

**ПАМЯТКА**

**«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°С до минус 3°С. 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 тяжёлой 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
1. 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!**