

# Лето на пороге

Рекомендации по обеспечению сохранности жизни и здоровья детей, предупреждению детского травматизма, формированию сознательного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности окружающих в летний период 2020 года.

# ЗАКОН ЧЕТЫРЕХ



Не балуйся со спичками и другими зажигательными средствами;



Не зажигай самостоятельно газ, не топи печь;



Не включай в одну розетку три и более электроприбора;



Не открывай дверь незнакомому человеку.

# А



# З

# Б

# У

# К

# А



## БЕЗОПАСНОСТИ

- А** – автономный пожарный извещатель – лучшая защита дома от пожара;
- Б** – будь осторожен во время гололеда зимой;
- В** – во время грозы нельзя прятаться под деревьями и находиться у воды;
- Г** – горящую сковородку не туши водой, а просто накрой крышкой;
- Д** – дым очень опасен;
- Е** – если ты дома один, не открывай дверь незнакомым людям;
- Ж** – животных дразнить нельзя;
- З** – звони по телефону 101, если произошел пожар;
- И** – играй только в безопасных местах, подальше от дороги, пустырей истроек;
- К** – курение вредно и опасно для здоровья;
- Л** – легковоспламеняющиеся жидкости (бензин, керосин, аэрозоли) нельзя поджигать или бросать в огонь;
- М** – мой руки перед едой;
- Н** – не прячься во время пожара, а немедленно выбегай на улицу;

- О** – огнетушитель поможет справиться с огнем;
- П** – печку нельзя топить самостоятельно без присутствия взрослых;
- Р** – разводить костры детям запрещается;
- С** – спички детям – не игрушка;
- Т** – тополиный пух и сухую траву поджигать нельзя;
- У** – уходи немедленно из горящего помещения;
- Ф** – фейерверки, петарды, бенгальские огни очень опасны;
- Х** – хочешь быть юным спасателем, вступай в ряды БМООСП;
- Ц** – цени свою жизнь и жизнь окружающих;
- Ч** – четко действуй при пожаре;
- Ш** – шалость детей с огнем опасна для жизни;
- Щ** – щит пожарный должен быть укомплектован;
- Э** – электроприборы не оставляй включенными уходя из дома;
- Ю** – «Юный спасатель» – газета для тебя и твоих друзей;
- Я** – я буду соблюдать правила азбуки безопасности.



# Безопасное детство



Дорогие дети, это простые правила безопасности в доме, на улице и на природе. Прочитайте и запомните их!

## ДОМА



### Не открывай дверь незнакомым

Никогда не впускай посторонних в дом, кем бы они ни представились.



### Спички и зажигалки – не игрушка

Безопасность с источниками огня может привести к пожару.



### Не высовывайся из окон

Никогда не залезай на подоконник. Не открывай окно. Не высовывайся из окна. Не опирайся на москитную сетку открытого окна – она может вылететь вместе с тобой.



### Не включай без разрешения и присмотра электроприборы

Нагревательные приборы при неумелом обращении очень опасны.



### Не пользуйся газом без разрешения и присмотра взрослых

Газовая плита, колонка, котёл при неумелом обращении и игре с ними – источник опасности.



### Не трогай розетку

Никогда не вставляй в розетку посторонние предметы.

## НА ПРИРОДЕ



### Вода – источник опасности

Не отправляйся самостоятельно на пляжи, реки и пруды. Выбирайся там и заводи в воду только под присмотром и с разрешения взрослых. Не купайся и не ныряй в неизвестных местах.



### Лес и болото – не место для прогулок

Никогда не появляйся там без сопровождения взрослых. Держись рядом с ними и не отставай. Если потерял, что остался – сразу зови на помощь.

## НА УЛИЦЕ



### Будь на связи

Имей при себе мобильный телефон, держи его заряженным, не выключай. Никогда не забывай о том, где ты находишься.



### Будь рядом

Не покидай территорию, которую твои родители определили тебе для игр и прогулок. Не уходи в неизвестные районы и дворы.



### Не стесняйся звать на помощь

Если ты чувствуешь опасность – не стесняйся громко звать на помощь и пригласить к себе взрослых. Чем больше людей услышат о твоей беде, тем быстрее придет помощь.



### Держись подальше от энергообъектов

Трансформаторная будка, подстанции, опоры могут быть смертельно опасны. Не залезай в них. Никогда не бери упавшие на землю провода. Держись от них на безопасном расстоянии.



### Запомни нужные телефоны

Знай наизусть телефоны своих родителей и родственников, полиции, пожарной охраны, службы спасения. Знай свой домашний адрес и адреса своих родных.



### Не доверяй незнакомцам

Не бери угощение у незнакомых людей. Никогда и ни под каким предлогом с ними не уходи.



### Будь осторожен на дороге

Не играй вблизи проезжей части. Переходи дорогу только по пешеходным переходам на зелёный сигнал светофора. Когда переходишь дорогу – убедись, что машины тебе пропустят.



### Выбирай места для игр и прогулок

Стройки, свалки, крыши, чердаки, подвалы, гаражи, промышленные зоны, колодези, карьеры, кучи мусора и грабли – не место для прогулок и игр. Всегда выбирай для этого безопасные места.

# Я ЗНАЮ, ЧТО НЕЛЬЗЯ



Держусь подальше я, друзья,  
От всех чужих людей!  
Под доброй маской может быть  
Какой-нибудь злодей.

ПОЗВОЛЯТЬ  
НЕЗНАКОМЫМ  
ПРИКАСАТЬСЯ  
КО МНЕ

НАЗЫВАТЬ  
НЕЗНАКОМЫМ  
СВОЁ ИМЯ  
И АДРЕС



САДИТЬСЯ  
В МАШИНЫ  
К ЧУЖИМ  
ЛЮДЯМ

ОТКРЫВАТЬ  
ДВЕРЬ ЧУЖИМ  
ЛЮДЯМ



Незнакомых берегусь,  
К ним в машину не сажусь!

БРАТЬ  
У НЕЗНАКОМЫХ  
ИГРУШКИ  
И СЛАДОСТИ

РАЗГОВАРИВАТЬ  
С НЕЗНАКОМЫМИ  
ЛЮДЬМИ

Адрес свой и имя  
наизусть я знаю.  
Незнакомым людям  
их не называю.

Если я один в квартире,  
Дверь чужим не открываю!  
Это правило простое  
Никогда не забываю!



Не беру у незнакомца  
Ни игрушек, ни конфет.  
На чужие предложения  
Отвечаю смело "Нет"!



Не гуляю я с чужим,  
Не хожу за руку с ним.

Я ЗНАЮ

# БЕЗОПАСНОЕ ЛЕТО

## КАК ВЕСТИ СЕБЯ В ЭКСТРЕННЫХ СЛУЧАЯХ?

### ОЖИГАНЫ

Первые два дня после ушиба синяку нужен холод - он уменьшает отек тканей и предотвращает развитие гематомы, поэтому каждые 2-3 часа на 10 минут прикладывайте к месту ушиба кусочки льда, завернутые в целлофан, на третий день необходимо сделать компресс (разведенный спирт, вода или камфорное масло), затем компрессная бумага, вода и бинт. **ПОМНИТЕ:** согревает компресс только 3-4 часа, дальше начинается процесс охлаждения, еще одно средство: 3-4 дня обрабатывать синяк ватным тампоном, пропитанным эфирным уксусом (разбавить уксусом с водой), хорошо помогает алоэ - разрезанный пополам лист приложите к пострадавшему месту, завернув пластырем, а также капустный лист, только предварительно его нужно размять до появления капель сока.

### САДИНЫ

Тщательно промойте ранку проточной водой, и обработайте обильным количеством хозяйственным мылом (это самый лучший антисептик), необходимо нанести только мыльную пенку, а затем смыть водой; в дальнейшем ссадину нужно обработать любой антисептической мазью или облепиховым маслом. **ПОМНИТЕ:** при глубокой ране длиной более 1 см необходимо наложить швы, поэтому обратитесь в ближайший травмпункт.

### НАСЕКОМЫЕ

**ПЧЕЛА** - единственное насекомое, оставляющее в своей "жирке" жало, его нужно аккуратно удалить при помощи пинцета, кроме этого отличий в укусах разных насекомых нет: пострадавшее место краснеет, иногда увеличивается до размера ладони, опухает, становится горячим, боль чувствуется около 4 часов, а припухлость остается 1-2 дня, сразу после укуса нужно дать ребенку противоаллергический препарат, приложить к больному месту что-то холодное и обработать ранку уксусом, соевым раствором или срезом лука, чеснока, картофеля, уксусом помидора, растолченной зеленой петрушки, можно показать воспаленное место валлололом, или карвалолом.

**КЛЕЩ** - после лесной прогулки, внимательно осмотрите тело ребенка, и не упустите обнаружив туловище клеща, положите колечко, так чтобы клещ оказался в середине, налейте вонючую растительное масло, если не помогло, то захватите его пинцетом и крутите вправо-влево движением против часовой стрелки, после продезинфицируйте место укуса перекисью водорода, а потом зеленкой.

**МУХА В УХЕ:** не доставляйте ребенку, от испуга испорченные гости начинают входить еще глубже, причина сильной боли, нужно закапать в ухо несколько капель теплого растительного масла, при этом слегка наклонить голову ребенка в сторону пострадавшего уха чтобы жидкость не попадала на барабанную перепонку, на медленно стелка по стенке уха.

### "ПОЛЕТ" С ДЕРЕВА

Симптомы сотрясения головного мозга: головная боль, тошнота, рвота, бледность, вялость, сонливость, необходимо уложить ребенка в кровать, ограничить питание и вызвать скорую помощь.

**ПОМНИТЕ:** обезболивающее средство в такой ситуации не дают, это мешает специалистам установить точный диагноз, ведь удар головой не всегда приводит к сотрясению мозга, при ударе животом могут пострадать внутренние органы (печень, селезенка), быть травму необходимо если ребенок поблелел, возможно это следствие внутреннего кровоизлияния или понижения давления, при носовых кровотечениях кровь не только вытекает из носовых ходов, а льется в рот и глотку, что провоцирует кашель и рвоту, проявите выдержку успокойте ребенка, инане кровоизлияние только усилится, необходимо усадить его в прохладном месте так, чтобы он не запрокидывал голову назад, положить на нос платок, смоченный в холодной воде, если кровотечение не останавливается погубуйте сильно смачивать обе половины носа на 3-5 минут, или сделать таварин из бинта, смоченный перекисью водорода, если действия не помогло, [indiz-shkola.com.ua](http://indiz-shkola.com.ua)

### ВЫЖИВИ И ПЕРВАКАМ

если после падений образовались синяки, появилась припухлость и боль, а поврежденная рука или нога ограничена в движении - это может быть как вывих так и перелом, так в коем случае не сдвигайте-разгибайте пострадавшую часть тела, осторожно подложите место ушиба, если боль очень сильная дайте обезболивающее, важно чтобы по пути в травмпункт рука или нога не болталась, а были зафиксированы, также необходимо приложить холод, если дело осложняется открытой раной, промойте её и обработайте как ссадину.

### ОТРАВЛЕНИЕ

оно может дать о себе знать через 2-3 часа после употребления сомнительных продуктов, но иногда симптомы "выкаждист" по 20-26 часов, для начала необходимо промыть желудок большим количеством воды или 2-процентным раствором пищевой соды, также необходим препарат способный вывести из организма вредные вещества: например изомильонный активированный уголь (1 таблетка на 10 кг массы тела), разведенный в 100 мл теплой воды, чтобы избежать обезвоживания организма, дайте ему препарат для регидрации (восстановление водно-солевого баланса).

