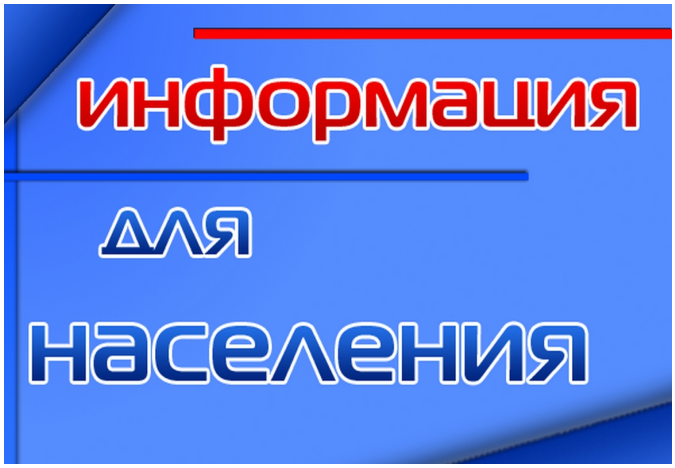
Правила поведения во время резкого потепления зимой




Уважаемые жители района! Рекомендуем вам ознакомиться с правилами поведения во время резкого потепления зимой:

– Прикрепите на обувь металлические набойки или поролон, наклейте на подошву лейкопластырь или изоляционную ленту;

– Пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или с заостренными шипами;

– Не держите руки в карманах и не пытайтесь делать что-то на ходу. Остановитесь перед тем, как надеть варежки, вынуть из кармана носовой платок, ответить на звонок – так вы снизите риск случайного падения;

– Почувствовав потерю равновесия, постарайтесь присесть – чем меньше высота падения, тем легче травма;

– Передвигайтесь по скользкой поверхности, немного наклонившись вперед. Тогда в момент падения вам будет проще сгруппироваться;

– Если вы поскользнулись, отпустите ручки сумок: их хрупкое содержимое вы все равно не спасете, но у вас будет шанс удержать равновесие;

– Падая вперед, слегка согните руки. Это поможет избежать тяжелых травм. Если вы падаете на спину, не подставляйте руки под тело, иначе перелом костей рук почти неизбежен;

– Упав, не пытайтесь сразу подняться, а хотя бы приблизительно оцените тяжесть полученных повреждений. Почувствовав сильное головокружение, острую боль в голове, спине или шее, не вставайте вообще. Позвоните по мобильному телефону, чтобы вызвать скорую помощь, или попросите об этом прохожих;

– Не выходите в гололед из дома без мобильного телефона. Занесите в список номера близких людей, скорой помощи и службы спасения, чтобы иметь возможность быстро получить поддержку в сложной ситуации.

– Обходите стороной места, где возможен сход снега и наледи с крыш. Особенно опасны здания, отделанные лепниной или керамическими плитками, с выступающими балконами, ремонтируемые, имеющие открытые окна;

– Если вы услышите шум сверху, не задирайте голову, а ускорьте шаг.