

## **Осторожно, гололёд!**

Что такое гололёд, вы знаете хорошо. Близка к гололёду и её «родственница» гололедица – вода, замёрзшая после наступления морозной погоды.

Существенны последствия после гололёда и гололедицы: на ледяной поверхности можно поскользнуться, а дальше – «...упал, потерял сознание, очнулся – гипс...».

При гололёде человека подстерегают две опасности: или сам упадёшь, или на тебя упадут (или наедут). Поэтому:

- Старайтесь не кататься на проезжей части дороги;
- Не цепляйтесь за кузова машин (автобусов);
- На опасной дороге будьте предельно внимательны – не торопитесь, а тем более не бегите.
- Старайтесь обходить места с наклонной поверхностью.
- Постарайтесь не играть в подвижные игры, чтобы избежать падения.

Однако избежать падения удаётся не всегда. Какие же травмы получает человек при падении? Переломы костей рук и ног, травмы головы (сотрясение, ушиб головного мозга), ушибы тазобедренных костей.

Если вы всё-таки упали, не торопитесь подняться, сначала осмотрите себя, нет ли травм, попросите кого-нибудь помочь вам подняться. При получении травмы обязательно обратитесь в травмпункт, где вам обязательно окажут медицинскую помощь.

**Будьте, внимательны и осторожны!**