

Осторожно! Гололёд!

11.11.2014

Холодная погода и гололед неминуемо отражаются на здоровье граждан — падение на лед как минимум чревато ушибом, как максимум — вывихами и переломами. Поэтому, если вы не очень уверенно ходите, перед выходом из дома лучше захватить трость или длинный зонтик, которые станут дополнительной опорой.

Выбирая на зиму одежду, помните, что она должна быть не только теплой, но и комфортной, ведь иногда, балансируя на льду, приходится активно размахивать руками. Также лучше отказаться от любой одежды, которая сковывает движения. В частности, узкие юбки и брюки — не лучшая одежда для зимы.

Если вы видите, что рядом с вами покачивается или уже падает прохожий, не стоит убегать, опасаясь, что он вас заденет. Наоборот, проявите солидарность — протяните руку и помогите сохранить равновесие.

Если вы чувствуете, что падаете, в первые минуты — постарайтесь перенести корпус и вес тела вперед и на бок. В этом случае руки рефлекторно помогут вам ослабить силу падения. Назад падать ни в коем случае нельзя.

Если вы все-таки упали — сходите к травматологу, даже если заметного ушиба нет. Во-первых, не все травмы проявляют себя сразу, а во-вторых, иногда даже несильная боль может говорить о вывихе, но поставить точный диагноз может только врач.

Будьте осторожны и помните: строгое соблюдение правил поведения и мер безопасности на льду сохранит вашу жизнь!

Пресс-служба Управления по Зеленоградскому АО ГУ МЧС России по г. Москве

Адрес страницы: <http://silino.mos.ru/presscenter/news/detail/1399074.html>

[Управа района Силино](#)