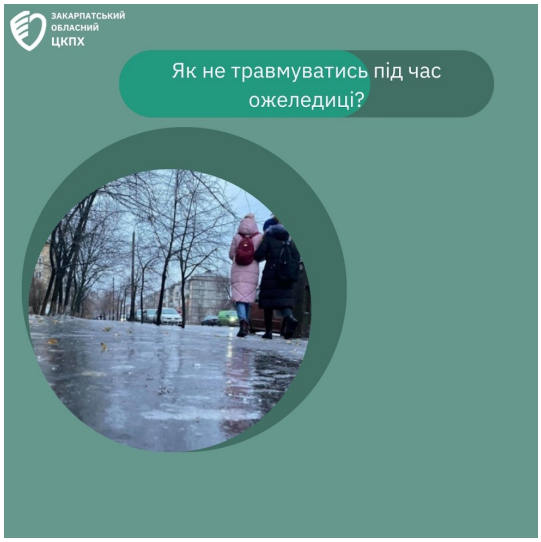

Основні методи профілактики травматизму та падіння - ваша увага й обережність. А тому, виходячи на вулицю, особливо в ті дні, коли там «плюс» на «мінус» або навпаки, необхідно оцінювати кожен свій крок. Під час ожеледиці на вулиці слід не поспішати і бути готовим до раптового падіння Якщо відчуваєте що падаєте, намагайтеся присісти, щоб зменшити висоту падіння та постаратися не втратити рівновагу, не падати на випрямлені руки.

Наводимо кілька порад задля вашої безпеки під час ожеледиці:

- **без потреби взагалі не виходити на вулицю, особливо це стосується людей похилого віку** ;
- взуття взувайте на пласкій підошві або на низькому квадратному підборі;
- не поспішайте, пересувайтеся як можна повільніше;
- уважно переходьте дорогу: гальмівний шлях при ожеледиці значно збільшується, дотримуйтесь правил дорожнього руху;
- якщо відчуваєте, що втрачаєте рівновагу - присядьте, це допоможе втриматися на ногах; ноги трохи розслабляйте в колінах, ступайте на всю підошву, а руки, по можливості, не повинні бути зайняті сумками;
- не тримайте руки в кишенях та не користуйтеся телефоном на ходу - покладіть його в кишеню чи сумку; використання гаджетів під час ходьби знижує вашу пильність і ви можете не помітити небезпеку;

звертайте увагу на наявність небезпечних утворень з криги і снігу на дахах будинків, тримайтеся подалі від будівель, щоб захистити себе від падіння бурульок, особливо в період танення льоду та снігу;

- небезпечні прогулянки в ожеледицю в нетверезому стані, у стані
- сп'яніння травми найчастіше важкі, всупереч переконанню, що п'яний падає завжди вдало;
- використовуйте світловідбивні елементи на одязі, щоб ви були помітні на вулиці, особливо якщо не встигли повернутися додому у світлий час доби;

при катанні на лижах, ковзанах, санчатах дотримуйтеся техніки безпеки, використовуйте захисні аксесуари (налокітники, наколінники, шоломи тощо).

Якщо ви все ж таки впали — не поспішайте відразу ж бадьоро вставати, бо різкий підйом може призвести до тяжких наслідків, якщо отримана при падінні травма виявиться важкою. Але навіть якщо вона дійсно важка, різкого болю можна не відчувати у перші секунди, бо організм ще знаходиться у деякому шоковому стані від «різкого приземлення». Якщо після падіння через деякий час відчули біль в голові, нудоту, біль в суглобах – терміново зверніться до лікаря в травмпункт, інакше можуть виникнути ускладнення з непередбачуваними наслідками.

Будьте обачними, обирайте правильне взуття, не поспішайте при ходьбі в несприятливу погоду та бережіть себе!