

雪天安全出行



防摔秘籍

来源:健康中国

时刻保持警惕

下雪天,户外有很多地方都是比较湿滑,容易滑倒,因此在这样的环境中应该时刻保持警惕心。尤其是很多路面虽然没有积雪,但是结了薄薄的一层冰。这种情况是最容易被忽视,也是最容易引起滑倒的。

跟着企鹅学走路、前倾身体向前走

- 1、走路时身体要保持一种向前倾的姿势,不要往后仰。
- 2、两脚尽量分开,与肩同宽,这样底盘大、重心更稳。
- 3、走“小碎步”,相比于迈大步,小步幅走路会更稳定。
- 4、双手不要插在口袋里,在外面可以保持平衡,万一跌倒时还可以紧急支撑。

穿保暖衣和防滑鞋

雪天出行,要戴手套,穿保暖的衣服;裤子不可过长,以免

踩到裤脚发生跌倒;袜子合脚,不穿滑脚的丝袜;鞋带要系紧并且鞋带不可过长,以免踩到鞋带引起跌倒;挑选合适的防滑鞋子。

放慢走路速度

下雪天出行时,最好预留更多的时间。每一步都要踩实,一步一个脚印,“脚踏实地”走路才不会滑倒,尤其是碰到不平的路面,更要放慢步伐。

避免黑暗中行走

在下雪天,光线不足增加了滑倒的可能性。因此要尽可能保证出行环境的光线充足,尽量避免在黑夜中出行,必要时可以携带手电筒。

老人避免外出

老年人应尽量避免雪后出行,如需外出,尽量有家人陪同。此外,可以根据身体情况,使用辅助器械,比如拐杖等。

