



ГБУЗ НО НОЦОЗМП
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Безопасность при гололёде



Пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником



Выходите пораньше, чтобы перемещаться, не торопясь



По возможности не проходите вблизи зданий и деревьев, чтобы избежать падающей сосульки или обледеневшей ветки



Соблюдайте особую осторожность при переходе дороги



Смотрите себе под ноги, старайтесь обходить опасные места



Если вы поскользнулись, постарайтесь присесть, сгруппироваться, приземлиться на бок



Если появилась резкая боль, не двигайтесь и не позволяйте никому передвигать вас, вызовите скорую помощь