### СОЛНЕЧНЫЙ УДАР

недомогание проявляется только через 6-8 часов, как и тепловой солнечный сопровождается нарушением кровообращения, потливостью, слабостью, головной болью, шумом в ушах, а иногда и потерей сознания, у ребенка повышается температура до 38-40 градусов, в таком случае необходимо раздеть ребенка, уложить его в прохладном месте, напоить прохладным чаем или минеральной водой, а затем прикладывать ко лбу холодные компрессы, также можно завернуть малыша в мокрую и хорошо выкрученную простыню, если температура не падает и состояние ухудшается немедленно вызывайте скорую помощь.

### СОЛНЕЧНЫЙ ОЖЕГ

это покраснение и болезненное воспаление кожи под воздействием солнечных лучей, если ожог достаточно сильный, то через некоторое время на пострадавшем участке появляются волдыри, а через пару дней кожа начинает облезать и шелушиться, при малейшем покраснении кожи уведите ребенка в дом или коты бы в тень, обмойте пострадавшие участки прохладной водой и смажьте кремом, при появлении волдырей, обратитесь к врачу.

### ЛЕТЯ НА ВОДУ

если ребенок просто нахлебался воды, откашливается и задыхается, но в сознании, достаточно просто уложить его, укупать во что-то теплое, если же ситуация критическая, важно соблюдать определенные правила.

не держите ребенка за голову, подхватите его под мышки, обратите внимание на цвет кожи, если он синюшный, значит в легких ребенка вода, попытайтесь удалить жидкость из дыхательных путей, стоя на одном колене, уложите ребенка на свое солнутое так, чтобы на него опирались нижняя часть грудной клетки, а верхняя часть туловища и голова свешивались вниз, затем откройте ребенку рот и плавно надавите ребра на спину, повторите процедуру до тех пор пока не прекратится интенсивное вытекание воды, переверните ребенка на спину и сделайте искусственное дыхание, вызовите скорую помощь.

**НЕ СТОИТ ДУМАТЬ, ЧТО ОТРУСЬ С РЕБЕНКОМ СОСТОИТ ИЗ ОДНИХ НЕОПАСНОСТЕЙ И СПАСЕНИЯ. ПО ЭТОМУ, КАК ДЕЙСТВОВАТЬ В СЛУЧАЕ НЕПРИЯТНОСТЕЙ, НУЖНО ЗНАТЬ НЕ ДАВНО ТОГО, ЧТОБЫ СПОКОЙНО СДЕЛАТЬ.**



### НАСЕКОМЫЕ

**ПЧЕЛА** - единственное насекомое, оставляющее в своей "жирке" жало, его нужно аккуратно удалить при помощи пинцета, кроме этого отличий в укусах разных насекомых нет: пострадавшее место краснеет, иногда увеличивается до размера ладони, опухает, становится горячим, боль чувствуется около 4 часов, а припухлость остается 1-2 дня, сразу после укуса нужно дать ребенку противоаллергический препарат, приложить к больному месту что-то холодное и обработать ранку уксусом, соевым раствором или срезом лука, чеснока, картофеля, уксусом помидора, растолченной зеленой петрушки, можно показать воспаленное место валлололом, или карвалолом.



# ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ДОМА



Не пускай незнакомцев в дом.  
Сразу позвони родителям.



Если кто-то ломится в квартиру,  
позвони по телефону «02» («112»).



Не заходи в лифт с незнакомыми  
людьми. Подожди, когда  
подойдет следующий лифт.



Не залезай на подоконник  
открытого окна или балкона,  
не свешивайся в сторону улицы.



Не трогай лекарства  
и моющие средства  
без ведома родителей.



Не пользуйся газом.  
При запахе газа срочно открой  
окна, выйди на улицу, позвони «04».



Не бери острые предметы:  
ножи, гвозди, иголки, спицы.



Будь осторожен с электроприборами:  
не пользуйся ими в ванной, не трогай  
розетки и провода, не включай утюг.

**Запомни нужные телефоны. Если случилась неприятность,  
срочно позвони родителям или по номеру «01» («112»)**

# ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ РЕБЁНКА ДОМА

НЕ СУЙ ПАЛЬЦЫ В РОЗЕТКУ!



НЕ ТРОГАЙ ЛЕКАРСТВА!



НЕ ОТКРЫВАЙ ДВЕРЬ НЕЗНАКОМЫМ!



НЕ ИГРАЙ НА БАЛКОНЕ!



НЕ ЗАБЫВАЙ ВЫКЛЮЧАТЬ ВОДУ!



НЕ ИГРАЙ С ОСТРЫМИ ПРЕДМЕТАМИ!



# ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ НА УЛИЦЕ



Не трогай  
незнакомые предметы.



Не бери в рот незнакомые  
растения и грибы.



Гуляй только в своем дворе,  
с наступлением вечера  
иди домой.



Не разговаривай на улице  
с незнакомцами.  
Не садись в чужую машину.



Не ходи в отдаленные  
безлюдные места, не играй  
в подвалах и на чердаках.



Если тебя пытаются увести  
насильно, громко кричи:  
«Помогите! Я его не знаю!»



Будь осторожен в воде:  
купайся, где разрешено,  
не ныряй в незнакомых местах.



Будь осторожен на льду,  
не катайся на санках  
на проезжую часть.



**Если ты потерялся, обратись к любому взрослому.  
Тебе обязательно помогут.**





# Будь осторожен ! с незнакомыми людьми



Не вступай в разговор  
с незнакомцами  
на улице



Избегай общения  
с пьяным  
человеком



Не впускай  
посторонних  
в свою квартиру



Избегай больших  
скоплений людей



Не общайся  
с религиозными  
пропагандистами



Не садись  
в чужую машину  
без родителей



Не ходи в отдаленные  
и безлюдные места



Не принимай подарки  
и угощения от  
незнакомых людей



## Правила безопасного поведения во время грозы

- Объясните ребенку, что гроза – опасное природное явление.
- Расскажите, что во время грозы нужно укрыться в помещении, закрыть окна и отойти в глубь комнаты, выключить электроприборы и мобильный телефон.
- На улице нужно обязательно прекратить подвижные игры, ни в коем случае не прятаться под одиноко стоящим деревом.
- Расскажите ребенку, что если нет возможности зайти в помещение, то можно спрятаться в овраге, канаве, яме (постелить что-нибудь на землю (куртку, рюкзак) и присесть (ступни поставить вместе, опустить голову, руками обхватить колени).



## Правила безопасного поведения на детских игровых площадках

- Объясните ребенку, что нельзя кататься на неисправных качелях, горках.
- Ребенок должен знать, что если он упал с качелей, нельзя сразу вставать, чтобы не получить удар по голове.
- Расскажите ребенку, что нельзя кататься стоя на ногах, прыгивать, подходить близко, если катаются другие дети, раскачивать пустые качели.
- Объясните ребенку, что прежде чем съехать с горки, он должен убедиться, что предыдущий ребенок встал на ноги и отошел в сторону.
- Объясните ребенку, что все сооружения на детской площадке сделаны из железа или другого прочного материала, а, соответственно, если не соблюдать правила безопасности, можно получить серьезную травму.

# Правила поведения в природе

## 10 «НЕ»

1. **Не** загрязняй природу, забирай с собой мусор
2. **Не** лови бабочек, шмелей, стрекоз и лягушек
3. **Не** бери лишнего у природы
4. **Не** разоряй муравейники
5. **Не** ломай ветки деревьев и кустарников
6. **Не** разводи костры под деревьями
7. **Не** шуми в лесу
8. **Не** рви в лесу и на лугу цветы
9. **Не** разоряй гнёзда птиц
10. **Не** уноси домой детёнышей диких животных



# ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ЛЕСУ:



не курите в лесу



не разжигайте костров:

- 1) в хвойных молодняках
- 2) на участках повреждённого леса
- 3) на торфяниках
- 4) в местах с подсохшей травой
- 5) под кронами деревьев



не бросайте  
горящие  
спички, окурки



не причиняйте  
вред деревьям



не оставляйте  
стеклянные  
предметы  
(бутылки)



не сорите в лесу



не оставляйте  
промасленные  
или пропитанные  
горючими  
веществами  
материалы



не паркуйте  
транспортные  
средства вне  
отведённых мест



# ПАМЯТКА ЮНОГО ПЕШЕХОДА



**ТРАМВАЙ  
ОБХОДИ СПЕРЕДИ!**



**АВТОБУС И ТРОЛЛЕЙБУС  
ОБХОДИ СЗАДИ!**



**ПЕРЕХОДИ ДОРОГУ ТОЛЬКО  
ТАМ ГДЕ ОБОЗНАЧЕНА ЗЕБРА!**

Помогает с давних пор  
Детям, друг наш, светофор  
Объяснит без напряжения  
Детям правила движения.  
Слушай и запомниай  
И всегда их соблюдай.

Загорелся КРАСНЫЙ свет,  
Стой, малышка, прохода нет,  
ЖЕЛТЫЙ свет смотри горит  
Приготовься говорить.



А загорелся свет ЗЕЛЕНый  
Проходи мой друг ученький,  
Помни правила движения  
Как таблицу умноженья!



**ПЕРЕХОДИ ДОРОГУ ТОЛЬКО НА  
ЗЕЛЕНЫЙ СВЕТ СВЕТОФОРА!**



**ПОЛЬЗУЙСЯ ПОДЗЕМНЫМ  
ПЕРЕХОДОМ!**



**ШОССЕ НЕ  
МЕСТО ДЛЯ ИГР!**



СОВЕТЫ  
НАЧИНАЮЩИМ  
ВЕЛОСИПЕДИСТАМ

1. Дорога – это не цирк!

**Правильно!**

**Запрещено!**

**!** Запрещено ездить по дорогам и тротуарам, если вы не знаете правил (ст. 14.3 ПДД).

4. Проезд перекрёстков

**Правильно!**

**Запрещено!**

**!** Запрещено поворачивать назад или разворачиваться на дороге с правой стороны движения и на дороге, движение будет одной полосой для движения в данном направлении. Чтобы повернуть назад или развернуться на дороге с двумя и более полосами движения в данном направлении, велосипедист должен выйти с велосипеда и перейти проезжую часть, если велосипед, рама и задний колесо правее для пешеходов (ст. 14.3 ПДД).

2. Твои друзья – не багаж!

**Правильно!**

**Запрещено!**

**!** На велосипеде запрещается перевозить пассажиров, кроме ребёнка до 7 лет на оборудованном сиденье, оборудованном надёжными ремнями (ст. 14.3 ПДД).

3. Велосипед - это не выючная повозка и не буксир!

**Правильно!**

**Запрещено!**

**Запрещено!**

**!** Запрещается перевозить груз, выступающий более чем на 0,2 метра по длине в ширину за габариты велосипеда, а также груз, мешающий управлению (ст. 14.3 ПДД). Груз должен быть надёжно закреплён.

**!** Запрещается буксировка велосипеда и езда на нём, а также езда на велосипеде и езде на нём, кроме буксировки прицепа, предназначенного для эксплуатации с велосипедами или автомобилями.

