



# ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

## Щоб не травмуватися під час ожеледі



Зима – пора не лише епідемії гострих респіраторних захворювань, це також час сплеску травматизму. Забої, переломи під час падіння в ожеледь - звичайна справа. Але наслідком навіть незначного падіння може виявитися важка травма – складний перелом (пошкодження хребта, кісток тазу, шийки стегна).

Деякі травми – переломи різної складності важко правильно діагностувати. Іноді вони маскуються так, що їх складно розпізнати (особливо часто це трапляється у випадках травмування дітей та людей похилого віку).

### **Будьте особливо обережні під час ожеледі!**

- Будьте уважні в ожеледь, ходіть повільно; дивіться, куди ступаєте.
- Намагайтеся тримати тіло вертикально, щоб не зрушувати центр ваги, ноги тримайте ширше для більшої стійкості.
- Найнебезпечніші місця – тротуари, майданчики перед супермаркетами та офісами (територію вимощено слизькою плиткою), обминайте або пересувайтеся ними з обережністю.
- Справжні «кілери» під час ожеледі – жіноче взуття на підборах-шпильках, тому, любі пані, носить зручне та нетравматичне взуття.
- У літньому віці немає гострої потреби виходити на вулицю щодня. Тому за несприятливих погодних умов за можливості краще залишитися вдома.
- Молодим людям слід знизити швидкість пересування, оскільки саме це є причиною переломів гомілок і гомілковостопних суглобів. А щоб не поспішати, розраховуйте свій час правильно, з урахуванням погоди.
- Не слід з наміром ковзати по льоду – при цьому підвищується обмерзання підошви взуття і рухатися стане ще небезпечніше.

### **Як падати не можна:**

- на витягнуту руку, це загрожує переломами в ліктьовому суглобі або зап'ясті;
- на лікоть (коли рука зігнута в лікті) – це надзвичайне навантаження на ключицю, в якій можливий перелом;
- на коліно – падіння веде до травми колінної чашечки;
- на сідниці – загрожує компресійною травмою хребта;
- на спину, з ударом о землю потилицею – струс мозок.



**Пам'ятайте!** Щоб не травмуватися - будьте обережні під час ожеледі, стережіться падіння! Якщо ви все-таки впали і забилися - зверніться до лікаря. Уникайте самолікування! Лише ретельне обстеження дасть змогу встановити точний діагноз і призначити правильне лікування. **Бережіть себе та будьте здорові!**

Навчально-методичний центр цивільного захисту та безпеки життєдіяльності Вінницької області спільно з Департаментом цивільного захисту облдержадміністрації