ПАДАЙТЕ ПРАВИЛЬНО!

Чтобы смягчить удар о ледяную поверхность, в момент падения постарайтесь не выставлять локти, колени или прямые вытянутые руки, иначе травмы не избежать.

В момент, когда Вы почувствовали, что начали скользить, попытайтесь (насколько это возможно!) немного присесть и максимально сгруппироваться, прижав подбородок к груди, чтобы «приземлиться» хотя бы на бок, а не на спину, тем самым обезопасив себя от черепно-мозговой травмы.

После падения на льду не пытайтесь резко встать на ноги, оцените свое самочувствие.

При наличии сильного ушиба или травмы обязательно обратитесь к врачу за оказанием квалифицированной медицинской помощи.

При подготовке буклета использованы различные Интернет-материалы

Краевое государственное бюджетное учреждение социального обслуживания «Комплексный центр социального обслуживания населения «Восточный»

Адрес:
663600, Красноярский край,
г. Канск,
4-й Центральный мкр., 22 А
т. **2-26-54**
E-mail: cso-kan@mail.ru

Директор -
Морозова Наталья Анатольевна

Расписание приёма граждан:

понедельник – пятница с 09.00 до18.00,
обеденный перерыв с 13.00 до 14.00,
выходные дни – суббота, воскресенье.

Телефоны отделений:

отделения социального обслуживания на дому 3-08-22;

отделение срочного социального обслуживания 3-07-87

психологическая помощь, телефон доверия 2-86-86.

Краевое государственное бюджетное учреждение социального обслуживания «Комплексный центр социального обслуживания населения «Восточный»

ОСТОРОЖНО! ГОЛОЛЁД!

Серия «Школа безопасности»

г. Канск
2021 г.

Весна—это солнце, тепло, первые капели и ГОЛОДЕД!

Даже самое безобидное падение на скользкой дороге может привести к серьезным последствиям, ушибам мягких тканей, вывихам, переломам разной степени тяжести, черепно-мозговым травмам.

КАК УБЕРЕЧЬ СЕБЯ ОТ ПАДЕНИЙ И ТРАВМ НА СКОЛЬЗКОЙ ДОРОГЕ

ПОЗАБОТЬТЕСЬ О ПОДХОДЯЩЕЙ ОБУВИ— Ваше здоровье гораздо важнее модного фасона!

В условиях гололеда откажитесь от обуви на высоких тонких каблуках.

Подберите нескользящую обувь с широким и устойчивым каблуком (не выше 3-4 см), на толстой подошве с крупным рельефом.

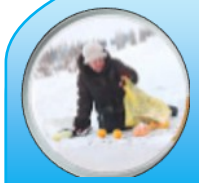
Для большей устойчивости на льду рекомендуется использовать шипованные накладки для обуви—ледоходы.

ВЫХОДИТЕ ИЗ ДОМА ЗАРАНЕЕ, ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ НЕНУЖНОЙ СПЕШКИ

В гололед желательно передвигаться маленькими шагами, наступая на всю стопу, внимательно смотря себе под ноги и обходя опасные места (обледенелые склоны, лестницы, замерзшие лужи и т.п.)

Во время ходьбы не следует держать руки в карманах—свобода движений поможет Вам сохранить равновесие на скользкой дороге.

Чем быстрее шаг, тем выше риск упасть и получить травму.



ОСОБЕННО ВЫСОК РИСК ТРАВМИРОВАНИЯ В ГОЛОЛЕД У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

В этом возрасте даже незначительный удар может стать причиной серьезной травмы. Поэтому пожилым людям в гололед не рекомендуется выходить из дома, а если в этом есть необходимость—брать с собой трость с заостренным наконечником. С этой целью можно взять обычную лыжную палку.

БЕРЕГИСЬ АВТОМОБИЛЯ!

Пешехода в гололед подстерегает еще одна опасность—поскользнуться, упасть и попасть под машину.

ЧТОБЫ ЭТОГО НЕ СЛУЧИЛОСЬ:

1. Будьте предельно внимательны при переходе дороги. Начинайте движение только тогда, когда убедитесь, что водитель видит Вас и намерен пропустить!

Знайте! Чем выше скорость автомобиля, тем длиннее будет тормозной путь в случае экстренного торможения.

В гололед тормозной путь любого автомобиля может увеличиться в десятки раз!

2. Ожидая общественный транспорт на остановке, не подходите близко краю проезжей части, так как можно поскользнуться и попасть под колеса автомобиля.