5. Расположение на проезжей части

**Правильно!**

**!** Велосипедисты должны двигаться в один ряд по одному велосипеду с правой стороны проезжей части. Допускается движение по обочине, если это не создаёт помех пешеходам. На узкой дороге с правой стороны есть велосипедная дорожка, велосипедисты должны двигаться по ней (ст. 14.3, 14.7 ПДД).

6. Уступи дорогу

**Правильно!**

**Запрещено!**

**!** На регулируемой перекрёстке велосипедист должен уступить дорогу транспортным средствам, движущимся по этой дороге (ст. 14.4 ПДД).

Помни! Только с 14 лет ты можешь выезжать на дорогу!



# СОВЕТЫ СВЕТОФОРА



ЗАГОРЕЛСЯ КРАСНЫЙ СВЕТ -  
ПЕШЕХОДУ ХОДА НЕТ.



ЖЕЛТЫЙ СВЕТ ДАЕТ СИГНАЛ,  
ЧТОБЫ ТЫ ЗЕЛЕНЫЙ ЖДАЛ.



СВЕТ ЗЕЛЕНЫЙ ГОВОРИТ:  
"ДЛЯ ТЕБЯ ПРОХОД ОТКРЫТ!".



СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ РАДИ  
ОБХОДИ ТРОЛЛЕЙБУС СЗАДИ!



ТЫ АВТОБУС ОБХОДИ  
ЛУЧШЕ ТОЛЬКО ПОЗАДИ!



А ТРАМВАЙ, НАОБОРОТ,  
ОБХОДИТЬ ИДИ ВПЕРЕД!



ТРОТУАР И ПЕРЕХОДЫ -  
ВАШЕ МЕСТО, ПЕШЕХОДЫ!



БЕЗОПАСНЫЙ ПУТЬ ВЕДЕТ  
НАС В ПОДЗЕМНЫЙ ПЕРЕХОД.



ТОЛЬКО ТАМ ПЕРЕХОДИТЬ ПОЛОЖЕНО,  
ГДЕ НА ДОРОГЕ "ЗЕБРА" РАСПОЛОЖЕНА.



ПЕРЕХОДЯ МАШИНАМ ПУТЬ,  
ПОСМОТРЕТЬ НА ЛЕВО НЕ ЗАБУДЬ!



ШОССЕ - НЕ МЕСТО ДЛЯ ИГРЫ!  
ВЕДЬ ЕСТЬ ПЛОЩАДКИ И ДВОРЫ!



# КАК ВЕСТИ СЕБЯ НА ВОДЕ ЛЕТОМ



На высоком берегу,  
Дети не играйте!  
Из-под ног уйти земля  
Может, так и знайте!



Если вы в лодке поплыть захотите,  
То обязательно, дети, учтите:  
Можно кататься весь день, до заката,  
Только раскачивать лодку не надо!



Катятся волны от лодок с судами...  
Спорить не стоит с такими волнами!  
Ты по возможности их избегай,  
Близко к корабликам не подплывай.



Пляж буйками окружён  
От судов, коряг и волн.  
Значит, можно здесь купаться,  
Ничего не опасаться.



Весело качаться детям на волнах  
На цветных матрасах, надувных кругах.  
Только непременно вы должны узнать:  
Далеко не надо в воду заплывать!



И большим, и детям  
Хочется сказать:  
В незнакомом месте  
Вам нельзя нырять!



Не надо безобразничать  
И делать дырки в круге;  
Не стоит жизнью рисковать  
Ни другу, ни подружке.



Если развлекаться будешь на воде,  
Проследи, чтоб шутка не вела к беде...  
Не топи другого – может оказаться,  
Что воды случится другу наглотаться.



## Общие правила безопасного поведения на воде



КУПАТЬСЯ МОЖНО ТОЛЬКО В УСТАНОВЛЕННЫХ МЕСТАХ, НА БЛАГОУСТРОЕННЫХ ПЛЯЖАХ.



НЕ КУПАЙТЕСЬ В НЕИЗВЕСТНЫХ И НЕ ПРЕДНАЗНАЧЕННЫХ ДЛЯ ЭТОЙ ЦЕЛИ ВОДОЁМАХ.



НЕ НЫРЯЙТЕ И НЕ ПРЫГАЙТЕ В МЕСТАХ С НЕИЗВЕСТНЫМ РЕЛЬЕФОМ ДНА. НЕ СТОЙТЕ И НЕ ИГРАЙТЕ В ТЕХ МЕСТАХ, ОТКУДА МОЖНО СВАЛИТЬСЯ В ВОДУ.



НЕ ЗАПЛЫВАЙТЕ ЗА ОГРАНИЧИТЕЛЬНЫЕ ЗНАКИ МЕСТ, ОТВЕДЕННЫХ ДЛЯ КУПАНИЯ! НЕ ПОДПЛЫВАЙТЕ К СУДАМ, ВЕСЕЛЬНЫМ ЛОДКАМ, БАТНАМ.



НЕ БОРИТЕСЬ С СИЛЬНЫМ ТЕЧЕНИЕМ, ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЕГО, ЧТОБЫ ПРИБЛИЗИТЬСЯ К БЕРЕГУ. НЕ КУПАЙТЕСЬ В ШТОРМОВУЮ ПОГОДУ.



НЕ ПЕРЕОХЛАЖДАЙТЕСЬ И НЕ ПЕРЕГРЕВАЙТЕСЬ. ПОСЛЕ ПРИЁМА ПИЩИ СДЕЛАЙТЕ ПЕРЕРЫВ 1,5-2 ЧАСА. НЕ КУПАЙТЕСЬ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ ВОДЫ НИЖЕ 18°, ВОЗДУХА НИЖЕ 22°.



НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЛЯ ПЛАВАНИЯ САМОДЕЛЬНЫЕ УСТРОЙСТВА. ОНИ МОГУТ ПЕРЕВЕРНУТЬСЯ! НЕ ЗАПЛЫВАЙТЕ ДАЛЕКО ОТ БЕРЕГА НА НАДУВНЫХ МАТРАСАХ, АВТОМОБИЛЬНЫХ КАМЕРАХ.



НЕ МЕНЯЙТЕСЬ МЕСТАМИ ПРИ ДВИЖЕНИИ ЛОДКИ И КАТЕРА. НЕ САДИТЕСЬ НА БОРТА И НЕ СТОЙТЕ НА СИДЕНЬЯХ! НЕ ПРЫГАЙТЕ С БОРТОВ. НЕ ОТПЛЫВАЙТЕ ОТ ПЕРЕВЕРНУВШЕЙСЯ ЛОДКИ ДО ПРИВЫТИЯ ПОМОЩИ.



# В СЛУЧАЕ ОБНАРУЖЕНИЯ ВЗРЫВООПАСНОГО ПРЕДМЕТА

- ✓ СРОЧНО СООБЩИТЬ О НАХОДКЕ В **ПОЛИЦИЮ 102**  
ИЛИ В **МЧС 101**
- ✓ ДЕРЖАТЬСЯ ОТ ПОДОЗРИТЕЛЬНОГО ПРЕДМЕТА  
НА БЕЗОПАСНОМ РАССТОЯНИИ
- ✓ НИКОГО НЕ ДОПУСКАТЬ К ПРЕДМЕТУ  
ДО ПРИБЫТИЯ ПОЛИЦИИ ИЛИ МЧС

## КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ

- ✓ ПРИКАСАТЬСЯ К ПОДОЗРИТЕЛЬНОМУ  
ПРЕДМЕТУ
- ✓ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ МОБИЛЬНЫМ ТЕЛЕФОНОМ  
В НЕПОСРЕДСТВЕННОЙ БЛИЗОСТИ  
К ПОДОЗРИТЕЛЬНОМУ ПРЕДМЕТУ
- ✓ НАКРЫВАТЬ, ЗАСЫПАТЬ ИЛИ ЗАКАПЫВАТЬ  
ПОДОЗРИТЕЛЬНЫЙ ПРЕДМЕТ
- ✓ ПОДНИМАТЬ ПАНИКУ

РАСТЯЖКИ, ГРАНАТЫ, МИНЫ



ВЗРЫВООПАСНЫЕ ПРЕДМЕТЫ



НЕРАЗОРВАВШИЕСЯ СНАРЯДЫ И ИХ ЧАСТИ



# МЧС ДНР ПРЕДУПРЕЖДАЕТ:

С НАЧАЛА 2016 ГОДА  
БЫЛО ВЫЯВЛЕННО  
И УНИЧТОЖЕНО  
ОКОЛО 14 ТЫС.  
ЕДИНИЦ  
ВЗРЫВООПАСНЫХ  
ПРЕДМЕТОВ

ВСЛЕДСТВИЕ ЗАПРЕЩЕННЫХ ДЕЙСТВИЙ  
СО СЛУЧАЙНО НАЙДЕННЫМИ  
ВЗРЫВООПАСНЫМИ ПРЕДМЕТАМИ С НАЧАЛА ГОДА  
ПОГИБЛО БОЛЕЕ 20 ЧЕЛОВЕК, В ТОМ ЧИСЛЕ 3 ДЕТЕЙ!  
ПОЛУЧИЛИ ТРАВМЫ РАЗЛИЧНОЙ ТЯЖЕСТИ  
БОЛЕЕ 50 ЧЕЛОВЕК,  
В ТОМ ЧИСЛЕ 8 ДЕТЕЙ!



В СЛУЧАЕ ОБНАРУЖЕНИЯ  
ВЗРЫВООПАСНОГО  
ИЛИ ВНЕШНЕ СХОЖЕГО  
С НИМ ПРЕДМЕТА НЕОБХОДИМО:

- СРОЧНО СООБЩИТЬ О НАХОДКЕ  
В ПОЛИЦИЮ - **102** ЛИБО МЧС ДНР - **101**;
- ДЕРЖАТЬСЯ ОТ НЕГО НА  
ДОСТАТОЧНОМ РАССТОЯНИИ;
- НИКОГО НЕ ПОДПУСКАТЬ К ПРЕДМЕТУ  
ДО ПРИБЫТИЯ ПОЛИЦИИ ИЛИ МЧС.

**КАТЕГОРИЧЕСКИ  
ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

- ДОТРАГИВАТЬСЯ ДО ПРЕДМЕТА;
- ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ТЕЛЕФОНОМ В  
НЕПОСРЕДСТВЕННОЙ БЛИЗОСТИ ОТ НЕГО;
- НАКРЫВАТЬ, ЗАСЫПАТЬ ИЛИ  
ЗАКАПЫВАТЬ ПРЕДМЕТ;
- ПОДНИМАТЬ ПАНИКУ.

# ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ АРТОБСТРЕЛЕ

на улице



Немедленно лечь на землю  
и закрыть голову руками



Осмотреться, найти укрытие (канавка,  
бордюр, подземный переход)  
и ползком переместиться туда



Не покидать укрытие до полного  
прекращения огня

в здании



Не подходить к окнам



Найти укрытие (удаленная комната  
с несущими стенами, подвал,  
тамбур), чем ниже этаж, тем лучше



Не покидать  
укрытие  
до полного  
прекращения  
огня

Заранее подготовьте все необходимые вещи (документы, деньги, одежду).  
Не владейте в панику! По окончании обстрела осмотритесь, возможно,  
кому-то понадобится ваша помощь. Вызовите скорую (**103**),  
полицию (**102**), и службу МЧС (**101**)

Министерство по делам гражданской обороны,  
чрезвычайным ситуациям и ликвидации  
последствий стихийных бедствий  
Донецкой Народной Республики



# ДЕЙСТВИЯ НАСЕЛЕНИЯ ПРИ АВАРИЯХ И КАТАСТРОФАХ

## ВНЕЗАПНОЕ ОБРУШЕНИЕ ЗДАНИЙ И СООРУЖЕНИЙ



Полное или частичное внезапное обрушение здания – это чрезвычайная ситуация, возникающая по причине ошибок, допущенных при проектировании здания, отступлении от проекта при ведении строительных работ, нарушении правил монтажа, при вводе в эксплуатацию здания или отдельных его частей с крупными дефектами, при нарушении правил эксплуатации здания, а также вследствие природной или техногенной чрезвычайной ситуации



Обрушению часто может способствовать взрыв, являющийся следствием террористического акта, неправильной эксплуатации газопроводов, неосторожного обращения с огнем, хранения в зданиях легковоспламеняющихся и взрывоопасных веществ. Внезапное обрушение часто приводит к возникновению пожаров, разрушению коммунально-энергетических сетей, образованию завалов, травмированию и гибели людей

### ПРЕДУПРЕДИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ



Заранее продумайте план действий в случае обрушения здания



Знайте расположение электрических рубильников, магистральных газовых и водопроводных кранов для экстренного отключения электричества, газа и воды

При малейших признаках утечки газа перекройте его доступ в здание, квартиру, проветрите помещение и сообщите в службу «Горгаз» по телефону – 04. Категорически запрещается пользоваться открытыми источниками огня, электровыключателями и электробытовыми приборами до полного выветривания газа



Не загромождайте коридоры здания, лестничные площадки, аварийные и пожарные выходы посторонними предметами. Держите в удобном месте документы, деньги, карманный фонарик и запасные батарейки



## ДЕЙСТВИЯ ПРИ ВНЕЗАПНОМ ОБРУШЕНИИ ЗДАНИЯ

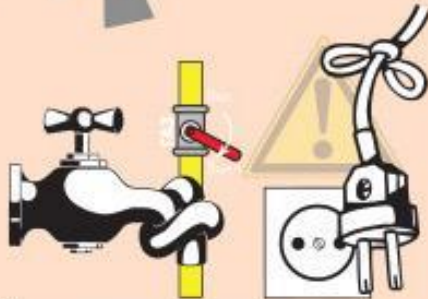
Услышав взрыв или обнаружив, что здание теряет свою устойчивость, постарайтесь как можно быстрее покинуть его, взяв документы, деньги и предметы первой необходимости



Если Вы находитесь в здании, и при этом отсутствует возможность покинуть его, то займите самое безопасное место: проемы капитальных внутренних стен, углы, образованные капитальными внутренними стенами, под балками каркаса. Если возможно, спрячьтесь под стол – он защитит Вас от падающих предметов и обломков



Покидая помещение, спускайтесь по лестнице, а не на лифте, так как он в любой момент может выйти из строя



Держитесь подальше от окон, электроприборов, немедленно отключите воду, электричество и газ

Пресекайте панику, давку в дверях при эвакуации, останавливайте тех, кто собирается прыгать с балконов и окон из этажей выше первого, а также через застекленные окна



Оказавшись на улице, не стойте вблизи зданий, а перейдите на открытое пространство



Если возник пожар, сразу же попытайтесь потушить его



Используйте телефон только для вызова представителей органов правопорядка, пожарных, врачей, спасателей. Не выходите на балкон. Не пользуйтесь спичками, потому что может существовать опасность утечки газа



## КАК ДЕЙСТВОВАТЬ В ЗАВАЛЕ

Дышите глубоко, не поддавайтесь панике и не падайте духом, сосредоточьтесь на самом важном, пытайтесь выжить любой ценой, верьте, что помощь придет обязательно



По возможности окажите себе первую медицинскую помощь. Попытайтесь приспособиться к обстановке и осмотреться, поищите возможный выход. Постарайтесь определить, где Вы находитесь, нет ли рядом других людей: прислушайтесь, подайте голос



Поищите в карманах или поблизости предметы, которые могли бы помочь подать световые или звуковые сигналы (например, фонарик, зеркальце, а также металлические предметы, которыми можно постучать по трубе или стене и тем самым привлечь внимание)



Помните, что человек способен выдержать жажду и особенно голод в течение длительного времени, если не будет бесполезно расходовать энергию

Если единственным путем выхода является узкий лаз – протиснитесь через него. Для этого необходимо расслабить мышцы и двигаться, прижав локти к телу

# Внезапное обрушение здания: как действовать

Причинами внезапного обрушения здания могут стать:



**ошибки**, допущенные при проектировании



**отступление от проекта** при ведении строительных работ



**ввод в эксплуатацию** здания или отдельных его частей с крупными недоделками при нарушении правил эксплуатации здания



**природная** чрезвычайная ситуация

**взрыв** (вследствие террористического акта, неправильной эксплуатации бытовых газопроводов, неосторожного обращения с огнем)

Как действовать, если вы услышали взрыв или обнаружили, что здание теряет устойчивость:



**постарайтесь** как можно быстрее покинуть здание, взяв документы, деньги и предметы первой необходимости



**спускайтесь по лестнице**, а не на лифте, так как он в любой момент может выйти из строя



**пресекайте панику, давку** в дверях при эвакуации, останавливайте тех, кто собирается прыгать с балконов и окон с этажей выше первого



**оказавшись на улице**, не стойте вблизи зданий, перейдите на открытое пространство

Если возможности покинуть здание нет:



**Займите безопасные места:**

проемы капитальных внутренних стен

углы, образованные капитальными внутренними стенами под балками каркаса



если возможно, спрячьтесь под стол - он защитит вас от падающих предметов и обломков



*Держитесь подальше от окон, электроприборов. Отключите воду, электричество и газ. Не выходите на балкон. Не пользуйтесь спичками, потому что может существовать опасность утечки газа*



Оказавшись под завалом:



**прислушайтесь**, подайте голос **помните**, что человек способен выдержать жажду и голод в течение длительного периода времени, если не будет бесполезно расходовать энергию



**поищите** в карманах или поблизости предметы, с помощью которых можно подать световые или звуковые сигналы (фонарик, зеркальце; металлические предметы, которыми можно постучать по трубе или стене)



**если единственным путем** выхода является узкий лаз - протиснитесь через него: расслабив мышцы и двигаясь, прижав локти к телу

# ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ХИМИЧЕСКОЙ АВАРИИ



## Первые признаки химических веществ:



капли, дым и туман  
неизвестного  
происхождения



специфические  
посторонние  
запахи



показания приборов  
химической разведки  
и контроля

## При химической аварии оповещают:



электросирены

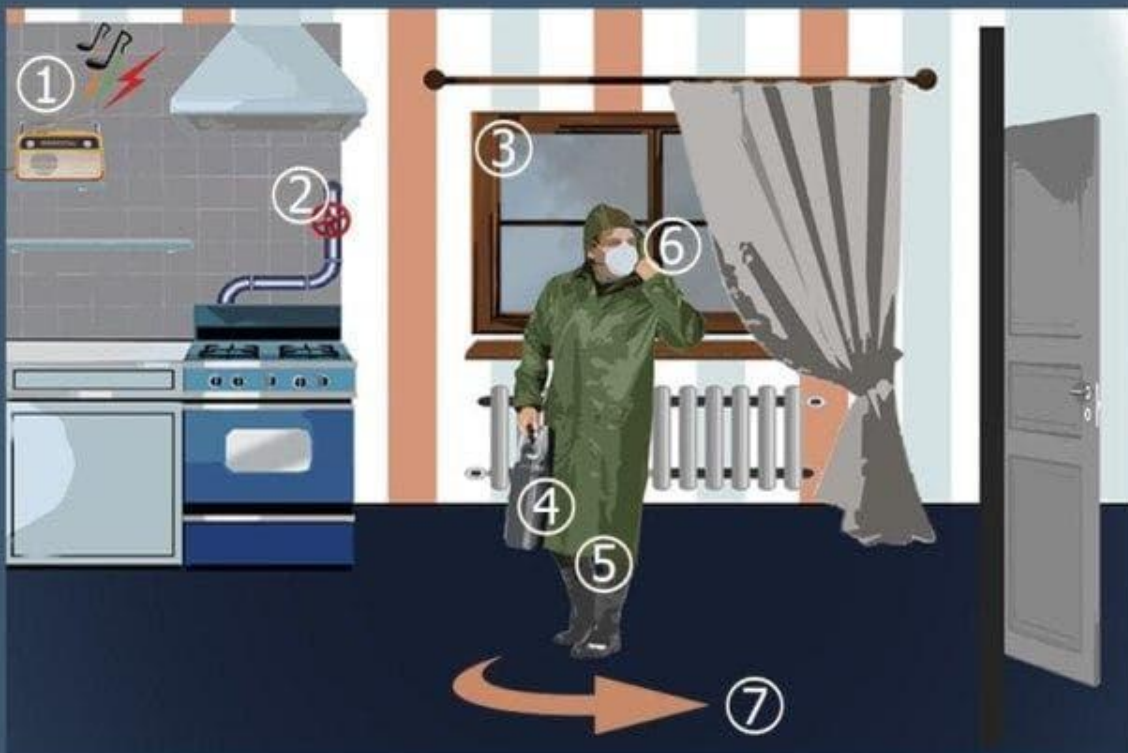


производственные  
гудки



другие сигнальные  
средства

## Что делать после сигнала:



- 1 Включить радиоприемник или телевизор для получения информации
- 2 Отключить электробытовые приборы и газ
- 3 Закрыть окна
- 4 Взять документы и необходимые вещи
- 5 Надеть резиновые сапоги и плащ
- 6 Для защиты органов дыхания используйте противогаз или марлевую повязку
- 7 Выйти из зоны возможного заражения



# Действия населения при оповещении о химической аварии

Включить радио или телевизор прослушать информацию и рекомендации



Взять необходимые вещи и документы, 3-х дневный запас питания

Надеть средства защиты органов дыхания и кожи

Укройтесь в ближайшем укрытие или покиньте район аварии



# ДЕЙСТВИЯ ПРИ РАДИОАКТИВНОМ ЗАГРЯЗНЕНИИ

## Повышение радиационного фона (авария на АЭС, на других радиационно опасных объектах)

Включите местное радио, телевидение, прослушайте информацию. Сообщите об опасности соседям

Закройте окна, форточки, двери. Произведите герметизацию квартиры

Защипите продукты питания, сделайте запас воды для питья и хозяйственных нужд. Подготовьтесь к экстренной эвакуации

Начните ежедневно в течение 7 дней принимать радиоактивное средство по указанию медицинской службы

Длительность нахождения в помещении определяется органом управления ГОЧС. По его же указанию укройтесь в ближайшем защитном сооружении



## При проведении экстренной эвакуации

Включите местное радио, телевидение, узнайте из сообщения место сборного эвакуационного пункта (СЭП)

Освободите от продуктов холодильник. Скоропортящиеся продукты выбросьте, а пемзу вынесите мусор

