

Как вести себя во время гололеда?



1

Старайтесь идти медленно, не держите руки в карманах – балансируйте ими при движении



2

Используйте удобную, не скользящую обувь



3

Шагая, желательно наступать на всю подошву и при ходьбе не поднимать высоко ноги.

Чтобы не получить травму, достаточно выполнять простые правила. Запомните их и передайте своим пожилым родственникам. Берегите себя и близких!

4



Держаться лучше всего обочины тротуара или ближе к стенам зданий.

5



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

6



Если вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения.

7



Если вы упали и испытываете резкую боль, головокружение, попросите помощи у прохожих, вызовите скорую помощь, обратитесь в травматологический пункт или пункт неотложной медицинской помощи.

