

## Правила безопасности в Новый год, или как сохранить здоровье в праздники



*Новогодние праздники приносят с собой не только веселье, радость и всеобщее ликование, а порой и риск получить различные травмы или серьезно подорвать своё здоровье.*

*Чтобы счастливые праздники не были омрачены проблемами, советуем заранее изучить факторы опасности, которые могут подстергать в Новый год, и избежать их.*

### Гололед на зимних улицах

Гололед опасен в любой зимний день. Но в праздники мы забываем об этой опасности. Фактором большого риска травм, полученных из-за гололеда, является также наша праздничная обувь на скользкой подошве и высоких каблуках.



#### Меры безопасности:

- Для праздников **правильно выберите обувь**. Для зимних прогулок подойдут сапоги с каблуком средней длины или на плоской подошве (платформа всегда предпочтительнее, потому что более устойчива на скользкой дороге).
- Подошва и набойка на каблуке должны быть выполнены из материала, который имеет хорошее сцепление со скользкой ледяной поверхностью и не скользит.
- Во время передвижения по зимнему тротуару, дороге, ступенькам не спешите. Ставьте ногу на всю ступню, а затем уже переносите на неё тяжесть тела.
- **На новогодних ледяных горках и аттракционах будьте предельно осторожны**, так как велик риск получить различные травмы.

### Дорожно-транспортный травматизм

Беспечность в праздники является причиной того, что многие водители позволяют себе выпивать перед управлением автомобилем. В свою очередь, беспечность пешеходов, представляют опасность для себя и других на новогодних дорогах.



**Меры безопасности:** чрезвычайно просты, но в праздничные дни их необходимо соблюдать с *особенной* тщательностью: **выполнять все правила дорожного движения**. Пешеходы в Новогодние праздники не должны чрезмерно употреблять алкоголь перед выходом на улицу, а водители – **воздержаться от употребления алкоголя** вовсе.

Использованы материалы сайта:

<http://www.colady.ru/pravila-bezopasnosti-v-novyj-god-ili-kak-soxranit-zdorove-v-prazdniki.html>

# Правила безопасности в Новый год, или как сохранить здоровье в праздники

## Переохлаждение и обморожения



Долгие прогулки на улице в Новогоднюю ночь, также во все праздничные дни, часто заканчиваются общим переохлаждением или различными обморожениями.

Чаще всего от мороза страдают щеки, нос, пальцы рук и ног.

Злоупотребление алкогольными напитками в праздники, значительно снижает чувствительность, и человек может просто не почувствовать начало процесса обморожения.

### Меры безопасности:

- Не злоупотреблять алкоголем перед прогулкой. На прогулке со спутниками часто осматривать щеки друг друга на предмет обморожения — оно проявляется белыми пятнами.
- Одеваться по погоде рассчитывая на длительности прогулки. Обязательны теплая обувь, теплые варежки или перчатки, головной убор, непродуваемая верхняя одежда, желательно с капюшоном, никаких капроновых колгот, только теплые брюки или лосины.
- При ощущении промерзания – лучше сразу же зайти в какое-либо помещение и согреться, выпить горячий чай.



## Ожоги, пожары

В новогоднюю ночь традиционно зажигают свечи, новогодние гирлянды (часто некачественные), используют фейерверки.

Некачественные пиротехнические изделия или неправильное обращение с легковоспламеняющимися предметами и огнем может привести к термическим ожогам, пожарам.

### Меры безопасности:

- Для украшения интерьера и елки покупать только **качественные гирлянды**.
- Если зажигаете свечи, вокруг них не должно быть легковоспламеняющихся материалов, не оставляйте горящие свечи без внимания.
- Выбор пиротехнических игрушек должен быть очень тщательным и рациональным, использование — **точно по инструкции**, с соблюдением всех мер предосторожности.

Использованы материалы сайта:

<http://www.colady.ru/pravila-bezopasnosti-v-novyj-god-ili-kak-soxranit-zdorove-v-prazdniki.html>