БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ В ГОЛОЛЁД!

В последние дни, из-за перепада дневных и ночных температур, на территории Большеугонского сельсовета произошло обледенение дорог. В период гололёда будьте предельно осторожными!

Правила поведения при гололедице:

- В первую очередь, обратите внимание на свою обувь: подберите нескользящую обувь с подошвой на микропористой основе.

- 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, 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.

- Пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или специальную палку с заостренными шипами.

- Если Вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения. В момент падения постарайтесь сгруппироваться, и, перекатившись, смягчить удар о землю. Не пытайтесь спасти вещи, которые несёте в руках. Не торопитесь подняться, осмотрите себя, нет ли травм, попросите прохожих людей помочь.

Помните: особенно опасны падения на спину, вверх лицом, так как можно получить сотрясение мозга. При получении травмы обязательно обратитесь к врачу за оказанием медицинской помощи.