

Щоб уникнути травмування виконуйте наступні правила:

* Пересувайтесь повільно, руки не тримайте в кишенях. Коліна розслаблені, трохи зігнуті.
* Якщо ви втратили рівновагу – присядьте. Так ви зменшите висоту падіння.
* Не проходьте близько біля будівель та дерев (можливе падіння буруль).
* Будьте обережні, коли переходите дорогу або перебуваєте на узбіччі.
* Обирайте взуття на низьких підборах та з рельєфною підошвою.

|  |
| --- |
|  |
|  |

Також ризики травмування знизять такі [поради](https://ehs.unl.edu/ls_2016-11-09.pdf%22%20%5Ct%20%22_blank):

* Заздалегідь плануйте свій час, щоб не поспішати.
* Спробуйте спланувати маршрут так, щоб уникати нерозчищених та покритих кригою місць.
* Не несіть великі та важкі предмети, які можуть затулити огляд та порушити рівновагу.
* Обережно на паркуванні. Обирайте місця, які розчищенні від льоду. Якщо ви виходите або сідаєте в машину, тримайтесь за неї.
* Коли ви крокуєте, не відволікайтесь на ґаджети.

**Якщо вам все ж таки доводиться йти по кризі:**

* Робіть маленькі кроки або ніби волочіть ноги.
* Трішки нахиляйтесь, коли крокуєте**.**Так, щоб ваш центр тяжіння був над ногами. Так роблять пінгвіни. Думайте, що ви пінгвін і все буде добре.
* Якщо йдете кригою, уникайте нерівностей.

Фельдшер санітарний

**відділення** епідеміологічного нагляду (спостереження)

та профілактики неінфекційних захворювань

Рогатинського відділу Івано-Франківського районного відділу

ДУ «Івано-Франківський ОЦКПХ МОЗ» Богданна Демська