

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ПРИ ГОЛОЛЕДЕ



Надевайте обувь на низком каблуке с рельефной подошвой из пористого материала.



Не держите руки в карманах.



Не проходите вблизи зданий и деревьев, чтобы избежать падающей сосульки или обледенелой ветки.



Старайтесь обходить опасные места (замерзшие лужи, склоны лестницы и т. п.).



Не занимайте руки хрупкой или тяжелой ношей.



Соблюдайте особую осторожность при переходе дороги.



Передвигайтесь медленно.

Что делать, если Вы упали

1 Приложите холодный компресс во избежание отёка; заверните холодный предмет в полиэтилен, а затем в ткань. Приложите компресс на 20 минут к месту ушиба. Во избежание переохлаждения обязательно делайте 5-минутные перерывы.

2

Если на второй день отёк не спал, наложите на место ушиба йодную сетку. Если остались синяки, прикладывать грелку категорически запрещается, можно использовать согревающие мази.

Если после падения Вы чувствуете боли в области суставов, головокружение, резкую боль в травмированных конечностях, необходимо срочно обратиться к врачу