

Рекомендации для населения при гололедице:

Передвигайтесь осторожно, не торопясь, наступая на всю подошву;
Пожилым людям лучше использовать трость с резиновым наконечником или палку с заостренным концом.

Если у вашей обуви скользящая подошва, наклеивайте на нее по мере необходимости кусочки обычного лейкопластыря – он уменьшает скольжение.

Не перебегайте проезжую часть вблизи движущихся машин, вы можете поскользнуться и попасть под колеса автомобиля.

Если падения не удалось избежать:

Если вы чувствуете, что падение неизбежно, присядьте и наклонитесь в сторону.

Постарайтесь сгруппироваться: прижать локти к бокам, втянуть голову в плечи, напрячь мускулы.

Если в момент соприкосновения с землей, вам удастся перекатиться, то такой перекат существенно снижает силу удара.

Первую доврачебную помощь можно оказать прямо на месте.

Если травмирована конечность, то ее, прежде всего, нужно обездвижить, зафиксировать с помощью шины, на руку сделать поддерживающую повязку; для этого могут быть использованы предметы, которые всегда есть рядом: доска, шарф, косынка.

Для того чтобы снять отек, уменьшить болевые ощущения к ушибу или перелому желательнее приложить что-нибудь холодное, снег для этого вполне подойдет.

Получив травму, не стоит заниматься самолечением, обязательно и безотлагательно обратитесь в больницу!

Рекомендации для автомобилистов при гололедице:

Соблюдайте скоростной режим.

При езде во время гололедицы/гололеда строго соблюдайте необходимую дистанцию (она должна быть в два-три раза больше, чем в летнее время);

Не надейтесь на тормоз и шипы и начинайте торможение заранее.

Кроме этого при резком торможении возможен занос и опрокидывание.

Используйте шипованную резину на всех четырех колесах автомобиля.