



ОЖЕЛЕДИЦЯ

Ожеледиця — це тонкий шар льоду на поверхні землі, що утворюється після відлиги або дощу в результаті похолодання, а також замерзання мокрого снігу і крапель дощу.

Ходіть не поспішаючи, ноги злегка розслабте в колінах, а ступайте на всю підошву. Пам'ятайте, що поспішність збільшує небезпеку, тому виходьте із будинку не поспішаючи.

При порушенні рівноваги – швидко присядьте, це найбільш реальний шанс утриматися на ногах.

Не перебігайте проїжджу частину дороги під час снігопаду та в ожеледицю. Пам'ятайте, що в ожеледь значно збільшується гальмівний шлях автомобіля і тому падіння перед авто, що рухається, приводить, як мінімум, до травмування, а можливо, і до загибелі.

Небезпечними є прогулянки в ожеледицю у 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.

Якщо ви впали і через деякий час відчули біль в голові, нудоту, біль в суглобах, утворилися пухлини – терміново зверніться до лікаря в травмпункт, інакше можуть виникнути ускладнення з поганими наслідками.