Перекройте газ, обесточьте помещение, потушите огонь

Возьмите необходимые документы, продукты питания, вещи

Наденьте средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи

Следуйте на сборный эвакуационный пункт

# ЭЛЕКТРИЧЕСТВО ОПАСНО! НЕ ДЕЛАЙ САМ! ОСТАНОВИ ДРУГА!



**ОПАСНО**  
ЗАЛЕЗАТЬ  
НА ЭНЕРГООБЪЕКТЫ



**ОПАСНО**  
ИГРАТЬ  
ВБЛИЗИ ЛЭП



**ОПАСНО**  
ВЛЕЗАТЬ  
В ТРАНСФОРМАТОРНЫЕ  
БУДКИ



**ОПАСНО**  
ИГРАТЬ  
ВБЛИЗИ ПРОВОДОВ



**ОПАСНО**  
ПРИБЛИЖАТЬСЯ  
К ОБОРВАННОМУ  
ПРОВОДУ



**ОПАСНО**  
РЫБАЧИТЬ  
ПОД ЛИНИЯМИ  
ЭЛЕКТРОПЕРЕДАЧИ



**ОПАСНО**  
САМОСТОЯТЕЛЬНО  
РЕМОНТИРОВАТЬ  
ЭЛЕКТРОПРИБОРЫ



**ОПАСНО**  
ИСПОЛЬЗОВАТЬ  
ЭЛЕКТРОПРИБОРЫ  
РЯДОМ С ВОДОЙ



**ОПАСНО**  
ПРИКАСАТЬСЯ  
К ЭЛЕКТРОПРИБОРАМ  
МОКРЫМИ РУКАМИ



**ОПАСНО**  
ИГРАТЬ  
С ЭЛЕКТРИЧЕСКИМИ  
РОЗЕТКАМИ



# Памятка родителям

Что нужно делать для того, чтобы избежать пожара от детской шалости с огнем:

- Не оставляйте малолетних детей без присмотра взрослых;
- Рассказывайте детям о пожаробезопасном поведении;
- Будьте примером во всех ситуациях, связанных с соблюдением правил пожарной безопасности;
- Не оставляйте спички в доступном для детей месте;
- Не поручайте детям разжигать печи, газовые плиты, самостоятельно включать электробытовые приборы;
- Организуйте ребенку интересный досуг.



Научите ребенка правильным действиям при пожаре:

- При обнаружении пожара ребенок должен немедленно покинуть помещение.
- Сообщить о пожаре взрослым или в пожарную охрану по единому телефону спасения **101**
- Ребенку необходимо объяснить о подстерегающей его опасности, таящейся в коробке спичек, зажигалке, чем просто сказать: «Нельзя!»

**ЖИЗНЬ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ВАШЕГО РЕБЕНКА В ВАШИХ РУКАХ!!!**



# ПРАВИЛА ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ



Пользуйся только исправными электроприборами!  
Не оставляй их включёнными без присмотра!



Не дотрагивайся до проводов и электроприборов мокрыми руками!



Не играй с розетками!



Уходя из дома, гаси свет и отключай электроприборы!



Не играй с огнём (спичками, зажигалками, свечами)!



Не пользуйся без взрослых горючими жидкостями (ацетоном, растворителем, бензином, керосином)!



Не оставляй включённую плиту без присмотра.  
Не включай её без необходимости!



Не пользуйся без взрослых хлопушками, фейерверками, петардами, бенгальскими огнями!

# БЕРЕГИ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ



Если с тобой что-то случилось и ты один, позвони и попроси о помощи. Наведи номер, назови имя, скажи что случилось, где находишься. Не вешай трубку, пока не попросили об этом.



01



02



03



04

## НАУЧИСЬ ОКАЗЫВАТЬ

первую медицинскую помощь себе и друзьям, останавливать кровотечения, обрабатывать рану



**ЗАНОЗА!** Удали и смажь!  
**УШИБ!** Холодную примочку!  
Посоветуйся с врачом.



## ОСТОРОЖНО ДОРОГА!



На улице строго выполняй правила дорожного движения!

Переходи дорогу только на зеленый свет!

Не играй на проезжей части!

Не соглашайся идти с незнакомыми людьми, например, если тебе предлагают посмотреть кота, классный мультик или встретить родителей!

Береги себя!

## ОСТОРОЖНО ЯДЫ!



Лекарство принимай только по назначению врача!



Осторожно с взрывом. Опасно для здоровья!



Чистящие и моющие средства используй только по назначению!

Собирай грибы и ягоды только те, о которых ты точно знаешь, что съедобные. Будь внимателен!

Ядовитые грибы: мухоморы, бледные поганки, строчки и др.

Ядовитые растения: короней глаза, волчье лыко, ягоды ландыша и др.



## ОДЕВАЙСЯ ПО СЕЗОНУ!



### СОЛНЕЧНЫЙ УДАР!

Не дразни солнце - покрывай голову!



# КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ

## ВОДЫ НЕ БОЙСЯ – ЕЖЕДНЕВНО МОЙСЯ!

Руки надо мыть с мылом:

- перед едой;
- после прикосновения к животным;
- после посещения туалета;
- после всякого загрязнения.

Это уберезет вас от болезней.



После пасты всем на диво  
зубы чисты и красивы!  
Зубы надо чистить  
обязательно утром и вечером  
перед сном.

Никогда не предлагай  
другому и не бери чужую  
зубную щетку и расческу,  
не делись косметикой и  
другими предметами  
личной гигиены, одеждой  
и обувью.



Береги свои  
глаза, при  
чтении  
держи  
книгу на  
расстоянии  
35-40 см от  
глаз.  
Длительность просмотра  
телевизора и работы с  
компьютером не более 30-45  
минут. Необходим перерыв.



## СПОРТ НАМ ПОМОЖЕТ СИЛЫ УМНОЖИТЬ!



Не кури!  
Дым от сигарет загрязняет  
легкие, затрудняет  
дыхание и работу сердца,  
желтеют зубы, теряется  
внешняя  
привлекательность.



## СЛЕДИ ЗА СВОЕЙ ОСАНККОЙ

Чтобы избежать искривления позвоночника, стол и стул должны быть подобраны под рост. Наклонная поверхность обеспечивает оптимальное положение для разгрузки позвоночника и шейного отдела, раскрепощает мускулатуру спины. Высота сидения должна быть на уровне колен. Ступни ног полностью стоят на полу. Голень и бедро образуют угол в 90°. Внимание на высоту стола - угол в локте составляет приблизительно 90°.

## СОБЛЮДАЙ ПОРЯДОК ДНЯ!



С улицы придя домой,  
первым делом руки мой!

# ОСТОРОЖНО — БОЛЕЗНЕТВОРНЫЕ МИКРОБЫ!

Не пейте сырую воду!



холера

Не ешьте невымытые фрукты!



дизентерия

Не ешьте несвежие продукты!



отравление

Не забывайте мыть руки!



дизентерия



# 5 КЛЮЧЕВЫХ ПРАВИЛ

## профилактики кишечных инфекций

### ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ЧИСТОТУ



- ✓ Обязательно мойте руки после туалета
- ✓ Обязательно мойте руки перед прикосновением к еде
- ✓ Тщательно мойте все поверхности и кухонные принадлежности
- ✓ Боритесь с грызунами и насекомыми

#### Почему?

Многие из микроорганизмов, встречающихся в почве, воде и организме животных и человека, опасны. Они передаются через рукопожатия, домашних животных, и в особенности через разделочные доски. Простое прикосновение способно перенести их в продукты и вызвать заболевание.



### ОТДЕЛЯЙТЕ СЫРОЕ ОТ ГОТОВОГО

- ✓ Храните сырое мясо, птицу и морепродукты отдельно от других пищевых продуктов
- ✓ Для обработки сырых продуктов пользуйтесь отдельными ножками и разделочными досками
- ✓ Храните продукты в закрытой посуде, отдельно сырые и готовые

#### Почему?

В сырых продуктах, мясе, птице и морских продуктах, могут быть опасные микроорганизмы, которые попадут во время приготовления и хранения пищи на другие продукты.



70°C

### ХОРОШО ПРОЖАРИВАЙТЕ И ПРОВАРИВАЙТЕ ПРОДУКТЫ

- ✓ Тщательно прожаривайте и проваривайте продукты
- ✓ Разогревая супы, доводите их до кипения
- ✓ Готовность мяса или птицы определяйте по цвету соков (они должны быть прозрачными, а не розовыми)

#### Почему?

При тщательной тепловой обработке (не ниже 70°C) погибают практически все опасные микроорганизмы. Пищевые продукты, на которые необходимо обратить особое внимание — мясной фарш, мясные рулеты, большие куски мяса и целые тушки птицы.



Опасная зона!

### ХРАНИТЕ ПРОДУКТЫ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ

- ✓ Не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более 2-х часов
- ✓ Убирайте все приготовленные и скоропортящиеся блюда в холодильник
- ✓ Не храните пищу долго, даже в холодильнике

#### Почему?

При комнатной температуре микроорганизмы размножаются очень быстро. При температуре ниже 5°C или выше 60°C процесс их размножения замедляется или прекращается. Некоторые опасные микроорганизмы могут размножаться и при температуре ниже 5°C.



### ВЫБИРАЙТЕ СВЕЖИЕ, КАЧЕСТВЕННЫЕ ПРОДУКТЫ

- ✓ Выбирайте свежие продукты, без признаков порчи
- ✓ Мойте фрукты и овощи чистой проточной водой
- ✓ Не употребляйте продукты с истекшим сроком годности
- ✓ Для питья используйте только кипяченую или бутилированную воду

#### Почему?

Сырые продукты могут содержать опасные микроорганизмы. В подпорченных или испорченных пищевых продуктах могут образовываться токсины. Тщательно отобранные и хорошо вымытые или очищенные продукты менее опасны для здоровья.

# ПРОФИЛАКТИКА ЭНТЕРОВИРУСНЫХ ИНФЕКЦИЙ



**Энтеровирусная инфекция (ЭВИ) - это группа острых инфекционных заболеваний, вызываемых кишечными вирусами (энтеровирусами). Для данной инфекции характерно достаточно острое начало, лихорадка и большое многообразие клинических симптомов, обусловленных поражением желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой, нервной и мышечной систем, а также легких, печени, почек и др. органов.**

## Клинические формы:

- энтеровирусный энтерит,
- энтеровирусная экзантемная лихорадка,
- энтеровирусный везикулярный фарингит,
- энтеровирусный стоматит с экзантемой,
- энтеровирусный энцефалит,
- энтеровирусный менингит.

## Как происходит заражение?

- ❖ при употреблении человеком загрязненной пищи или воды;
- ❖ через грязные руки и предметы обихода;
- ❖ воздушно-капельным путем (при разговоре, кашле и чихании).

## Чтобы защитить себя и детей от энтеровирусной инфекции рекомендуется следующее:

- соблюдайте меры личной профилактики: тщательно мойте руки с мылом после посещения туалета, перед и во время приготовления пищи, перед едой, а также после прихода домой с улицы;
- не употребляйте для питья некипяченую воду, воду из открытых водоемов и других источников водоснабжения; не купайтесь в открытых водоемах, купание в которых запрещено;
- фрукты, ягоды, овощи тщательно мойте под проточной водой, затем ополаскивайте их кипяченой водой;
- для обработки сырых продуктов пользуйтесь отдельными кухонными приборами и принадлежностями, такими как ножи и разделочные доски;
- соблюдайте режим мытья столовой и кухонной посуды с использованием моющих средств;
- воздерживайтесь от покупок скоропортящихся пищевых продуктов в местах, где отсутствует холодильное оборудование; не употребляйте продукты с истекшим сроком годности; не переносите и не храните в одной упаковке сырые продукты и те, которые не будут подвергаться термической обработке (колбасы, масло, сыры, творог);
- соблюдайте температурный режим хранения скоропортящихся продуктов;
- защищайте пищу от мух, насекомых, грызунов, домашних животных;
- перед приготовлением пищи и кормлением детей мойте тщательно руки с мылом;
- для кормления грудных детей используйте только свежеприготовленные смеси детского питания;
- детскую посуду и игрушки регулярно мойте с использованием разрешенных моющих средств, после чего тщательно прополощите, перед использованием обдайте кипятком;
- регулярно проветривайте и убирайте помещение.



