**МКУ ГОЧС администрации**

**Арсеньевского городского округа**

**ПРЕДУПРЕЖДАЕТ!**

****

**ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕШЕХОДОВ**

- Будьте внимательны и осторожны! Не держите руки в карманах!

- Во время перемещения по скользкой улице не спешите, избегайте резких движений, постоянно смотрите себе под ноги; если нужно осмотреться, не стоит этого делать на ходу – лучше остановиться.

- При спуске по лестницам держитесь за перила, ногу необходимо ставить вдоль ступеньки.

- Старайтесь обойти места с ледяным покровом, подальше от проезжей части. В то же время не желательно идти в непосредственной близости от стен зданий, на кровлях которых нередко образуются сосульки.

- Подготовьте малоскользящую обувь, прикрепите на каблуки металлические набойки или поролон, а на сухую подошву наклейте лейкопластырь или изоляционную ленту, на сухую подошву и каблук.

- При падении старайтесь удержать равновесие.

**ЕСЛИ ПАДЕНИЯ НЕ УДАЛОСЬ ИЗБЕЖАТЬ**

Если вы чувствуете, что падение неизбежно, присядьте и наклонитесь в сторону, чтобы снизить высоту падения. Постарайтесь сгруппироваться: прижать локти к бокам, втянуть голову в плечи, напрячь мускулы, чтобы исключить падение навзничь, в момент ка­сания земли перекатитесь, чтобы смягчить силу удара.

Первую доврачебную помощь можно оказать прямо на месте. Если травмирована конечность, то ее, прежде всего, нужно обездвижить, зафиксировать с помощью шины, на руку сделать поддерживающую повязку; для этого могут быть использованы предметы, которые всегда есть рядом: доска, шарф, косынка. Для того чтобы снять отек, уменьшить болевые ощущения к ушибу или перелому желательно приложить что-нибудь холодное, снег для этого вполне подойдет. Получив травму, не стоит заниматься самолечением, обязательно и безотлагательно обратитесь в больницу.

**"112" - ЕДИНАЯ СЛУЖБА СПАСЕНИЯ**