

З метою уникнення ризику створення надзвичайних подій варто утриматись від поїздки на власних автомобілях на далекі відстані. Керування автомобілем в таку погоду вимагає від водіїв особливої пильності та дотримання усіх правил дорожнього руху.

Крім того, МНС закликає громадян бути обережними під час пішохідних прогулянок, оскільки щорічно реєструється надзвичайно велика кількість травм, пов'язаних з ожеледдю.

У МНС надали рекомендації, які дозволять уберегтись від неприємностей:

Зокрема, можна змайструвати на підошви та підбори взуття "льодоступи", прикріпити на підбори шматок поролону або лейкопластиру (хрест-навхрест або східцем). Перед виходом з дому наклейки варто натерти піском. Можна прикріпити на підошви шмат наждакового паперу. Також рекомендується змастити підошву клеєм типу "Момент" і поставити взуття на пісок. Найкращими для виходу на слизьку поверхню є підошви з мікропористої чи іншої м'якої основи та без великих каблуків.

Під час прогулянок на вулиці слід рухайтеся без поспіху, ноги злегка розслабити ц колінах, ступати на всю підошву. Руки повинні бути вільними. Під час руху необхідно обходити металеві кришки люків. Як правило, в таку погоду вони покриті кригою.

«Якщо ви відчули, що втрачаєте рівновагу, швидко присядьте – це шанс утриматися на ногах. Якщо ви падаєте, намагайтеся зменшити можливі негативні наслідки для здоров'я. У момент падіння стисніться, напружте м'язи, упавши, обов'язково перекотіться - удар, спрямований на вас, розтягнеться і втратить свою силу при обертанні», радять у МНС.

Також рятувальники рекомендують утриматися від вживання алкоголю, адже у стані сп'яніння людина може важко травмуватися, але не відчути болю. Це призводить до того, що людина невчасно звертається за медичною допомогою, що часто ускладнює лікування. Крім того, алкоголь погіршує координацію рухів та реакцію людини.

«Якщо ви все ж впали і через деякий час відчули головний біль, нудоту, біль в суглобах, на тілі утворилися пухлини - терміново зверніться до лікаря. Невчасне лікування завжди призводить до ускладнень», наголошують у МНС.

Під час прогулянок рятувальники радять триматися подалі від будинків - ближче до середини тротуару. Взимку, особливо в містах, дуже небезпечні бурульки та зсуви снігу з дахів будинку. Також льодовий та сніговий покрив тисне на конструкції будинків, що може призвести до їхнього обвалу.

Громадянам поважного віку краще у такі дні взагалі утриматися від виходу на вулицю. Якщо є нагальна необхідність вийти, треба обов'язково брати з собою палицю з гумовим наконечником або з шипом. Вона допоможе втримувати рівновагу.

Прогулянки вагітних жінок в ожеледицю без супроводу близьких та рідних надзвичайно небезпечні як для жінки, так і для дитини, тому не слід дозволяти їм самим виходити на вулицю.

МНС закликає громадян усвідомити небезпеку і дбайливо ставитися до власного здоров'я та здоров'я близьких.

[За повідомленням УНІАН.](#)