**Если Ваш ребенок заболел, не ведите его в детский сад или школу, чтобы не заразить инфекцией других детей, обратитесь за медицинской помощью к врачу.**

# БОТУЛИЗМ: ВСЕ, ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ



**ВОЗБУДИТЕЛЬ** – **Clostridium botulinum** постоянно существует в почве и чрезвычайно устойчив к химическим и физическим факторам. Бактерии ботулизма содержат один из самых сильных в природе ядов – ботулотоксин. Смертельная доза для человека составляет 0,3 мкг.

## ИСТОЧНИК



грунт, вода, ил



кишечник рыб  
и животных



рыбные и мясные  
консервы



овощные и  
фруктовые консервы



вакуумные колбасы  
и копчености

## СИМПТОМЫ



понос, тошнота, затем-  
вздутие живота и запор



слабость, головная боль,  
головокружение



нарушение остроты зрения  
(раздвоение, туман)



сухость во рту, изменение  
голоса, нарушение глотания



нарушение дыхания,  
недостаток воздуха

## ПРОФИЛАКТИКА



не употреблять  
бомбажные (вздутые)  
консервы



тщательно мыть  
овощи и фрукты



не покупать  
продукты на  
стихийных рынках



ботулотоксин  
погибает при  $t^{\circ} 100$   
в течение 15 минут



# ТЕРРОРИЗМ - УГРОЗА ОБЩЕСТВУ

## О МЕРАХ ПО ПРОТИВОДЕЙСТВИЮ ТЕРРОРИЗМУ

Федеральный закон Российской Федерации от 6 марта 2006 г. № 35 "О противодействии терроризму" (Измененно)

- Противодействие терроризму в Российской Федерации основывается на следующих основных принципах:
- 1) обеспечение и защита основных прав и свобод человека и гражданина;
  - 2) законность;
  - 3) приоритет защиты прав и законных интересов лиц, подвергающихся террористической опасности;
  - 4) неотвратимость наказания за осуществление террористической деятельности; системность и комплексное использование политических, информационно-пропагандистских, социально-экономических, правовых, специальных и иных мер противодействия терроризму;
  - 5) сотрудничество государства с общественными и религиозными объединениями, международными и иными организациями, гражданами в противодействии терроризму;
  - 7) приоритет мер предупреждения терроризма;
  - 8) единичность в руководстве привлекаемыми силами и средствами при проведении контртеррористических операций;
  - 9) сочетание гласных и негласных методов противодействия терроризму; конфиденциальность сведений о специальных средствах, технических приемах, тактике осуществления мероприятий по борьбе с терроризмом, а также о составе их участников;
  - 11) недопустимость политических уступок террористам; минимизация и (или) ликвидация последствий проявления терроризма; соразмерность мер противодействия терроризму степени террористической опасности.
  - 12) минимизация и (или) ликвидация последствий проявления терроризма;
  - 13) соразмерность мер противодействия терроризму степени террористической опасности.

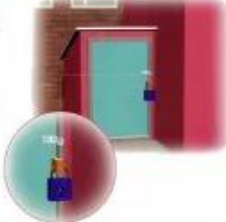
## ПРЕДУПРЕДИТЕЛЬНО - ЗАЩИТНЫЕ МЕРЫ

Необходимо

- Укреплять и опечатывать входы в подвалы и на чердаки, устанавливать решетки, металлические двери, замки, регулярно проверять их осязанием.
- Установить домофон.
- Организовать дежурство граждан (жильцов) по месту жительства.
- Создать добровольные дружины из жильцов для обхода жилого массива и проверки сохранности печей и замков.
- Обращать внимание на появление незнакомых автомобилей и посторонних лиц.
- Интересоваться маршрутом мусоров, вадинов, коробок, переносимых в подвал или на нижних этажах.
- Не открывать двери незнакомым людям.
- Освободить лестничные спуски, коридоры, служебные помещения от загромождающих их предметов.



Будьте внимательны к тому, что происходит вокруг дома (учреждения, предприятия). Бдительность должна быть постоянной и активной.



Жалательно

- Иметь в доме (квартире) пожарную сигнализацию.
- Оборудовать окна решетками (особенно на нижних этажах). Не оставлять их открытыми. Завешивать плотной тканью (жалюзи).
- Установить металлическую дверь с глазком или кричать, плавать в выходящем.

## ОБЯЗАННОСТИ ДОЛЖНОСТНЫХ ЛИЦ

ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ УГРОЗЫ ТЕРРОРИСТИЧЕСКОГО АКТА

Необходимо:

- Срочно проверить готовность средств оповещения
- Принформировать население о возникновении ЧС
- Уточнить план эвакуации рабочих, служащих (квартир дома) на случай ЧС
- Проверить места парковки автомобилей (нет ли чужих, подозрительных, бесхозных)
- Удалить контейнеры для мусора от зданий и сооружений
- Организовать дополнительную охрану предприятий, учреждений, организаций, дежурство жильцов



ПРИ СОВЕРШЕНИИ ТЕРРОРИСТИЧЕСКОГО АКТА

Немедленно:

- Принформировать дежурные службы территориальных органов МВД, ФСБ, МЧС
- Принять меры по спасению пострадавших, оказанию первой медицинской помощи
- Не допускать посторонних к месту ЧС
- Организовать доставку работников милиции, ФСБ, пожарной охраны, "Скорой помощи", спасательных подразделений МЧС

## ДЕЙСТВИЯ НАСЕЛЕНИЯ ПРИ УГРОЗЕ ТЕРРАКТА

- Закрывать шторы на окна. Это убережет вас от разлетающихся осколков стекла
- Держать постоянно включенными телевизор, радиоприемник, радиотелефон
- Подготовиться к экстренной эвакуации. Для этого сложить в сумку документы, деньги, ценности, важные продукты. Жалательно иметь аптечку
- Помощь, бытовые и прaxаратильные принадлежности в эвакуации
- Убраться с балкона и лоджий горюче-смазочные и легковоспламеняющиеся материалы
- Подготовить лод, бинты, вату и другие медицинские средства для оказания первой медицинской помощи
- Договориться с соседями о совместных действиях на случай оказания взаимопомощи
- Избегать мест скопления людей (рынок, магазины, стадионы, дискотеки...)
- Редко пользоваться общественным транспортом
- Жалательно отправить детей и престарелых на дачу, в деревню, в другой населенный пункт в родственникам или знакомым
- Создать в доме (квартире) небольшой запас продуктов и воды
- Держать на видном месте список телефонов для передачи экстренной информации в правоохранительные органы



## ВОЗМОЖНЫЕ МЕСТА УСТАНОВКИ ВЗРЫВНЫХ УСТРОЙСТВ

- Подземные переходы (тоннели)
- Вокзалы
- Рынки
- Стадионы
- Дискотеки
- Магазины
- Транспортные средства
- Объекты жилищно-коммунального (опетродомостроения, газоснабжения, водоснабжения и распределительных станций...)
- Учебные заведения
- Больницы, поликлиники
- Детские учреждения
- Подвалы и лестничные клетки жилых зданий
- Контейнеры для мусора, урны
- Отопы мест



## ПРИЗНАКИ НАЛИЧИЯ ВЗРЫВНЫХ УСТРОЙСТВ

- Припаркованные вблизи домов автомашины, неизвестные жильцам (бесхозные)
- Присутствие проводов, небольшой антенны, изоляции
- Шум от обнаруженного предмета (тиканье часов, щелчки)
- Наличие на видном месте источников питания (батарейки)
- Растения из проволоки, шпалы, веревки
- Необычное размещение обнаруженного предмета
- Специфичный, не свойственный окружающей местности запах
- Бесхозные портфели, чемоданы, сумки, свертки, мешки, пакеты, коробки



## ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ ВЗРЫВНОГО УСТРОЙСТВА

- Немедленно сообщить об обнаружении подозрительного предмета в дежурные службы органов внутренних дел, ФСБ, ГО и ЧС, оперативному дежурному администрации города
- Не подходить к обнаруженному предмету, не трогать его руками и не подпускать к нему других
- Исключить использование мобильных телефонов, средств радиосвязи, других средств, способных вызвать срабатывание радиоизлучателя
- Дождаться прибытия представителей правоохранительных органов
- Указать место нахождения подозрительного предмета



## ЕСЛИ ВАС ЗАХВАТИЛИ В ЗАЛОЖНИКИ

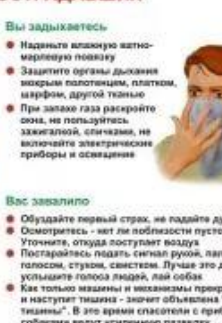
ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ

- Возмите себя в руки, успокойтесь, не паникуйте. Разговаривайте спокойным голосом
- Подготовьтесь физически и морально к возможному суровому испытанию
- Не выказывайте неадекватности и паникующие асы указания захватчиков
- С самого начала (особенно в первые часы) выполняйте все указания захватчиков
- Не проявляйте взаимности террористов о своем поведении, не оказывайте активного сопротивления. Это может усугубить ваше положение
- Не пытайтесь бежать, если нет полной уверенности в успехе бегства
- Завяжите о своем поведении с окружающими
- Запомните как можно больше информации о террористах (количество, возраст, как выглядят, особенности внешности, телосложения, accents, тембр голоса, температура, мажора позырания)
- Постарайтесь определить место своего нахождения (зачетчик)
- Содержите умеренную и физическую активность. Помните, кровообращительные органы делают все, чтобы вас выжили.
- Не пренебрегайте едой. Это поможет сохранить силы и здоровье
- Расслабьтесь, подальше от окон, дверей и свечей террористов. Это необходимо для обеспечения вашей безопасности в случае штурма помещения, стрельбы захватчиков на поражение преступника
- При штурме здания лягните на пол лицом вниз, сложенно руки по шатки
- После освобождения не делайте эмоциональных заявлений



