|  |  |
| --- | --- |
|  | **ИНФОРМАЦИЯ для населения****«Осторожно – гололедица!»** |



Переходный период, когда весна сменяет зиму  — очень непростое время для человека, особенно в пожилом возрасте. Организм должен адаптироваться к происходящим в природе изменениям: то повышению, то понижению температуры воздуха, снижению иммунитета и росту числа респираторных заболеваний, частым изменениям атмосферного давления и другим сезонным особенностям. Обычными явлениями в это время становятся ощущения слабости, головокружения, появляется повышенная сонливость в дневное время. Поэтому прогулки на свежем воздухе обязательны для каждого пожилого человека. И в этот переходный период надо быть предельно осторожным, так как перепад дневной и ночной температуры воздуха провоцирует появление на дорогах гололедицы. Выполнение простых рекомендаций, способно значительно облегчить воздействие негативных факторов в это непростое время:

* Подберите нескользящую обувь с подошвой на микропористой основе.
* Прикрепите на каблуки металлические набойки, натрите подошву наждачной бумагой. Крест-накрест или лесенкой наклейте на подошву лейкопластырь или изоленту. Можно использовать кусочек поролона.
* Старайтесь не выходить из дома в одиночку, придерживайте друг друга. Пожилым людям стоит взять с собой трость с резиновым наконечником.
* Если ледяной участок обойти невозможно, а тротуара, посыпанного песком, нет, передвигайтесь, как лыжник, маленькими скользящими шажками. Двигайтесь осторожно, ступая на всю поверхность подошвы. Кстати, на всю подошву ступают пингвины — это позволяет им свободно ходить по льду. Запомните: ноги слегка расслаблены, руки свободны.  «Походка пингвина» может вас выручить! И не носите в гололед тяжелые сумки.
* Смотрите не только под ноги, но и наверх — там могут быть опасные сосульки.
* Не держите руки в карманах.
* Обходите все места с наклонной поверхностью. Не перебегайте проезжую часть.
* Научитесь падать! Если поскользнулись, сразу присядьте, чтобы снизить высоту падения. Не пытайтесь удержать вещи, которые несете в руках. В момент падения надо сжаться — напрячь мускулы, а, коснувшись земли, перекатиться, чтобы смягчить силу удара. Не торопитесь подняться, осмотрите себя, нет ли травм, попросите у прохожих помощи.
* Если вы идете с ребенком, то, падая, опустите его руку, чтобы не потянуть за собой и не травмировать.

 Будьте внимательны и осторожны. Но если все же беда произошла, помните: рядом с Вами находятся профессионалы. Не медлите с вызовом помощи по телефонам:

- единый телефон вызова экстренных оперативных служб «112»,

- службы спасения Волгограда – «089»

 **ЕДИНЫЙ ТЕЛЕФОН ВЫЗОВА ЭКСТРЕННЫХ ОПЕРАТИВНЫХ СЛУЖБ 112**

|  |
| --- |
|  |

**Комитет гражданской защиты населения**

**администрации Волгограда**