

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ГОЛОЛЕД

ИЗУЧИТЕ ПРОГНОЗ ПОГОДЫ ПЕРЕД ВЫХОДОМ ИЗ ДОМА. ГОЛОЛЕД ОБРАЗУЕТСЯ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ ВОЗДУХА ОТ 0°C ДО -3°C



ЧТОБЫ НЕ ПОЛУЧИТЬ ТРАВМУ СОБЛЮДАЙТЕ ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА! ЗАПОМНИТЕ ИХ И ПЕРЕДАЙТЕ СВОИМ ПОЖИЛЫМ РОДСТВЕННИКАМ!



СТАРАЙТЕСЬ ИДТИ МЕДЛЕННО НЕ ДЕРЖИТЕ РУКИ В КАРМАНАХ - БАЛАНСИРУЙТЕ ИМИ ПРИ ДВИЖЕНИИ

ПОЖИЛЫМ ЛЮДЯМ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ТРОСТЬ С РЕЗИНОВЫМ НАКОНЕЧНИКОМ ИЛИ СПЕЦИАЛЬНУЮ ПАЛКУ С ЗАОСТРЕННЫМИ ШИПАМИ



ЕСЛИ ВЫ ПОСКОЛЬЗНУЛИСЬ, ПРИСЯДЬТЕ, ЧТОБЫ СНИЗИТЬ ВЫСОТУ ПАДЕНИЯ



ИСПОЛЬЗУЙТЕ УДОБНУЮ, НЕСКОЛЬЗЯЩУЮ ОБУВЬ

ЕСЛИ ВЫ УПАЛИ И ИСПЫТЫВАЕТЕ РЕЗКУЮ БОЛЬ, ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ, ПОПРОСИТЕ ПОМОЩИ У ПРОХОЖИХ, ВЫЗОВИТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ, ОБРАТИТЕСЬ В ТРАВМОЛОГИЧЕСКИЙ ПУНКТ ИЛИ ПУНКТ НЕОТЛОЖНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ



Куда обращаться?

Медицинская помощь: ДПО № 3. Адрес: Спб, Купчинская, д.4,к.2.

т.8(812)772-75-51, 8(812)773-49-00

Травмпункт Фрунзенского района Санкт-Петербурга:

Поликлиника № 5. Адрес: Спб, Купчинская, д.5,к.1.

т. 8(812)772-33-42