

# 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**



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

**ИСПОЛЬЗУЙТЕ УДОБНУЮ, НЕСКОЛЬЗЯЩУЮ ОБУВЬ**

## Куда обращаться?

СПБ ГБУЗ ГП №56 ДПО №48  
Адрес: Пращская ул., д.38  
Телефон 8(812)2690362

Городская поликлиника №109  
Поликлиническое отделение №123  
травмотологический пункт  
Адрес: Моравский пер., д.5, корп.1  
Телефон: 8(812)6499901

Детская поликлиника №32  
Травмотологический пункт  
Адрес: Будапештская ул., д.66, корп.2  
Телефон: 8(812)7720836