'якої основи та без великих каблукiв.
* Людям похилого вiку краще в "слизькi днi" взагалi 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 тiльки такою, що можна носити через плече. Пам'ятайте, що двi третини травм люди старшi 60 рокiв одержують при падiннi.
* Прогулянки вагiтних жiнок в ожеледицю без супроводження -небезпечнi для здоров'я.
* Не виходьте без потреби на вулицю, якщо ви слабкi та неспритнi. Зачекайте поки не приберуть снiг i не розкидають пiсок на обмерзлий тротуар.

**ЯК МОЖНА ЗМЕНШИТИ РИЗИК ТРАВМ У ОЖЕЛЕДИЦЮ:**

* Будьте напоготовi про всяк випадок пiд час ходьби в такi днi - впасти.
* Ходiть не поспiшаючи, ноги злегка розслабте в колiнах, а ступайте на всю пiдошву. Руки повиннi бути не зайнятi торбами. Пам'ятайте, що поспiх збiльшує небезпеку слизоти, тому виходьте iз будинку не поспiшаючи.
* При порушеннi рiвноваги - швидко присядьте, це найбiльш реальний шанс утриматися на ногах.
* Падайте в ожеледицю з мiнiмальним збитком для свого здоров'я. Вiдразу присядьте, щоб знизити висоту. У момент падiння стиснiться, напружте м'язи, а доторкнувшись до землi, обов'язково перекотiться - удар, спрямований на вас, розтягнеться i витратить свою силу при обертаннi.
* Не тримайте руки в кишенях - це збiльшує можливiсть не тiльки падiння, але i бiльш важких травм, особливо переломiв.
* Обходьте металевi кришки люкiв. Як правило, вони покритi льодом. Крiм того, вони можуть бути погано закрiпленi i перевертатися, що додає травмувань.
* Не прогулюйтеся з самого краю проїжджої частини дороги. Це небезпечно завжди, а на слизьких дорогах особливо. Можна впасти та вилетiти на дорогу, а автомобiль може виїхати на тротуар.
* Не перебiгайте проїжджу частину дороги пiд час снiгопаду та у ожеледицю. Пам'ятайте, що у ожеледицю значно збiльшується гальмовий шлях машини i падiння перед автомобiлем, що рухається, приводить як мiнiмум до калiцтв, а можливо i до загибелi.
* Небезпечнi прогулянки в ожеледицю в нетверезому станi. У станi сп'янiння травми частiше всього важкi, всупереч переконанню, що п'яний падає завжди вдало. У станi сп'янiння люди не так чутливi до болю i при наявностi травми своєчасно не звертаються до лiкаря, що завдає згодом додатковi проблеми та неприємностi.
* Якщо ви впали i через деякий час вiдчули бiль в головi, нудоту, бiль в суглобах, утворилися пухлини - термiново звернiться до лiкаря в травмпункт, iнакше можуть виникнути ускладнення з поганими наслiдками.
* Тримайтеся подалi вiд будинкiв - ближче до середини тротуару. Взимку, особливо в мiстах, дуже велику небезпеку являють собою бурульки. Найбiльшу небезпеку бурульки становлять у перiод танення льоду та снiгу.