

Уважаемые жители Юго-Западного округа, будьте аккуратны - гололёд!

30.12.2014

С наступлением холодов значительно увеличивается количество уличных травм, связанных с гололёдом: ушибы, вывихи и переломы.

Чтобы не попасть в число пострадавших, выполняйте следующие правила: подберите обувь на ровной подошве, выполненной из нескользящего материала с нанесением рифлёного узора. Можно прибегнуть к народным средствам защиты от падения на гололеде (наклеить пластырь или наждачную бумагу на подошву и т.д.).

Можно приобрести специальные приспособо

блени на обувь для ходьбы по гололеду, которые более надежны и долговечны.

При выходе на улицу, продумайте наиболее безопасный маршрут передвижения. Не проходите под балконами, по отмостке вдоль зданий, обращайте внимание на образовавшиеся сосульки по маршруту Вашего передвижения.

Следует обратить внимание женщин! Обувь на каблуках, на платформе, это практически стопроцентная гарантия оказаться в лучшем случае на приеме у травматолога.

Не держите руки в карманах, это позволит удержать равновесие.

Будьте предельно внимательны на проезжей части дороги, не торопитесь, и тем более не бегите. Старайтесь обходить все места с наклонной поверхностью.

Проезжую часть переходите с особой бдительностью, под прямым углом и ни в коем случае не перебегайте дорогу перед приближающимся транспортным средством.

Помните, что тротуары, остановки городского транспорта, ступеньки при входе в магазины, даже крыльцо собственного дома – это места, где чаще всего падают люди.

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.

Татьяна Шакурова

Управление по ЮЗАО Главного управления МЧС России по г. Москве

Адрес страницы: <http://uzao.mos.ru/presscenter/news/detail/1504115.html>

[Префектура ЮЗАО города Москвы](#)