

ПАМЯТКА

населению города Сысерть

ВНИМАНИЕ, ГОЛОЛЕД!

Правила поведения при гололеде

Пешеходам

- выберите нескользящую обувь с подошвой на микропористой основе, откажитесь 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;
- наступать следует на всю подошву, ноги слегка расслабить и чуть согнуть в коленях;
- 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, вверх лицом, так как можно получить сотрясение мозга.

Водителям

- во время непогоды постарайтесь не планировать поездок на большие расстояния;
- снизьте в два-три раза интенсивность ваших разгонов, торможений и поворотов;
- будьте осторожны перед пешеходными переходами, возле остановок общественного транспорта и перед светофорами. Не забывайте, что в гололёд тормозной путь увеличивается почти втрое;
- на дороге, покрытой наледью, расстояние между автомобилями должно соответствовать скорости автомобиля, умноженной на два. Соблюдайте дистанцию;

Первая помощь при травмах (ушибах)

Обращаем Ваше внимание, помощь доврачебная и если Вы не врач специалист, то Вы не можете оценить степень тяжести травмы, а поэтому Вам следует выполнить три простых действия:

1. По возможности доставьте пострадавшего в приемный покой ближайшего медицинского учреждения;
2. Обеспечьте неподвижность травмированной конечности;
3. На место ушиба или перелома приложите холод;

Если до приезда скорой помощи Вы испытываете нестерпимую боль, можно принять любой обезболивающий препарат, но об этом обязательно сообщить прибывшему врачу (какой препарат и в какое время Вы принимали).

ТРАВМПУНКТ:

г. Сысерть, ул. Коммуны, 71

тел: 8(34374)7-05-59,

8(34374)6-55-01