***ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ***

**ОБЕРЕЖНО! ОЖЕЛЕДИЦЯ!**

У зв’язку з різким погіршенням погодних умов може виникнути реальна загроза ожеледиці. Як результат, різко підвищується кількість дорожніх аварій та травмувань.

**Рекомендації щодо заходів безпеки перед виходом із будинку:**

- обробіть наждачним папером підошву перед виходом або прикріпіть його на підошву (але від води піщинки наждачного паперу з часом обсипаються);

- пам’ятайте, що найкращими для пересування по слизькій поверхні є підошви з мікропористої чи іншої м’якої основи та на низьких підборах;

- людям похилого віку краще у “слизькі дні” взагалі не виходити з дому. Але якщо потреба змусила, не соромтесь взяти палицю з гумовим наконечником або шипом. Пам’ятайте, що дві третини травм люди, старші 60 років, одержують при падінні;

- прогулянки вагітних жінок в ожеледицю без супроводу – небезпечні.

**Щоб зменшити ризик травм під час ожеледиці, необхідно:**

- не квапитись, при ходьбі ноги злегка розслабити в колінах, ступаючи на всю підошву;

- у випадку порушення рівноваги – швидко присісти, щоб утриматися на ногах;

- у момент падіння згрупуватися, напружити м’язи, а торкнувшись землі, обов’язково перекотитися – від цього удар пом’якшиться;

- не тримати руки в кишенях – це збільшує можливість важчих травм, переломів;

- обходити металеві кришки люків. Як правило, вони покриті льодом;

- не ходити краєм проїжджої частини дороги. Це небезпечно завжди;

- терміново звернутися до лікаря в травмпункт, якщо ви впали і одразу чи через деякий час відчули біль у голові, нудоту, біль у суглобах, або утворилися пухлини;

- триматися далі від будинків – ближче до середини тротуару, адже взимку велику небезпеку становлять бурульки.

**За інформацією фахівців відділу профілактики та розслідування нещасних випадків Управління контрольно-перевірочної роботи Головного управління Пенсійного фонду України в Чернігівській області**