



Високі підбори
залиште вдома



Людам похилого віку -
взяти палицю з гумовим
наконечником або шипом

Прикріпіть на підшву
шматочки поролону,
лейкопластир чи
ізострічку



Не тримайте
руки
в кишенях

Не ходіть краєм
проїжджої частини



У момент падіння
згрупуйтеся,
напружте м'язи



Обходьте металеві
кришки люків



Аби не впасти - швидко
присісти у разі втрати
рівноваги



Гальмівний шлях
авто збільшується
в 4-5 разів



Ходити повільно,
ноги злегка зігнути,
ступати на всю ступню



Якщо впали і через деякий час
відчули нудоту, біль у голові чи
суглобах, утворилися пухлини, -
терміново зверніться в травмпункт

