

## Памятка по безопасности на дороге в гололед

После теплых дней наступает похолодание. Дорога покрывается ледяной коркой, становится скользко. В этих условиях появляться перед близко идущим транспортом очень опасно: на скользкой дороге машину остановить трудно. Поэтому, по пути домой, будьте особенно осторожны. Не спешите, так как можно неожиданно упасть и оказаться под колёсами.



# МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ПРИ ГОЛОЛЁДЕ



Надевайте обувь на низком каблуке с рельефной подошвой из пористого материала.



Не держите руки в карманах.



Передвигайтесь медленно.



Не проходите вблизи зданий и деревьев, чтобы избежать падающей сосульки или обледенелой ветки.



Не занимайте руки хрупкой или тяжёлой ношей.



Соблюдайте особую осторожность при переходе дороги.



Старайтесь обходить опасные места (замерзшие лужи, склоны, лестницы и т.п.);

## Что делать, если Вы упали

**1** Приложите холодный компресс во избежание отёка; заверните холодный предмет в полиэтилен, а затем в ткань. Приложите компресс на 20 минут к месту ушиба. Во избежание переохлаждения обязательно делайте 5-минутные перерывы.

**2** Если на второй день отёк не спал, наложите на место ушиба йодную сетку. Если через пару дней отёчность спала, но остались синяки, можете приложить к месту ушиба грелку, либо использовать согревающие мази.

**Если после падения Вы чувствуете боли в области суставов, головокружение, резкую боль в травмированных конечностях, необходимо срочно обратиться к врачу**