

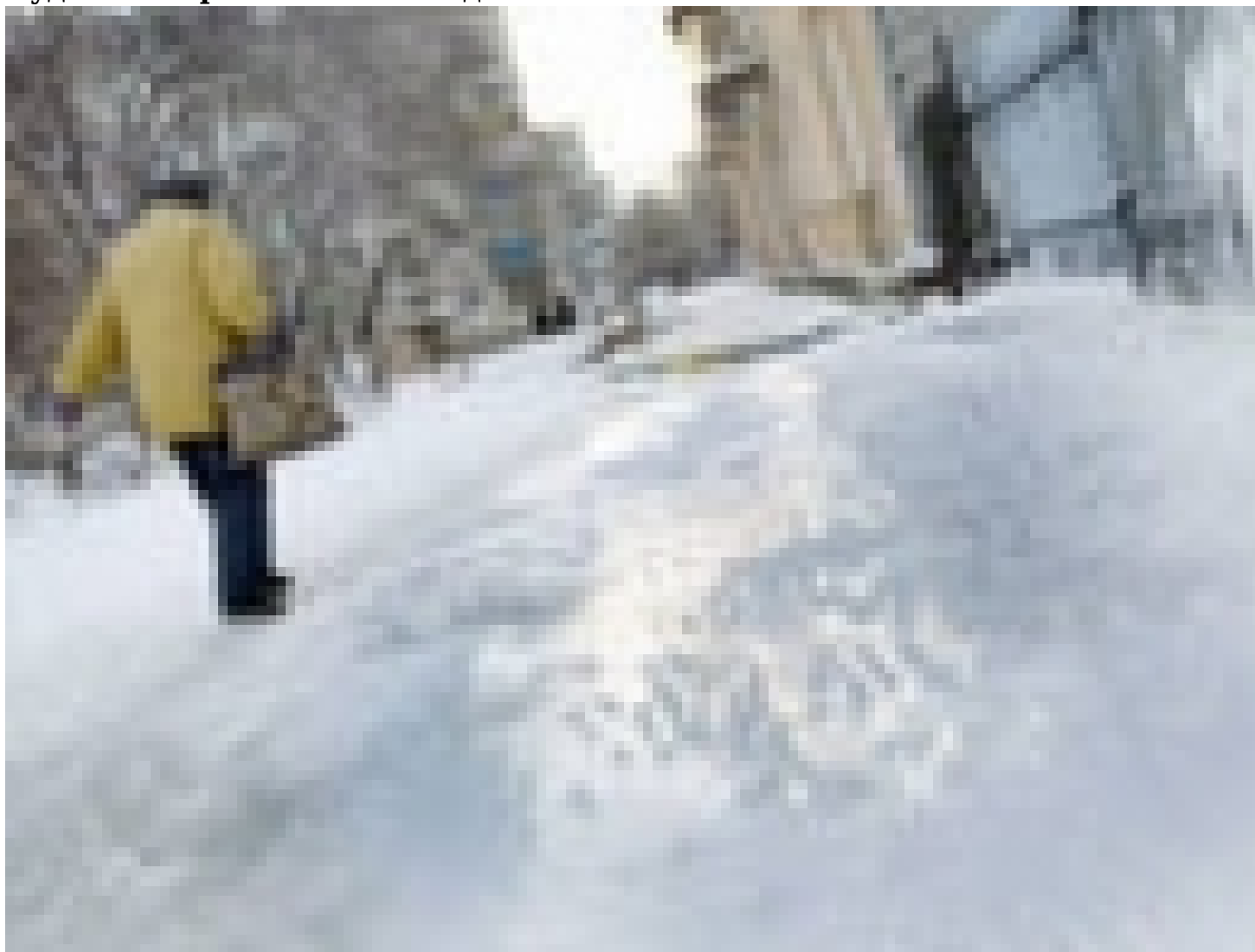


Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны,  
чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий

---

10.11.2019 19:11

**Будьте осторожны в гололед!**



Наступила зима, и на асфальте уже появился первый лед.

Если в прогнозе погоды даётся сообщение о гололёде или гололедице, примите меры для снижения вероятности получения травмы.

Что делать, чтобы не падать?

Подготовьте нескользкую обувь на низком каблуке.

Передвигайтесь осторожно, не торопясь, наступая на всю подошву.

При этом ноги должны быть слегка расслаблены, руки свободны.

Пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или специальную палку с заостренными шипами.

При передвижении по лестницам держитесь за перила.

Старайтесь пользоваться посыпанными песком дорожками.

Как правильно падать?

Если поскользнулись, не падайте на вытянутую руку.

Приземляясь таким образом, вы рискуете получить перелом лучевой кости.

Лучше сгруппируйтесь и падайте на бок, приподнимая голову, чтобы не удариться затылком.

Что делать, если все-таки пострадали?

1. Если вы повредили руку, необходимо сразу же обездвижить ее.

Сделайте поддерживающую повязку из косынки или шарфа.

2. Если чувствуете боль в ноге, лучше оставаться на месте.

Попросите ваших спутников или прохожих вызвать скорую помощь.

3. Если при падении ударились головой, обратитесь к нейрохирургу.

Даже если сначала вы чувствуете себя неплохо, впоследствии может проявиться сотрясение мозга.

А такая травма очень опасна.

