

БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ПРИ ГОЛОЛЕДЕ



В гололед надевайте обувь на низком каблуке с рельефной подошвой из пористого материала.



Если скользкое место невозможно обойти, то передвигайтесь по нему небольшими скользящими шажками на слегка согнутых ногах, наступайте на всю подошву.



Если вы передвигаетесь с помощью трости, наденьте на нее резиновый колпачок или возьмите лыжную палку с хорошо заточенным металлическим наконечником.



Если вы поскользнулись, старайтесь присесть, сгруппироваться, приземлиться на бок и перекатиться.



Выходите пораньше, чтобы перемещаться, не торопясь.



Не торопитесь подняться, убедитесь, что нет травм, попросите прохожих помочь вам.



Не занимайте руки хрупкой или тяжелой ношей и не держите руки в карманах.



Если никого рядом нет, повернитесь на живот, встаньте на четвереньки и только потом выпрямляйтесь, стараясь придерживать за какую-нибудь опору.



По возможности не проходите вблизи зданий и деревьев, чтобы избежать падающей сосульки или обледенелой ветки.



Если появилась резкая боль, не двигайтесь и не позволяйте никому передвигать вас, вызовите скорую.



Соблюдайте особую осторожность при переходе дороги.



Внимательно смотрите себе под ноги, старайтесь обходить опасные места (замёрзшие лужи, склоны, лестницы и т.п.).

Источник: Министерство по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь.

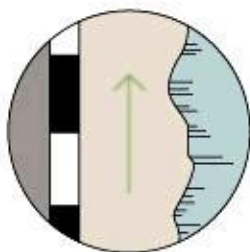
Меры предосторожности при гололёде

Следуя простым советам и правилам, можно избежать травм при падении в гололёд

Как правильно ходить во время гололёда



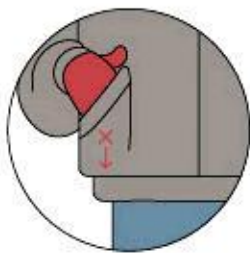
Внимательно смотрите под ноги



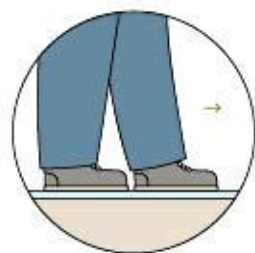
Передвигайтесь по краю тротуара, где меньше раскатанного льда



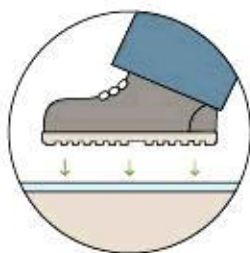
По возможности держитесь за поручни, столбы, стены и другие потенциальные опоры



Не прячьте руки в карманы. Лучше слегка разведите их в стороны для удержания равновесия



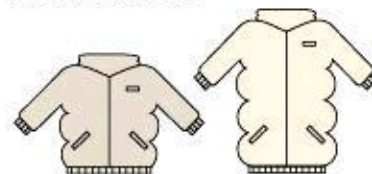
Передвигайтесь медленно



Наступайте не на каблук, а на всю подошву, перемещаясь мелкой, шаркающей походкой, короткими шажками

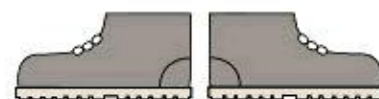
Одежда

Следует отдать предпочтение лёгкой одежде. Такой как пуховик или утеплённое пальто

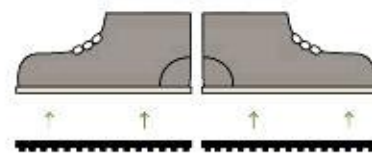


Обувь

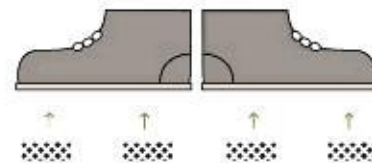
Выбирайте обувь на ребристой подошве



Приобретите специальные съёмные подошвы для ходьбы по гололёду



Либо приклейте на подошвы кусочки наждачной бумаги или медицинского лейкопластыря



Что делать, если вы ушиблись при падении на лёд

Убедитесь, что травма не серьёзная: не болят суставы, нет головокружения, нет резкой боли в травмированных конечностях. В противном случае необходимо срочно обратиться к врачу!

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