

## ПАМЯТКА

### ОСТОРОЖНО ГОЛОЛЕД!

При гололеде значительно повышается риск получения травм: ушибов, вывихов, переломов. Для того чтобы их избежать, необходимо соблюдать следующие меры первичной безопасности.

1. Смотрите себе под ноги, старайтесь передвигаться мелкими шажками.

2. Двигайтесь на слегка согнутых ногах - это придаст вам большую устойчивость.

3. Надевайте малоскользящую обувь (на широкой платформе, с рельефной подошвой).

4. Не держите руки в карманах, т.к. в случае возможного падения вы не сможете на них опереться.

5. Идите по снежной кромке, старайтесь обходить скользкие места.



#### Используйте следующие советы:

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

2. Будьте особенно внимательными при переходе дороги, т.к. тормозной путь автомобиля на обледеневшей дороге гораздо длиннее, чем на сухом или мокром асфальте.

3. Не стойте близко к краю проезжей части на остановках общественного транспорта, есть риск соскользнуть на проезжую часть.

4. На опасной дороге будьте предельно внимательны, не торопитесь, тем более не бегите.

5. Не занимайтесь самолечением в случае получения травмы, обратитесь за медицинской помощью к врачу.

6. Из-за возможного падения сосулек (наледи) и схода снежных пластов крыш, избегайте попадания в эти опасные зоны.

#### ПОМНИТЕ!

### ЛУЧШАЯ ПРОФИЛАКТИКА ЗИМНИХ ТРАВМ - ЭТО ОСТОРОЖНОСТЬ И ОСМОТРИТЕЛЬНОСТЬ!

Телефоны экстренных служб: 2-02-51 - Единая дежурно-диспетчерская Служба МО «Котлас», - 112 - Единый номер Службы спасения о случившемся.