

Внимание!



Гололед!



Уменьшить вероятность падения на льду можно, соблюдая следующие меры безопасности:

ОСОБЕННО ВЫСОК РИСК ТРАВМИРОВАНИЯ В ГОЛОЛЕД У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

В этом возрасте даже незначительный удар может стать причиной серьезной травмы.

Поэтому пожилым людям в гололед не рекомендуется выходить из дома, а если в этом есть необходимость – брать с собой трость с заостренным наконечником. С этой целью можно взять обычную лыжную палку.

БЕРЕГИСЬ АВТОМОБИЛЯ!

Пешехода в гололед подстерегает еще одна опасность – поскользнуться, упасть и попасть под машину. ЧТОБ ЭТОГО НЕ СЛУЧИЛОСЬ:

1. Будьте предельно внимательны при переходе дороги. **Начинайте движение только тогда, когда убедитесь, что водитель видит вас и намерен пропустить!**

Знайте! Чем выше скорость автомобиля, тем длиннее будет тормозной путь в случае экстренного торможения. В гололед тормозной путь любого автомобиля может увеличиться в десятки раз!

2. Ожидая общественный транспорт на остановке, не подходите близко к краю проезжей части, так как можно поскользнуться и попасть под колеса автомобиля.



ПАДАЙТЕ ПРАВИЛЬНО!



Чтоб смягчить удар о ледяную поверхность, в момент падения постарайтесь не выставлять локти, колени или прямые вытянутые руки, иначе травмы вам не избежать!

В момент, когда вы почувствовали, что начали скользить, попытайтесь (насколько это возможно!) немного присесть и максимально сгруппироваться, прижав подбородок к груди, чтоб «приземлиться» хотя бы на бок, а не на спину, тем самым обезопасив себя от черепно-мозговой травмы.

После падения на льду не пытайтесь резко встать на ноги, оцените свое самочувствие.

При наличии сильного ушиба или травмы обязательно обратитесь к врачу за оказанием квалифицированной медицинской помощи.

**ОСТОРОЖНОСТЬ И ПРЕДУСМОТРИТЕЛЬНОСТЬ –
ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЕ ФАКТОРЫ ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМА НА СКОЛЬЗКОЙ ДОРОГЕ!**

Государственное учреждение «Брестский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»
Брест, 2019 г.

Внимание!



Гололед!

Ежегодно с наступлением зимних холодов возрастает травматизм, обусловленный не только занятиями зимними видами спорта, но и падениями на льду в гололед.

Как уберечь себя от падений и травм на скользкой дороге

Даже самое безобидное падение на скользкой дороге может привести к серьезным последствиям: ушибам мягких тканей, вывихам, переломам различной степени тяжести, черепно-мозговым травмам.



Уменьшить вероятность падения на льду можно, соблюдая следующие меры безопасности:



ПОЗАБОТЬСЯ О ПОДХОДЯЩЕЙ ОБУВИ – ваше здоровье гораздо важнее модного фасона!

В условиях гололеда откажитесь от обуви на тонких высоких каблуках.

Подберите нескользящую обувь с широким и устойчивым каблуком (не выше 3-4 см), толстой подошвой с крупным рельефом.

Для большей устойчивости на льду рекомендуется использовать шипованные накладки для обуви – ледоходы.



ВЫХОДИТЕ ИЗ ДОМА ЗАРАНЕЕ, ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ НЕНУЖНОЙ СПЕШКИ

В гололед желательно передвигаться маленькими шагами, наступая на всю стопу, внимательно смотря себе под ноги и обходя опасные места (обледенелые склоны, лестницы, замерзшие лужи и т.п.).

Во время ходьбы не держите руки в карманах – свобода движений поможет вам сохранить равновесие на скользкой дороге.

Чем быстрее шаг, тем выше риск упасть и получить травму!



ВЫХОДЯ НА УЛИЦУ В ХОЛОДНОЕ ВРЕМЯ ГОДА, ПОМНИТЕ: ГОЛОЛЕД ВОЗМОЖЕН ПРИ ЛЮБОЙ МИНУСОВОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ ВОЗДУХА!