



Администрация города Ростова-на-Дону  
Управление по делам гражданской обороны  
и чрезвычайным ситуациям



**предупреждает:**

## ***ОСТОРОЖНО - ГОЛОЛЕД!***

Во время перемещения по скользкой улице не спешите, наступайте на всю подошву, избегайте резких движений, смотрите под ноги. Пожилым людям рекомендуется обзавестись тростью с резиновой набойкой.

Если необходимо спуститься по скользкой лестнице, то ногу ставьте вдоль ступеньки. Подготовьте малоскользящую обувь, на сухую подошву наклейте лейкопластырь или изоляционную ленту, перед выходом наступите в песок, натрите подошву наждачной бумагой.

Если вы поскользнулись: сразу присядьте, сгруппируйтесь, чтобы исключить падение навзничь. Прижмите локти к бокам, втяните голову в плечи, напрягите мускулы, в момент касания земли перекатитесь, чтобы смягчить силу удара.

**Если при падении получили травму, обязательно и безотлагательно обратитесь в больницу!**

***В ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ СИТУАЦИИ ЗВОНИТЕ  
С МОБИЛЬНОГО НА НОМЕР "103" ИЛИ "112"!***

