

Осторожно, гололед!



Если вы поскользнулись, постарайтесь присесть, чтобы снизить высоту падения.



Передвигайтесь не торопясь, наступая на всю подошву. Руки свободны. Ноги слегка расслаблены.



Будьте внимательны при переходе дороги! На гололёде автомобиль может не успеть затормозить.



Пожилым людям рекомендуется ходить с тростью с резиновым наконечником.



Обувь должна быть на нескользящей подошве, желательно рифлёной. На каблуки можно прикрепить металлические набойки, а на сухую подошву наклеить лейкопластырь и т. д.



Старайтесь выбирать тёплую и комфортную зимнюю одежду. Она не должна сковывать движения. Капюшон и высокое горло могут закрыть вам обзор. Помните: руки не должны быть в карманах, иначе вы не сможете балансировать на льду.



ЕСЛИ ВЫ УПАЛИ И ПОЧУВСТВОВАЛИ БОЛЬ, ДИСКОМФОРТ, НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИТЕСЬ В ТРАВМПУНКТ ИЛИ ВЫЗОВИТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ ПО ТЕЛЕФОНУ 103.

