

# **ПАМ'ЯТКА**

## **Попередження травматизму в холодний період року**

До травмувань у зимовий період призводять: чергування заморозків і відлиг, сильний вітер, слизькі дороги, тротуари та сходи; приховані снігом вибоїни та ями; неприбраний сніг на тротуарах, падіння бурульок, снігових наростів, крижаних брил; раннє настання темряви, недостатнє освітлення проходів і проїздів.

Поспішаючи, люди не помічають не тільки льоду, припорошеного снігом, а й навіть відкритого льоду, унаслідок чого падають і травмуються. Пасажири, поспішаючи, підсковзуються та падають під час входу до громадського транспорту чи виходу з нього.

**Для запобігання травматизму важливо дотримуватися таких правил:**

- Підбирайте максимально зручне взуття на плоскій підошві або на низьких квадратних підборах; носіть одяг зі світловідбиваючими елементами під час пересування в темний час доби.
- Під час ожеледиці ходіть повільно, трохи «ковзаючи»; можна прикріпляти на підошви взуття спеціальні накладки проти ожеледиці. Не тримайте руки в кишенях, бо це збільшує можливість падіння та переломів.
- Не перебігайте проїжджу частину дороги під час снігопаду та в ожеледицю. Пам'ятайте, що в ожеледицю значно збільшується гальмівний шлях машини.
- Обходьте металеві кришки люків: вони можуть бути вкриті льодом і погано закріплені.
- У період відлиги намагайтеся не ходити близько біля стін будівель і біля великих дерев, а тримайтеся на максимально можливій відстані від них, щоб не постраждати від падіння бурульок, льодових і снігових наростів із дахів будинків (особливо старих будинків із похилим дахом, фасадів будинків із водостоками).
- Звертайте увагу на червоні стрічки, які застерігають про загрозу падіння льоду та снігу з дахів будинків.
- Пам'ятайте, що взимку особливо слизькі залізничні та трамвайні колії, тому переходити їх потрібно дуже обережно.

Якщо ви впали і через деякий час відчули головний біль, нудоту, сильний біль у суглобах або утворилися набряки, терміново зверніться за медичною допомогою, оскільки можуть виникнути ускладнення.

Серед усіх зимових травм на переохолодження та відмороження припадає 15-17%. Обморозити кінцівки можна вже при температурі +4 градуси, якщо буде підвищена вологість повітря. Щоб цього не сталося, дуже важливо підбирати одяг і взуття так, щоб вони відповідали погодним умовам.

У разі настання переохолодження для запобігання омертвіння тканин зігрівати вражену холодом ділянку тіла треба повільно. Ні в якому разі не можна розтирати її снігом! Коли потерпілий потрапляє до теплого приміщення, потрібно закутати обморожену руку шарфом, щоб попередити різке підвищення температури у враженій кінцівці. Якщо відмороження не сильне, можна розтерти уражене місце чистою вовняною тканиною. Рекомендується дати потерпілому випити гарячий чай.

**Обачливість і обережність – основні умови запобігання травматизму!**

**Інженер з охорони праці**

**Зоя ПЕТРІЙ**