На Донетчине объявлено штормовое предупреждение

Горловский Медиа Портал
10.12.10 13:42



Завтра, 11 декабря, в Донецкой области ожидаются сложные погодные условия: снегопад, налипание мокрого снега, гололед, метели, ветер 17-22 м/с, местами 25-30 м/с. Понижение температуры на 6-12°.

Ночью 12 декабря - снег, днем - слабый снегопад. Ветер северо-западный, 7-12 м/с, местами порывы 15-20 м/с.Температура воздуха 3-8° мороза.

Ежегодно Министерством здравоохранения Украины регистрируется печальная статистика травм, связанных с гололедом: за опасный сезон врачи оказывают помощь тысячам граждан, которые пострадали на льду.

ГУ МЧС в Донецкой области предлагает жителям Горловки следовать простым рекомендациям, чтобы уберечься от значительных неприятностей в период гололеда.

Перед выходом из дома.

- смастерите на подошвы и каблуки вашей обуви "ледоступы": прикрепите на каблук кусок поролона (по размеру каблука) или лейкопластыря; наклейте лейкопластырь или изоляционную ленту на сухую подошву и каблук (крест-накрест или ступенькой) и перед выходом натрите песком (на один-два дня хватает); натрите подошву перед выходом наждачной бумагой, а лучше прикрепите ее на подошву (но от воды песчинки наждачной бумаги рано или поздно осыпаются); намажьте на подошву клей типа "Момент" и поставьте обувь на песок, после чего смело выходите на улицу.

- Помните, что лучшими ходьбы по льду являются подошвы из микропористой или другой мягкой основы и без больших каблуков.

- Людям преклонного возраста в "скользкие дни" лучше вообще не выходить из дома. Но если необходимость заставила, не стесняйтесь взять палку с резиновым наконечником или шипом. Помните, что две трети травм люди старше 60 лет получают при падении.

- Прогулки беременных женщин в гололед без сопровождения - опасны для здоровья.

- Не выходите без необходимости на улицу, если вы слабы и неловки. Подождите, пока уберут снег и посыплют обледенелые тротуары песком.

Как можно уменьшить риск травм в гололед.

- Во время ходьбы в такие дни на всякий случай будьте готовы упасть.

- Ходите не спеша, ноги слегка расслабьте в коленях, ступайте на всю подошву. Руки не должны быть заняты сумками. Помните, спешка увеличивает опасность гололеда.

- При нарушении равновесия - быстро присядьте, это наиболее реальный шанс удержаться на ногах.

- В момент падения сожмитесь, напрягите мышцы, а коснувшись земли, обязательно перекатитесь - точечный удар израсходует силу при вращении.

- Не держите руки в карманах - это увеличивает возможность не только падения, но и более тяжелых травм, особенно переломов.

- Обходите металлические крышки люков. Как правило, они покрыты льдом. Кроме того, они могут быть плохо закреплены и переворачиваться.

- Не прогуливайтесь у края проезжей части дороги. Это опасно всегда, а на скользких дорогах особенно.

- Не перебегайте через проезжую часть дороги во время снегопада и в гололед. Помните, при подобных погодных условиях значительно увеличивается тормозной путь машины, и падение перед автомобилем, который движется, приводит как минимум к увечьям, а возможно, и к гибели.

- Прогулки в гололед в нетрезвом состоянии опасны. В состоянии опьянения травмы чаще всего тяжелые, вопреки убеждению, что пьяному "везет". В состоянии опьянения люди не так чувствительны к боли, и при наличии травмы обращаются к врачу не своевременно, что впоследствии чревато дополнительными проблемами.

- Если вы упали и спустя некоторое время почувствовали боль в голове, тошноту, боль в суставах, образовались опухоли - срочно обратитесь к врачу в травмпункт.

- Держитесь подальше от домов, ближе к середине тротуара. Зимой, особенно в городах, очень большую опасность представляют сосульки.

"Горловский Медиа Портал"