



# Меры предосторожности при гололёде и гололедице

**ГОЛОЛЁД** - это слой плотного льда, образовавшийся на поверхности земли, тротуарах, проезжей части улицы и на предметах (деревьях, проводах и т.д.) при намерзании переохлажденного дождя и мороси (тумана). Обычно гололед наблюдается при температуре воздуха от 00 С до минус 30 С. Корка намерзшего льда может достигать нескольких сантиметров.

**ГОЛОЛЕДИЦА** - это тонкий слой льда на поверхности земли, образующийся после оттепели или дождя в результате похолодания, а также замерзания мокрого снега и капель дождя.

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

- Надевайте обувь на низком каблуке с рельефной подошвой из пористого материала.
- Передвигайтесь осторожно, не торопясь, наступая на всю подошву.
- Не держите руки в карманах, по возможности руки должны быть свободны.
- Не проходите вблизи зданий и деревьев, чтобы избежать падающей сосульки или обледенелой ветки.
- Соблюдайте особую осторожность при переходе через дорогу.
- Старайтесь обходить опасные места (замерзшие лужи, склоны, лестницу и др.).
- В момент падения постарайтесь сгруппироваться, и, перекатившись, смягчить удар о землю.



## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ УПАЛИ

Приложите холодный компресс во избежание отёка, завернув холодный предмет в полиэтилен, а затем в ткань.

Держать компресс у места ушиба можно около 20 минут, но не более, чтобы не получить обморожения данного участка.

После пятиминутного перерыва можно повторить процедуру.

Если после падения Вы чувствуете боли в области суставов, головокружение, резкую боль в травмированных конечностях, то необходимо

**СРОЧНО ОБРАТИТЬСЯ К  
ВРАЧУ!**