

### ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ В ГОЛОЛЁД

**ВАЖНО!**  
Будьте особенно осторожными на проезжей части дороги

#### РЕКОМЕНДАЦИИ

- не рекомендуется оставаться дома
- используйте обувь на нескользящей резиновой подошве
- используйте трости, палочки, тростики, палочки
- пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновыми наконечниками или палочку с заостренными кончиками
- выбирайте безопасный маршрут: посыпанные песком дорожки
- где возможно, держитесь за поручни, ступи

#### Если вы поскользнулись

- примкните руки к стене, полу, ступице, чтобы удержать равновесие
- попросите прохожего помочь вам
- не топчитесь, не толкайтесь, не ударяйтесь, не делайте резких движений
- при возможности помогите другим
- вызовите скорую помощь по тел. 103

Министерство здравоохранения Республики Беларусь