## ПОВЕДЕНИЕ ПОСТРАДАВШИХ

- Вы ранены**
  - Постарайтесь сами себе перевязать рану платком, полотенцем, шарфом, куском ткани
  - Остановите кровотечение прижатием ваты пальцами в рану и ватному ватному или наложите давящую повязку, используя для этого ремешок, платок, косынку, полосу прочной ткани
  - Окажите помощь тому, кто ранен, но в более тяжелом положении
- Загорелась квартира**
  - Не поддавайтесь панике
  - Сообщите в пожарную охрану
  - Отобегите квартиру
  - Постарайтесь обуть лодки отпугивающим, выдох
  - Покажите кому они пригнувшись, в луже ползая
  - Дверь в комнату, где разгорелся пожар, закройте
  - Постарайтесь выбраться на балкон (подоконник)
  - Избавьтесь от одежды с примесью синтетических (она быстро плавится и оставляет на теле язвы)
  - Рубашку заверните в одеяло, пальто, куртку и срочно вылезайте
  - Выйдите о помощи, но не прыгайте вниз
- Вы захвачены**
  - Надените власяную ватно-марлевую повязку
  - Защитите органы дыхания марлевым платочком, платком, шарфом, другой тканью
  - При заложке глаз раскройте глаза, не пользуйтесь зажигалкой, спичками, не включайте электронные приборы и осветители
- Вас зажали**
  - Обудьте личный страх, не поддайте духом
  - Осмотритесь - нет ли поблизости пустот. Уточните, откуда поступает воздух
  - Постарайтесь подать сигнал рукой, лодкой, голосом, стуком, свистком. Лучше это делать, когда услышите голоса людей, лай собак
  - Как только мажаны и мажаны приступят к работе и наступит тишина - значит обжелема "зажата тишина". В это время сплосните о приборами и собжелема вдув усталимую руку. Используйте это - прыгайте из выжелема любым способом
  - Вас обнаружит по ступе, крику и даже по дыханию



Внимание!!! Обезвреживание взрывоопасных предметов на месте его обнаружения производится только специалистами МВД, ФСБ, МЧС

# Соблюдай правила безопасности при обращении с животными

## Правила безопасности при обращении с собаками

1. Если собака гуляет с хозяином, надо всегда спрашивать разрешения, прежде чем погладить её.
2. Нельзя делать резких движений около собаки, т.к. это может вызвать агрессию.
3. Нельзя смотреть собаке в глаза, т.к. практически все собаки воспринимают прямой зрительный контакт как вызов.
4. Нельзя забывать, что собака бежит быстрее человека и может его настигнуть. А бегство она воспринимает как сигнал к преследованию.



5. Когда собака несётся прямо на вас надо замереть на месте и не делать резких движений. Это не означает, что собака укусит вас, она может просто понюхать и уйти.
6. Если собака сбила с ног то надо сразу принять такую позу: свернуться клубком то есть подогнуть колени, обязательно лицом вниз, кулаками закрыть заднюю часть шеи, чтобы руки защищали уши. Эта позиция защищает жизненно важные области.
6. Всегда зовите на помощь взрослых и обязательно обратитесь к врачу.

# Алкоголь - это опасно!

Алкоголь — это психоактивное вещество, вызывающее зависимость.

Алкоголь быстро всасывается в кровь, а в органах и тканях задерживается до 15 – 20 дней даже после однократного приема. Если содержание алкоголя принять за единицу, то в головном мозге оно будет составлять 1,75, а в печени – 1,45.

Повышенная концентрация алкоголя (яд) в коре головного мозга приводит к разрушению нервных клеток, вызывая патологические изменения деятельности нервной системы.



Со временем обычная доза перестает вызывать чувство удовольствия, и человек увеличивает количество потребляемого алкоголя, что происходит порой постепенно и незаметно для самого человека. У систематически пьющего человека развивается физиологическая зависимость, и он уже не может жить без того, чтобы не принимать алкоголь ежедневно – развивается алкоголизм.

Переход от пьянства к алкоголизму составляет у мужчин 8 лет, а у женщин – 7 лет. Тяга к спиртному, поррастающая в болезнь, в разрушительный недуг, мешает человеку жить и работать нормально, так, как позволяли бы ему способности, таланты.

## Проявления алкогольной зависимости:

постоянная потребность в алкоголе

деградация личности, агрессивность, криминализация, снижение интеллекта

потери работы, разрушение семьи

Количество употребляемого алкоголя и состояние здоровья находятся в прямой зависимости. Чем больше выпито, тем больше наносимый вред. **Нарушается:**

работа всех внутренних органов, особенно головного мозга, сердца, печени, поджелудочной железы, почек

гормональный баланс

репродуктивная функция (может развиться бесплодие у мужчин и импотенция у женщин)

устойчивая и физическая работоспособность



## Помните! Употребление алкоголя

беременными женщинами опасно для здоровья будущего ребенка (могут возникнуть психические, физические дефекты, которые останутся на всю жизнь)

детьми и подростками вредит формированию всех систем и органов и приводит к смертельной алкоголизации

увеличивает количество несчастных случаев и автомобильных аварий



У Вас есть проблемы? Психологи и наркологи помогут Вам. Альтернатив алкоголя множество, необходимо увидеть, найти и поверить, главное – желание.

Откажитесь от употребления любого алкоголя – это положительно скажется на вашем здоровье, самочувствии, работоспособности!

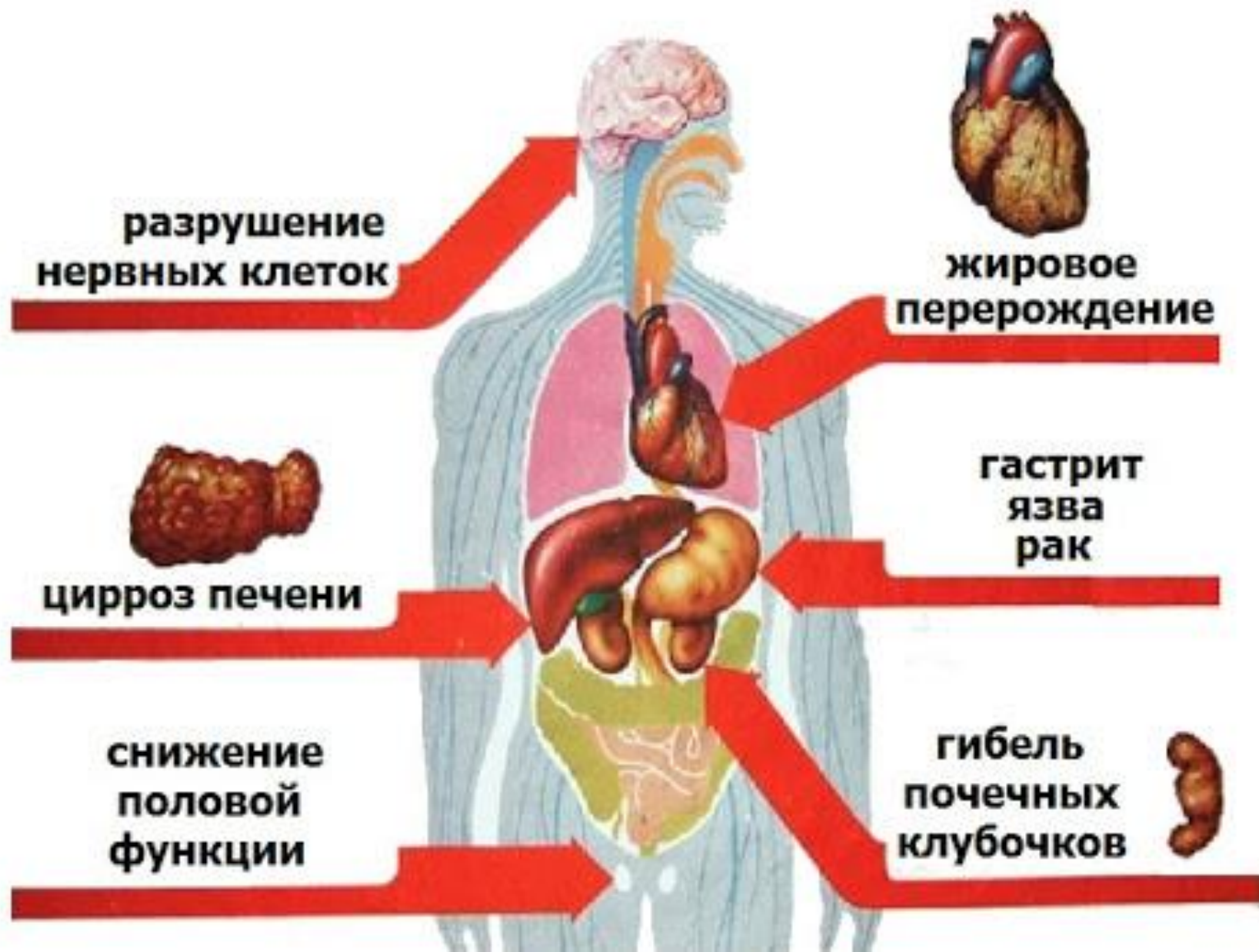
Научитесь говорить **НЕТ!**




И ему должно быть ясно, что курить и пить опасно!





# АЛКОГОЛЬ - ЭТО ОПАСНО!








 Вредная привычка отнимает в среднем 8 лет жизни


 В момент затяжки сигаретой, образуется около 1200 вредных веществ, среди которых канцерогены, вызывающие рак.


 Органы курящего человека постоянно, без выходных и праздников, находятся в стрессовом состоянии кислородного голодания.

 Курение вызывает серьезные болезни дыхательных путей и онкологические заболевания.

 Изнуряющий кашель и мокрота — постоянные спутники курильщика.

 Сердце человека, зависимого от сигарет, изнашивается намного быстрее за счет более частых сердечных сокращений.

 Со временем никотин серьезно поражает пищеварительную систему, провоцируя язву. Ослабевает восприятие разговорной речи, снижается слух

 В год от курения умирают около 4 миллионов человек, то есть каждые восемь секунд появляется новая жертва никотина.

## Памятка о вреде курения:



**коротко и по существу**

# ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

**СЕРДЦЕ  
ИНФАРКТ**



**МОЗГ  
ИНСУЛЬТ**

**ОРГАНЫ  
ДЫХАНИЯ  
РАК, БРОНХИТ,  
ЭМФИЗЕМА**



**ОРГАНЫ  
ПИЩЕВАРЕНИЯ**



**РАК, ГАСТРИТ,  
ЯЗВА**

**КОСТНАЯ  
СИСТЕМА  
ОСТЕОПОРОЗ**



**НЕРВНАЯ  
СИСТЕМА  
НЕВРИТЫ**

**ПЕРИФЕРИЧЕСКИЕ  
СОСУДЫ  
ГАНГРЕНА,  
АМПУТАЦИЯ  
НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ**



**МОЧЕПОЛОВАЯ  
СИСТЕМА  
РАК, БЕСПЛОДИЕ,  
ВЫКИДЫШИ,  
ИМПОТЕНЦИЯ**



# НЕ ВЕРЬ ГЛУПЫМ МИФАМ О НАРКОТИКАХ!!!

**Миф:** конопля - не наркотик, от нее не бывает зависимости.

**На самом деле:** химическое вещество тетрагидроканнабиол, содержащееся в конопле, вызывает обязательное привыкание.

**Миф:** если не колоть в вену, зависимости не будет.

**На самом деле:** любой способ употребления наркотиков однозначно приводит к зависимости.

**Миф:** Все современные музыканты сидят на наркотиках, и ничего...

**На самом деле:** Современные музыканты предпочитают воздерживаться от употребления наркотиков. Элвис Пресли, Фредди Меркури и др. ушли из жизни раньше времени употребляя наркотики.

**Миф:** чтобы «завязать», нужно постепенно снижать дозу.

**На самом деле:** чем раньше человек перестает употреблять наркотики, тем больше шансов избавиться от зависимости и остаться в живых.

**Миф:** употребление наркотиков престижно. Это возможность попасть в круг избранных.

**На самом деле:** человек, употребляющий наркотики, очень быстро становится изгоем, его начинают избегать прежние знакомые, друзья.

