

ОСТОРОЖНО ГОЛОЛЕД!



- По возможности старайтесь лишний раз не выходить из дома, особенно в тёмное время суток.
 - Если все же Вам необходимо идти, выходите заранее, чтобы никуда не торопиться.
 - Прежде всего, обратите внимание на обувь. Она должна быть обязательно удобной и устойчивой. Забудьте о шпильках и, вообще, о высоких каблуках. Лучше всего надеть зимние сапоги на платформе или боты с мягкой рифленой подошвой.
 - Передвигаться по гололеду необходимо крайне осторожно. Лучше обходить обледеневшие места. Ходите неспеша, на полусогнутых ногах, слегка расслабив их в коленях и опираясь на всю ступню. Руки ни в коем случае нельзя держать в карманах – велика вероятность тяжелых травм.
 - Пожилым людям в гололед следует брать с собой палку с резиновым наконечником. А беременным женщинам не стоит выходить на улицу без сопровождения – передвижение в одиночку может быть слишком опасно и для будущей мамы, и для малыша.
 - Во время гололеда держитесь подальше от проезжей части и ни в коем случае не перебегайте ее! Тормозной путь у автомобилей в это время значительно увеличивается.
 - Опасно разгуливать по обледеневшим улицам в нетрезвом виде. В состоянии опьянения можно получить очень тяжелые травмы. К тому же, поскольку алкоголь снижает чувствительность к боли, человек нередко не сразу обращается за медицинской помощью, так что травмы чреваты еще и осложнениями.
 - Если вы все-таки упали и через какое-то время после падения ощутили боль в голове или суставах, тошноту, если возникли отеки – срочно обратитесь в травмпункт! У вас может быть сотрясение мозга или скрытая травма.
- Напоминаем, что внимание и осторожность являются основными средствами для профилактики травматизма. А потому, выходя на улицу, особенно в те дни, когда «плюс» на улице снова сменился на «минус», нужно оценивать каждый свой шаг!**