

Памятка «Осторожно! Гололед!»

Зима вступает в свои права: снег уже присыпал улицы и, как утверждают синоптики, следующие дни также будут снежными. Мы предлагаем вам памятку, которая поможет вспомнить, как вести себя на зимней дороге. ... Конец ноября выдался морозным; по заверениям синоптиков пойдет снег. А это значит, что пришла пора распрощаться с расслабленным межсезонным стилем хождения и начать осторожничать.

«Осторожно: гололёд!»

ГОЛОЛЁД

ГОЛОЛЁД - это слой плотного льда, образовавшийся на поверхности земли, тротуарах, проезжей части улицы и на предметах (деревьях, проводах и т.д.) при намерзании переохлажденного дождя и мороси (тумана). Обычно гололед наблюдается при температуре воздуха от 0°C до минус 3°C. Корка намерзшего льда может достигать нескольких сантиметров.

ГОЛОЛЕДИЦА - это тонкий слой льда на поверхности земли, образующийся после оттепели или дождя в результате похолодания, а также замерзания мокрого снега и капель дождя.

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ВО ВРЕМЯ ГОЛОЛЁДА (ГОЛОЛЕДИЦЫ)

1. Надевайте обувь на низком каблуке или без него с рельефной подошвой из пористых материалов.
2. Передвигайтесь медленно.
3. Не занимайте руки хрупкой или тяжелой ношей.
4. Не держите руки в карманах.
5. Не проходите вблизи зданий, чтобы избежать падающей сосульки.
6. Соблюдайте особую осторожность при переходе дороги.
7. Старайтесь обходить опасные места (замёрзшие лужи, лестницы, склоны и т.п.)

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ ПОЛУЧЕНИИ ТРАВМЫ

1. Наложите холодный компресс во избежание отёка:
 - Заверните холодный предмет в полиэтилен, затем в ткань.
 - Приложите компресс на 20 минут к месту ушиба.
 - Во избежание переохлаждения делайте 5-минутные перерывы
2. Если на второй день отёк не спал, на место ушиба нанесите йодную сетку. Если через пару дней отёчность спала, но остались синяки, можете приложить к месту ушиба грелку или специальные мази.

Если после ушиба Вы чувствуете боли в области суставов, головокружение, резкую боль в травмированных конечностях - срочно обратитесь в больницу!

С уважением к вам социальный педагог Тикунова Жанна Михайловна.