Автор: А. Макеенко, медсестра отделения профилактики



- В гололед надевайте обувь на низком каблуке с рельефной подошвой из пористого материала.
- Если вы передвигаетесь с помощью трости, наденьте на нее резиновый колпачок или возьмите лыжную палку с хорошо заточенным металлическим наконечником.
- Выходите пораньше, чтобы перемещаться не торопясь.
- Не занимайте руки хрупкой или тяжелой ношей и не держите руки в карманах.
- По возможности не проходите вблизи зданий и деревьев, чтобы избежать падающей сосульки или обледенелой ветки.
- Соблюдайте особую осторожность при переходе дороги.
- Внимательно смотрите себе под ноги, старайтесь обходить опасные места (замерзшие лужи, склоны, лестницы).
- Если скользкое место невозможно обойти, то передвигайтесь по нему небольшими скользящими шажками на слегка согнутых ногах, наступайте на всю подошву.
- Если вы поскользнулись, старайтесь присесть, сгруппироваться, приземлиться на бок и перекатиться.
- Не торопитесь подняться, убедитесь, что нет травм, попросите прохожих помочь вам.
- Если никого рядом нет, повернитесь на живот, встаньте на четвереньки и только потом выпрямляйтесь, стараясь придерживаться за какую-нибудь опору.
- Если появилась резкая боль, не двигайтесь и не позволяйте никому передвигать вас, вызовите скорую.