



ПАМ'ЯТКА БЕЗПЕКА У ЗИМОВИЙ ПЕРІОД



Одягайте взуття на **низьких підборах** з рельєфною підошвою з пористого матеріалу



Намагайтеся **обходити небезпечні місця** (замерзлі калюжі, ухили місцевості, сходи і т.п.)



Обирайте більш **безпечний маршрут**, виходьте з дому завчасно



Не проходите поблизу будівель і дерев, щоб уникнути **падаючої бурульки** або зледенілої гілки



Не займайте руки тендітною або важкою ношею. Носіть сумки через плече: сумка в руках зміщує центр ваги і позбавляє маневреності



Якщо Ви посковзнулися, присядьте щоб знизити висоту падіння. У момент падіння **згрупуйтеся і постарайтеся завалитися на бік**



Не тримайте **руки в кишенях** - це збільшує ймовірність падіння і отримання травм



Якщо обмерзле місце обійти неможливо, то пересувайтеся по ньому, **як лижник**, невеликими легкими кроками, трохи зігнувши ноги в колінах.



Не перебігайте проїжджу частину. Переходячи переконайтеся у відсутності або зупинки транспортного засобу



Якщо Ви отримали травму при падінні **терміново зверніться до лікаря**



Заходи безпеки при пересуванні в період складних кліматичних умов в зимовий період



Увага і обережність - це головні принципи поведінки, яких слід неухильно дотримуватися під час ожеледиці. Щоб не потрапити в число постраждалих, треба виконувати такі правила:

- ❖ Зверніть увагу на взуття: підберіть **взуття з нековзною підошвою**. На взуття з гладкою підошвою можна наклеїти лейкопластир. Жінкам рекомендовано відмовитися від високих підборів.
- ❖ Намагайтеся виходити з дому заздалегідь, щоб **не поспішаючи** дійти до пункту призначення.
- ❖ Дивіться собі під ноги, намагайтеся **обходити небезпечні місця**. Завжди пам'ятайте, що ділянку заметений снігом, може виявитися обмерзлим!
- ❖ Якщо обмерзле місце обійти неможливо, то пересувайтеся по ньому, **як лижник**, невеликими легкими кроками, трохи зігнувши ноги в колінах.
- ❖ Піднімаючись або спускаючись сходами, необхідно **триматися за поручні, перила**. Ноги на слизькі сходи ставити акуратно, трохи під кутом.
- ❖ Будьте гранично **уважним на проїжджій частині** дороги: не поспішайте, і тим більше не біжіть; ПАМ'ЯТАЙТЕ - проїжджа частина слизька і гальмування транспорту ускладнено, можливі замети.
- ❖ Уникайте місць з **похилою** (вгору або вниз) поверхнею.
- ❖ При великих снігопадах і відлигах виходячи з будівель, необхідно не затримуватися на ганку, а швидко **відходити на безпечну відстань** від будівлі (5 метрів). Входячи в будинок, обов'язково підняти голову вгору, і переконатися у відсутності звисаючих брил снігу, криги і бурульок.
- ❖ При переміщенні на вулиці, **не ходити попід стінами будівлі**, а переміщатися по пішохідних доріжках, підходячи до будівлі на безпечну відстань, обов'язково піднімати голову вгору, і тільки переконавшись у відсутності криги, бурульок і звисаючих брил проходити в цьому місці. Якщо ділянка пішохідної дороги огорожена, і йде скидання снігу з дахів - обов'язково обходити це місце на безпечній відстані.
- ❖ Якщо стався нещасний випадок, необхідно відтягнути потерпілого на безпечну відстань, надати йому допомогу, в разі необхідності викликати карету швидкої допомоги.



ПАМ'ЯТКА



Домедична допомога при переохолодженні та відмороженні

ОЗНАКИ ПЕРЕОХОЛОДЖЕННЯ:

- ✓ відчуття ознобу
- ✓ тремтіння в усьому тілі
- ✓ біль у пальцях рук та ніг
- ✓ поява «гусячої» шкіри
- ✓ зниження температури тіла

ОЗНАКИ ВІДМОРОЖЕННЯ:

- ✓ **I ступень** характерне збліднення шкіри, після зігрівання – її почервоніння, легке поколювання, печіння та оніміння
- ✓ **II ступень** такі симптоми як і при I ступені, тільки з печінням, онімінням і зудом. У місті ураження з'являються бульбашки із прозорою рідиною.
- ✓ **III ступень** бульбашки на уражених ділянках наповнені не прозорою рідиною, а кров'яним вмістом
- ✓ **IV ступень** уражена шкіра набуває синюшного кольору, відбувається повне оніміння.

ДОМЕДИЧНА ДОПОМОГА:

- ❄ **Припинити дію холоду.** Зняти промерзлі та мокрі речі
- ❄ У випадку переохолодження потерпілого потрібно **закутати у теплу ковдру**
- ❄ Зігріти уражені частини тіла **поступово і повільно**
- ❄ У випадку відмороження необхідно накласти на уражену частину тіла **термоізолювальну ватно-марлеву пов'язку** у 7 шарів для кумуляції тепла та запобігання передчасного зігрівання
- ❄ Потерпілому дати **тепле пиття**



Неприпустимо розтирати відморожені ділянки тіла руками, тканинами, спиртом, снігом!