**Миф:** алкоголь - удел «низших», примитивных людей, наркотики употребляет «элита»

**На самом деле:** как алкоголь, так и наркотики разрушительно действуют на мозг человека ведут к его деградации. Причем наркотики делают это значительно быстрее, чем алкоголь.

**Миф:** наркотики способствуют творчеству.

**На самом деле:** в состоянии наркотического опьянения человеку кажется, что он делает что-то гениальное. Однако чаще всего это иллюзия.

**Миф:** многие пробовали, а потом бросили.

**На самом деле:** бросить употреблять наркотики очень тяжело, практически невозможно.

**Миф:** наркотики помогают снять напряжение, расслабиться, улучшают настроение.

**На самом деле:** период подъема в наркотическом опьянении сменяется затем состоянием апатии, подавленности, тоски, депрессии, раздражительности длящихся значительно дольше.

**Миф:** я всегда буду знать меру. В любой момент смогу бросить.

**На самом деле:** попасть в зависимость от многих наркотиков можно уже после нескольких приемов, а иногда даже одного. Безопасной меры здесь нет.

Есть, единственный действительно эффективный способ не стать зависимым от наркотиков это никогда, ни при каких обстоятельствах их не пробовать!

**Как это сделать?**

**Найти в себе силы сказать: «НЕТ»!**

**Существует три способа сказать «нет»!**

**Способ первый неуверенный**

Стоит тебе потерять настойчивость, сказать: «Ну, не знаю», или начать юлить: «Меня мама ругать будет» и т.д. Так и знай, все закончится, как планирует подстрекатель, и вскоре тебе потребуются помощь врача-нарколога.

**Способ второй агрессивный.**

Можно, конечно ответить грубо. В таком случае может потребоваться квалификационная медицинская помощь.

**Но самым эффективным является третий способ уверенный.**

Если твоя цель отказаться, на любые вопросы и предложения отвечать коротко и равнодушно «НЕТ»!



# НАРКОТИКАМ НЕТ

**Слабые люди считают, что наркотики могут помочь справиться с проблемами**

## **НАРКОМАНИЯ -**

тяжелое заболевание, вызываемое злоупотреблением наркотиков, и приобретенное патологическое пристрастие к ним.

В настоящее время каждый 7-й подросток в возрасте от 15 до 20 лет страдает этим заболеванием.

За последний год от употребления наркотиков в мире умерло 250 000 человек.

По последним экспертным оценкам, каждый наркоман привлекает к употреблению наркотиков 13-15 человек.

1/3 нового поколения России - под угрозой «БЕЛОЙ СМЕРТИ!»

85% наркоманов пробуют наркотики, не достигнув 15 лет.

Средний возраст наркомана - всего 30 лет!

## **А ЧТО ДАЛЬШЕ?**

**НАРКОТИКИ НЕ ИЗБАВЛЯЮТ ОТ ПРОБЛЕМ, А СОЗДАЮТ НОВЫЕ!**



**НЕ  
ПОПАДИСЬ  
НА КРЮЧОК**

## **ЛУЧШЕЙ ЗАЩИТОЙ ОТ НАРКОМАНИИ ЯВЛЯЕТСЯ:**

категорический отказ один раз попробовать!

Когда трудно отказаться от коллективной глупости, скажи себе:  
«Зачем бежать со стадом?  
Останусь собой!»

И ты не должен извиняться, говоря «НЕТ!» Причины для отказа, от разной «дури», воз и маленькая тележка.

## **НАУЧИСЬ ГОВОРИТЬ НАРКОТИКАМ «НЕТ!»**

Мне это ни к чему.  
Эта дрянь не для меня.  
Есть увлечения и покруче.  
Мои мозги мне пока не лишние.  
Не хочу умственно отсталых детей.  
А на лечение от слюды, ты дашь мне деньги.  
Я не тороплюсь на тот свет.

## **ПЕРСПЕКТИВЫ НАРКОМАНА:**

Смерть в молодом возрасте.  
Смерть от передозировки наркотиков.  
Смерть от слюды или болезней печени.  
Тюрьма.  
Жизнь, больше похожая на смерть.

Факт: средний срок жизни наркомана 7 лет!  
ПОДУМАЙТЕ, нужно ли вам 7 лет мучительного счастья?!

# COVID-19

## ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

## ЗАЩИТИ СЕБЯ

РОСПОТРЕБНАДЗОР

Единый консультационный центр  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА ☎ 800-555-49-43



Закрывайте рот и нос при чихании и кашле



Антисептиками и мылом с водой обрабатывайте руки и поверхности



Щеки, рот и нос закрывайте медицинской маской



Избегайте людных мест и контактов с больными людьми



Только врач может поставить диагноз – вызовите врача, если заболели



Используйте индивидуальные средства личной гигиены

# COVID-19

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ НА ПЕРИОД ЭПИДЕМИИ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

РОСПОТРЕБНАДЗОР

Генеральный консультационный центр  
Роспотребнадзора, 8-800-555-49-43



1. На период ограничительных мероприятий необходимо исключить, а если такое невозможно, то максимально ограничить контакты детей.



2. Для максимального снижения риска инфицирования детям лучше оставаться дома. При этом необходимо регулярно проветривать помещение, не реже 1 раза в день проводить влажную уборку с применением дезинфицирующих средств. Важно сразу провести дезинфекцию помещения, а также предметов, упаковки продуктов после доставки их домой.



3. Нужно полностью исключить посещения каких-либо учреждений, мест общественного питания, торговых, образовательных и развлекательных центров, а также других мест общественного пользования.



4. К местам общественного пользования, которые не следует посещать, относятся детские площадки дворов и парков.

5. Гулять с детьми можно на собственных приусадебных участках и площадках, находящихся в индивидуальном пользовании.



6. Посещение парковых зон возможно только при исключении общения с другими взрослыми и детьми, при отсутствии вокруг других отдыхающих.



7. Перед вынужденным выходом из квартиры ребенку по возможности нужно объяснить, что за пределами квартиры нельзя прикасаться руками к лицу и к каким-либо предметам: дверным ручкам, поручням и перилам, спинам, кнопкам лифта и др.



8. После возвращения домой необходимо обработать руки дезинфицирующим средством, снять одежду, тщательно с мылом помыть руки и другие открытые участки кожи, особо обратив внимание на лицо, прополоскать рот, аккуратно промыть нос (неглубоко).



9. Следует помнить, что при достаточной влажности и невысокой температуре коронавирус может сохранять жизнеспособность в течение длительного времени, до 3 суток и более. У некоторых людей, независимо от возраста, вирус может давать латентную или стертую форму заболевания. Именно такие люди наиболее часто становятся источником заболевания.



### При возможном контакте с потенциальным больным



Применять для защиты органов дыхания респираторы (фильтрующие полумаски) классов защиты FFP2\* и FFP3\* (с клапаном выдоха или без него) и защитные очки  
Данные респираторы обладают эффективностью до 95-99 % очистки от аэрозоля



В данном случае респираторы могут применяться многократно и достаточно длительное время

### При непосредственном контакте с больным (с симптомами вирусного заболевания)



Применять респираторы (фильтрующие полумаски) класса защиты FFP3\* и защитные очки



Данные респираторы обладают высокой эффективностью до 99 % очистки от аэрозоля

### При наличии симптомов вирусного заболевания



Применять респираторы (фильтрующие полумаски) классов защиты FFP1\*, FFP2\* и FFP3\*, без клапана выдоха

В исключительных случаях допускается применять одноразовые медицинские маски, чтобы выделения слизи при кашле или чихании локализовались на внутренней поверхности маски и не попадали во внешнюю среду

### Соблюдайте следующие правила:



мойте руки после прикосновения к использованной медицинской маске или респиратору



используйте медицинскую маску не более 2-3 часов



1 раз

респираторы целесообразно применять однократно



**МЧС ДНР  
РЕКОМЕНДУЕТ**

**меры безопасности в транспорте  
и общественных местах**



COVID-19



Самое эффективное средство, которое помогает замедлить распространение коронавирусной инфекции, – сокращение количества социальных контактов. Рекомендуем переносить, по возможности, неизбежные поездки в общественном транспорте с часов пик на другое время.



Вирус передается от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных. Также вирус передается воздушно-пылевым путем (с пылевыми частицами в воздухе) и контактно-бытовым путем (через рукопожатия, предметы обихода).



Нашение масок помогает ограничить распространение вируса. Маска уместна, если вы находитесь в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, а также при уходе за больным, но она неэффективна на открытом воздухе. Маску обязательно должен носить больной респираторной инфекцией, чтобы не заразить окружающих.



Коронавирус как и вирус гриппа легко распространяются через слизистые, поэтому избегайте дотрагиваться до носа, глаз или рта.



Сократите прикосновения к любым поверхностям и предметам в общественных местах. Прикасаясь к кнопкам лифта, электрическим выключателям, дверным ручкам через бумажную салфетку.



Рекомендуем носить с собой антисептическое средство для рук, чтобы в случае необходимости вы смогли их продезинфицировать.



Риск передачи инфекции повышается, если вы пользуетесь общей посудой и столовыми приборами, едите из общих упаковок, которые другие люди брали руками (например, чипсы, орехи, сухарики и другие снеки).



Держите при себе 1-2 упаковки одноразовых салфеток. Всегда прикрывайте нос и рот салфеткой, когда кашляете или чихаете. Использованную салфетку сразу выбрасывайте, не используйте повторно.



## ОБ ОСНОВНЫХ ПРИНЦИПАХ КАРАНТИНА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

### КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ СВЯЗЬ С ДРУЗЬЯМИ И РОДНЫМИ?



Вы можете общаться со своими друзьями и родственниками с помощью видео и аудио связи, по интернету, главное не выходить из дома до тех пор, пока не закончится карантин.

### ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ПОЯВИЛИСЬ ПЕРВЫЕ СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ?

Если вы заметили у себя первые симптомы COVID-19 необходимо сразу же сообщить об этом в поликлинику.

### КТО НАБЛЮДАЕТ ЗА ТЕМИ, КТО НАХОДИТСЯ НА КАРАНТИНЕ?

#### У НИХ БЕРУТ АНАЛИЗЫ НА КОРОНАВИРУС?



Для контроля за нахождением на карантине могут использоваться электронные и технические средства контроля. За всеми, кто находится на карантине, ведут медицинское наблюдение на дому и обязательно ежедневно измеряют температуру. На 10 сутки карантина, врач производит отбор материала для исследования на COVID-19 (мазок из носа или ротоглотки).

### КАК ПОЛУЧИТЬ БОЛЬНИЧНЫЙ НА ПЕРИОД КАРАНТИНА?

Пока вы находитесь в режиме карантина дома, вам открывают лист нетрудоспособности на две недели. Чтобы получить больничный не нужно приходить в поликлинику, его можно заказать по телефону и его доставят на дом.

### ЧТО БУДЕТ С ТЕМИ, КТО НЕ СОБЛЮДАЛ ИЛИ НАРУШИЛ КАРАНТИН?

При нарушении режима карантина, человек помещается в инфекционный стационар.

### КАК ПОНЯТЬ, ЧТО КАРАНТИН ЗАКОНЧИЛСЯ?



Карантин на дому завершается после 14 дней изоляции, если отсутствуют признаки заболевания, а также на основании отрицательного результата лабораторных исследований материала, взятого на 10 день карантина.

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

**Желаем вам  
крепкого здоровья.**

**Берегите себя и  
своих близких!**