

# KARLI HAVADA YÜRÜRKEN DİKKAT ETMENİZ GEREKENLER



## KARLI HAVADA YÜRÜRKEN DİKKAT ETMENİZ GEREKENLER

Kar yağışı ve beraberinde gelen buzlanma dışarıda yürümeyi tehlikeli hale getiriyor. Özellikle buzlu kaldırımlarda ve üst geçitlerde yürümek, kayarak düşme sonucunda ciddi yaralanmalara sebep olabiliyor. Bu nedenle karlı havalarda dışarı çıkmadan önce bir takım önlemler almak gerekiyor. Memorial Ankara Hastanesi Ortopedi ve Travmatoloji Bölümü'nden Doç. Dr. Hakan Özsoy, karlı ve buzlu zeminde yürürken dikkat edilmesi gerekenler hakkında bilgi verdi.

### **Mermer ve granit zeminlere dikkat!**

Kar yağarken ve sonrasında don olaylarının yaşandığı dönemlerde dışarıda yürürken çok dikkatli olmak gerekmektedir.

Bu havalarda yürürken aniden kayıp sakatlanmamak için zemin mutlaka kontrol edilmelidir. Özellikle mermer ve granit zeminler kar yağdığıında çok daha kaygan bir hale gelmektedir. Üst geçitler ve merdivenler de kayma ve düşme riskinin en yüksek olduğu yerlerdendir. Bu nedenle karlı havalarda üst geçit veya merdivenleri kullanırken; mutlaka trabzanlardan destek alınmalı, adımlar yan yana yani ayakkabı tabanının tümünün yere basacağı şekilde atılmalıdır.

### **Hava ayaz olsa da eller cepte olmamalı**

Denge sorunu olanlar, ileri yaştaki kişiler ve görme problemi olanlar karda yürürken iki kat daha fazla özen göstermelidir. Bu kişiler karda dışarı çıkmak zorunda oldukları zaman, ellerine baston gibi bir destek alarak yürümelidir. Ayrıca buz tutan yerlerden değil de, daha çok kar olan yerlerin üzerinden yürümek kayma riskini biraz azaltacaktır. Eller cepteysen düşülürse, kafayı çarpma riski daha fazladır. Bu nedenle karda yürürken eller kesinlikle cepte olmamalıdır.

### **Ayakkabıya çorap geçirmek kayma riskini azaltıyor**

Kaygan zeminlerde yürürken düşme riskini azaltmak için bazı önlemler almak gerekmektedir. Bu noktada öncelikle ayakkabı seçimine dikkat edilmelidir. Altı tırtıklı ya da kauçuk tabanlı ayakkabılar kaymaya karşı daha dayanıklıdır. Kösele ayakkabılar ve yüksek topuklu ayakkabılar ise karda kaymayı kolaylaştırır. Bu nedenle karlı ve buzlu havalarda bu tarz ayakkabılar giyilmemelidir. İş nedeniyle bu tarz ayakkabılar giymek zorunda olan kişiler, iş yerine gidene kadar kaydırmaz tabanlı bir ayakkabı giymeli ve ofise varınca ayakkabılarını değiştirmelilerdir. Kaydırmaz zeminli ayakkabılar da buz zeminde kayabilirler. Bu nedenle özellikle yerlerin buz tuttuğu dönemlerde ayakkabının üzerine çorap geçirmek buzda kayma riskini azaltacaktır. Özellikle kadınların giydiği diz altı ince çoraplar çok ince ve pürüzlü bir yapıya sahip olduklarından kaymaya engel olabilirler.

## **Tüm önlemleri almanıza rağmen kayıp düştüyseniz...**

- Öncelikle düştükten hemen sonra ayağa kalkmaya çalışılmamalıdır.
- Bir süre yerden kalkmadan beklenmeli, kol ve bacak gibi uzuvlar hareket ettirilerek kontrol edilmelidir.
- Yaralanan kısım vücudun üst kısmında ise yavaşça ayağa kalkıp en yakın sağlık kurumuna gidilmelidir.
- Vücudun alt kısmında yani kalçada ya da bacaklarda bir sakatlanma söz konusu ise, hiç hareket etmeden sağlık ekiplerine haber verilmelidir. Kırık olan bacağı hareket ettirmek veya üzerine basmak kesinlikle doğru değildir.
- Kırık olan bölgede dışardan görülebilen belirgin bir şekil bozukluğu varsa yumuşak hareketlerle düzeltilip, sağlık ekiplerini beklenmelidir.