

ВНИМАНИЕ! ГОЛОЛЁД.

Гололед- это слой плотного льда, который образуется на земной поверхности (тротуарах, проезжей части дороги) и на предметах (деревьях, проводах, домах и т. д.) при намерзании капель переохлажденного дождя и мороси обычно при температуре воздуха от 0 до -3° С. Толщина льда при гололеде может достигать нескольких сантиметров.

Гололед является причиной травм пешеходов из-за падений, особенно опасно падение навзничь (на спину, вверх лицом), что может привести к сотрясению мозга.

Если в прогнозе погоды указывается вероятность появления на улицах и дорогах гололеда и гололедицы, необходимо выйти из дома пораньше, чтобы иметь резерв времени и не спешить. **Необходимо быть крайне осторожными при движении по дорогам и тротуарам в условиях гололедицы двигаться осторожно, не торопясь.**

Необходимо соблюдать следующие правила поведения:



- Подберите нескользящую обувь с подошвой на микропористой основе, отказавшись от высоких каблуков. Смотрите себе под ноги, старайтесь обходить опасные места.
- Если ледяную «лужу» обойти невозможно, то передвигайтесь по ней, как лыжник, небольшими скользящими шажками.
- Будьте предельно внимательны на проезжей части дороги: не торопитесь и, тем более, не бегите. Старайтесь обходить все места с наклонной поверхностью.
- Наступать следует на всю подошву, учитывая неровности поверхности, ноги слегка расслабить в коленях.
- Руки по возможности должны быть свободны, старайтесь не носить тяжелые сумки, не держите руки в карманах - это увеличивает вероятность падения.

Если Вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения. В момент падения постарайтесь сгруппироваться, и, перекатившись, смягчить удар о землю. Помните: особенно опасны падения на спину, так как можно удариться затылком и получить сотрясение мозга. При травме обязательно обратитесь к врачу за оказанием медицинской помощи.

Как действовать при получении травмы: в результате травмы человек может получить ушибы, гематомы, сотрясение мозга, переломы конечностей. Если после падения вы испытываете резкую боль, головокружение, попросите помощи у прохожих, вызовите скорую помощь, обратитесь в травматологический пункт или пункт неотложной медицинской помощи.

Помните: лучшая профилактика несчастных случаев в условиях гололедицы – это осторожность и осмотрительность.