

КАК УБЕРЕЧЬСЯ В ГОЛОЛЁД



Обувь на плоской подошве с крупной ребристостью или на низком квадратном каблуке. От обуви на высоком каблуке сейчас лучше отказаться.



Максимальная концентрация внимания во время ходьбы: телефон лучше убрать в карман, а руки, напротив, вытащить из карманов — они помогут сохранить равновесие при угрозе падения.



Если вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения. В момент падения постарайтесь сгруппироваться.



Переходя проезжую часть по пешеходному переходу, **убедитесь, что автомобили остановились.** Маленьких детей лучше всего перенести через дорогу на руках.



Выходя из здания **обращайте внимание на поверхность крыльца:** подтаявший снег на подошве может стать причиной падения на гладкой поверхности.



Если вы получили травму, **как можно быстрее обратитесь в травмпункт.**

Инфографика разработана для размещения на сайте

74.RU



Осторожно – гололед!

Правила безопасности в гололед



Где возможно – держитесь за поручни, стену.



Пожилым людям рекомендуется трость с резиновым наконечником или палка с заостренным концом



Одевайте обувь на низком каблуке



Не прячьте руки в карманы



Передвигайтесь медленно, мелкими шажками



Будьте предельно осторожны при переходе проезжей части!



Ходите по тротуарам, посыпанным песком или солью

Если вы упали, чувствуете боль и головокружение – попросите помощи у прохожих, вызовите скорую помощь или обратитесь к врачу