

Droša pastaiga ziemā



Slimību profilakses un kontroles centrs

Ziemā slideni ceļi un trotuāri ir viens no biežākajiem iemesliem kritieniem, kas var izraisīt nopietnas traumas, piemēram, kaulu lūzumus, sasitumus, izmežģījumus, galvas un mugurkaula traumas.



Visbiežāk kritieniem un traumām uz slideniem ceļiem ziemā ir pakļauti seniori, bērni un cilvēki ar kustību traucējumiem.



Izvēlieties ziemas apavus ar **rievotu zoli un labu saķeri**.



Lietojiet ledus radzes vai īpašus pretslīdēšanas uzliktņus apaviem.



Staigājiet lēni un ar maziem soļiem.



Skatieties, kur lieciet kājas – īpaši uzmanies pie ielu krustojumiem un uz nogāzēm.



Pieturieties pie margām, kur tas ir iespējams.



Valkājiet siltas un ērtas drēbes, kas neierobežo kustības.



Pārvietojies pa trotuāra sānu malām, kur ir smiltis vai sniega segums, jo tas nodrošina labāku saķeri.



Uzmanieties no melnā ledus!



Izmantojiet spieķi vai nūjas ar pretslīdēšanas uzgali.



Bērnu ratiem vai ratiņkrēsliem ieteicams izmantot **pretslīdēšanas uzliktņus**.

Uzmanies no lāstekām! Staigājot gar ēkām, īpaši izvairies no zonām zem jumtiem, no kuriem pēkšņi var krist lāstekas un sniega masas.



Kritiena gadījumā:



Mēģiniet nokrist uz sāniem, nevis uz muguras vai izstieptām rokām.



Informējiet citus par slidenu ceļa posmu – tas var pasargāt citus no traumām.



Atcerieties, ka rokas var palīdzēt mīkstināt kritienu, bet izvairies no asa atsitiņa pret tām.



Dzīvību apdraudošos gadījumos (smagas traumas vai spēcīga asiņošana, kas apdraud dzīvību), zvaniet **113!**