



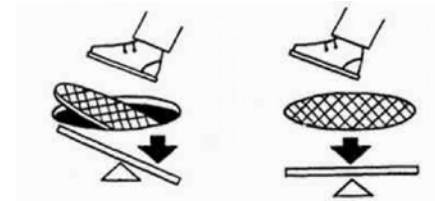
Зима, звичайно, чудова пора року, проте насолоджуватися її красотами іноді заважають дороги та тротуари, що перетворюються у морозну погоду у суцільну ковзанку. Тому варто поговорити про те, як вести себе під час ожеледиці, щоб не потрапити до травмпункту.

Дві третини травм люди старші 60 років одержують при падінні. Тому людям похилого віку краще в «слизькі» дні взагалі не виходити з будинку. Проте, якщо потреба змусила, не соромтеся взяти палицю з гумовим наконечником або з шипом.

Правила поведінки на вулицях і дорогах у зимовий період

- Ходіть не поспішаючи, ноги злегка розслабте в колінах, ступайте на всю підошву.
- Руки повинні бути не зайняті сумками.

- Не тримайте рук у кишенях - це збільшує можливість не тільки падіння, але і більш важких травм, особливо переломів.
- Обходьте металеві кришки люків. Як правило, вони вкриті льодом. Окрім того, вони можуть бути погано закріплені, що додає травмувань.
- Не прогулюйтеся з самого краю проїжджої частини дороги. Це небезпечно завжди, а на слизьких шляхах особливо.
- Не перебігайте проїжджу частину дороги під час снігопаду та в ожеледицю. Пам'ятайте, що в ожеледицю значно збільшується гальмівний шлях машини, і падіння перед автомобілем, який рухається, призводить, як мінімум до каліцтв, а, можливо, й до загибелі.



- Прогулянки вагітних жінок в ожеледицю без супроводу — небезпечні для здоров'я.
- Небезпечні прогулянки в ожеледицю в нетверезому стані. У стані сп'яніння

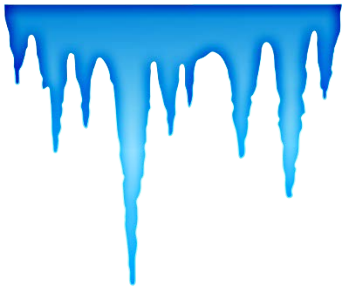




**ВОЛИНСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ЦЕНТР
ЗДОРОВ'Я**

травми частіше за все важкі, всупереч переконанню, що п'яний падає завжди вдало. Напідпитку люди не такі чутливі до болю і при наявності травми своєчасно не звертаються до лікаря, що завдає згодом додаткових проблем та неприємностей.

➤ Якщо ви впали і через деякий час відчували біль у голові, нудоту, біль у суглобах, якщо утворилися пухлини, терміново зверніться до травмпункту, інакше можуть виникнути ускладнення з поганими наслідками.



Взимку дуже велику небезпеку являють собою бурульки. Тому по можливості тримайтеся подалі від будинків - ближче до середини тротуару.

Шановні громадяни!

**Подбайте про свою безпеку, виходячи з дому
у "слизькі" дні!**

**Виконання цих простих рекомендацій допоможе вам
уникнути травм та ушкоджень під час ожеледиці.**

Увага!

ОЖЕЛЕДИЦЯ!

