



karsak_1988



Абайлаңыз, КӨКТАЙҒАҚ!

Тайғақ жолда құлау және жарақаттанудан сақтану жолдары

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

Екік өкше кименіз. Алғ екім өкшесі жалпақ, тұрақты, резинкеленген немесе тікенекті болуы керек

Сыранмайтын, табаны микроөуектен жасалған алғ кимді таңдаңыз

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

Қолдарыңыз мүмкіндігінше қалтада өмес, өркін күйде болуы керек

Көлбеу бетті жол бөлігімен жүрмеуге тырысыңыз. Қуыпті жерлерді айналып өтіп, аяғыңыздың астына қарап жүріңіз

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

Алдымен халіктің қауіпсіз қашықтықта өкендігіне көз жеткізіңіз. Содан кейін асықпай жолдан өтіңіз

Құлаған кезде

Тайып кетсеңіз, құлау биіктігін төмендету үшін, отыра қалыңыз

Құлау кезінде жинақталуға, аунақ арқылы соқпағын жұмсартуға тырысыңыз

Қолыңыздағы заттар туралы ойламаңыз, денсаулық – өң маңызды

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

ЖАРАҚАТ АЛҒАН ЖАҒДАЙДА, МІНДЕТТІ ТҮРДЕ МЕДИЦИНАЛЫҚ КӨМЕК АЛУ ҮШІН ДӘРІГЕРГЕ ЖҮГІНІЗІЗ!



5 мин. назад



karsak_1988
karsak_1988 · Оригинальное аудио

