



karsak_1988



Абайлаңыз, КӨКТАЙҒАҚ!

Тайғақ жолда құлау және жарақаттанудан сақтану жолдары



Көктайғақ – ауа температурасы түскенде, температура күрт өзгергенде болуы мүмкін. Алдын ала ауа-райын сұраңыз, үйден шығардың алдында терезеге қараңыз



Биік өкше кименіз. Аяқ киім өкшесі жалпақ, тұрақты, резенкеленген немесе тікенекті болуы керек



Сығанамайтын, табаны микрокеуектен жасалған аяқ киімді таңдаңыз

Егер мұздан айналып өту мүмкін болмаса, сырғи отырып, қысқа қадамдап, толық табанға баса отырып жүріңіз. Аяқтарды тізе тұсында сап бос ұстау керек



Қолдарыңыз мүмкіндігінше қалтада емес, еркін күйде болуы керек



Қолбеу бетті жол бөлігімен жүрмеуге тырысыңыз. Құлапты жерлерді айналып өтіп, аяғыңыздың астына қарап жүріңіз



Транспорт қозғалып келе жатқан жол бөлігіне шықпаңыз, себебі жүргізуші тайғақ жолда тоқтап үлгермеуі мүмкін



Алдымен көліктің қауіпсіз қашықтықта екендігіне көз жеткізіңіз. Содан кейін асықпай жолдан өтіңіз

Құлаған кезде



Тайып кетсеңіз, құлау биіктігін төмендету үшін, отыра қалыңыз



Құлау кезінде жинақталуға, аунау арқылы соқпаны жұмсартуға тырысыңыз



Қолыңыздағы заттар туралы ойламаңыз, денсаулық – ең маңызды



Егер қатты ауырсынуды немесе бас айналуын сезінсеңіз, тұрып кетуге асықпай, жан-жағыңыздағы адамдардан көмек сұраңыз, жедел жәрдем шақырыңыз



ЖАРАҚАТ АЛҒАН ЖАҒДАЙДА, МІНДЕТТІ ТҮРДЕ МЕДИЦИНАЛЫҚ КӨМЕК АЛУ ҮШІН ДӨРІГЕРГЕ ЖҮГІНІҢІЗ!



5 мин. назад



karsak_1988

karsak_1988 · Оригинальное аудио

