



В связи с установившимися неблагоприятными погодными условиями, способствующими образованию гололеда и снежных заносов на улицах города, специалистами санитарно-эпидемиологической службы взят на особый контроль вопрос своевременности и качества выполняемых противогололедных и снегоочистительных мероприятий коммунальными службами, а также предприятиями и организациями города. Специалистами УЗ «Могилевский зональный ЦГЭ» проведено обследование более 169 объектов, нарушения выявлены в 80 % случаев.

Особое внимание своей безопасности требуется уделить и всем гражданам.

Вот несколько советов, как не стать жертвой уличного травматизма:

- Если вы заметили, что на улице скользко, то надо идти внимательно, не стоит рассматривать других пешеходов, машины или дома. Смотрите себе под ноги. Ногу на землю необходимо ставить полностью на всю подошву. Не напрягайте при этом колени! Ваши руки при ходьбе в гололед должны быть свободны, поэтому если вы несете сумочку, лучше повесьте ее на плечо.
- Если у вас скользкая обувь, то ей можно придать цепкости. Для этого отрежьте от наждачной бумаги небольшой кусочек и приклейте его на подошву при помощи самого обыкновенного моментального клея. Некоторые используют лейкопластырь, но это менее надежное средство.
- Будьте наиболее внимательны в тех местах, где падение возможно более всего. Это тротуары, которые находятся в

непосредственной близости от проезжей части и остановок. Особенно берегитесь металлических крышек люков – на них очень часто падают люди.

- Перед переходом дороги лучше всего лишний раз подождать, пока проедет машина, а не перебегать прямо перед ней, даже если вам кажется, что она достаточно далеко. Иначе можно упасть и не успеть встать. В таком случае вы рискуете оказаться на больничной койке в результате ДТП.
- Если вы, несмотря на все предосторожности, все-таки падаете, то следует знать несколько правил, которые помогут смягчить падение насколько это возможно. Так вы сможете избежать возможных травм:

- Как только вы начинаете терять равновесие, тотчас же присядьте, причем резко. Тогда ваше падение произойдет с небольшой высоты. Вполне возможно, что вы и вовсе не упадете. При этом, когда будете падать, втяните как можно сильнее голову в плечи, к бокам прижмите локти и спину держите как можно прямей. Благодаря этой группировке вы сможете избежать растяжений и ушибов. Чтобы при падении все вышеперечисленные советы вспоминались автоматически, заранее отрепетируйте все эти движения. Иначе, когда будете падать, вы вовсе про них не вспомните. А так ваше тело при падении само примет нужное положение.

Заведующая отделением
коммунальной гигиены

Воронова Оксана
Эдмундовна