

Памятка для родителей о безопасности детей в летний период

Чтобы дети были отдохнувшими, здоровыми и живыми надо помнить ряд правил и условий при организации их отдыха с родителями, родственниками, друзьями (на даче или в деревне у бабушки):

- формируйте у детей навыки обеспечения личной безопасности;
- проведите с детьми индивидуальные беседы, объяснив важные правила, соблюдение которых поможет сохранить жизнь;
- решите проблему свободного времени детей;
- помните! Поздним вечером и ночью (с 23.00 до 6.00 часов местного времени в летний период) детям и подросткам законодательно запрещено появляться на улице без сопровождения взрослых;
- постоянно будьте в курсе, где и с кем ваш ребенок, контролируйте место пребывания детей;
- не разрешайте разговаривать с незнакомыми людьми. Объясните ребенку, что он имеет полное право сказать «нет» всегда и кому угодно, если этот «кто-то» пытается причинить ему вред;
- объясните детям, что ни при каких обстоятельствах нельзя садиться в машину с незнакомыми людьми;
- убедите ребенка, что вне зависимости от того, что произошло, вы должны знать о происшествии, ни в коем случае не сердитесь, всегда примите его сторону. Объясните, что некоторые факты никогда нельзя держать в тайне, даже если они обещали хранить их в секрете;
- плавание и игры на воде кроме удовольствия несут угрозу жизни и здоровью детей. Когда ребенок в воде, не спускайте с него глаз, не отвлекайтесь - подчас минута может обернуться трагедией;
- обязательно объясните детям, что они не должны купаться в одиночку, а также нырять в незнакомом месте;
- взрослый, который присматривает за купающимися детьми, должен сам уметь плавать, оказывать первую помощь, владеть приемами проведения искусственного дыхания и непрямого массажа сердца;
- чтобы не стать жертвой или виновником дорожно-транспортного происшествия, обучите детей правилам дорожного движения, научите их быть предельно внимательными на дороге и в общественном транспорте;
- проявляйте осторожность и соблюдайте все требования безопасности, находясь с детьми на игровой или спортивной площадке, в походе;
- изучите с детьми правила езды на велосипедах, квадроциклах, скутерах, мопедах, мотоциклах.

Помните! Детям, не достигшим 14 лет, запрещено управлять велосипедом на автомагистралях и приравненных к ним дорогам, а детям, не достигшим 16 лет, скутером (мопедом, квадроциклом).

Будьте предельно осторожны с огнем. Обратите внимание детей на наиболее распространенные случаи пожаров из-за неосторожного обращения с огнем: детская шалость с огнем; непотушенные угли, шлак, зола, костры; незатушенные окурки, спички; сжигание мусора владельцами дач и садовых участков на опушках леса; поджог травы, короткое замыкание, эксплуатация электротехнических устройств, бытовых приборов, печей.

Помните, что от природы дети беспечны и доверчивы. Внимание у детей бывает рассеянным. Поэтому, чем чаще Вы напоминаете ребенку несложные правила поведения, тем больше вероятность, что он их запомнит и будет применять. Вы должны регулярно их напоминать.

Сохранение жизни и здоровья детей - главная обязанность взрослых!

Памятка для родителей

по безопасности детей в летний период

Уважаемые родители, понятно, что ежедневные хлопоты отвлекают вас, но не забывайте, что вашим детям нужна помощь и внимание, особенно в летний период.

Во - первых: ежедневно напоминайте своему ребёнку о правилах дорожного движения.

Используйте для этого соответствующие ситуации на улице во дворе, по дороге в детский сад. Находясь с малышом на улице полезно объяснять ему все, что происходит на дороге с транспортом, пешеходами. Например, почему в данный момент нельзя перейти проезжую часть, какие на этот случай существуют правила для пешеходов и автомобилей, укажите на нарушителей, отметив, что они нарушают правила, рискуя попасть под движущиеся транспортные средства. Помните, что ваш ребёнок должен усвоить:

- без взрослых на дорогу выходить нельзя, идешь с взрослым за руку, не вырываешься, не сходи с тротуара;
- ходить по улице следует спокойным шагом, придерживаясь правой стороны тротуара;
- переходить дорогу можно только по пешеходному тротуару на зеленый сигнал светофора, убедившись, что все автомобили остановились;
- проезжая часть предназначена только для транспортных средств;
- движение транспорта на дороге регулируется сигналами светофора;
- в общественном транспорте не высовываться из окон, не выставять руки и какие-либо предметы.

Во – вторых: при выезде на природу имейте в виду, что

- при проведении купания детей во время походов, прогулок и экскурсий в летнее время выбирается тихое, неглубокое место с пологим и чистым от коряг, водорослей и ила дном;
- детей к водоемам без присмотра со стороны взрослых допускать нельзя;
- за купающимся ребёнком должно вестись непрерывное наблюдение;
- во время купания запретить спрыгивание детей в воду и ныряние с перил ограждения или с берега;
- решительно пресекать шалости детей на воде.

В - третьих: постоянно напоминайте вашему ребёнку о правилах безопасности на улице и дома: Ежедневно повторяйте ребёнку:

- Не уходи далеко от своего дома, двора.
- Не бери ничего у незнакомых людей на улице. Сразу отходи в сторону.
- Не гуляй до темноты.
- Обходи компании незнакомых подростков.
- Избегай безлюдных мест, оврагов, пустырей, заброшенных домов, сараев, чердаков, подвалов.
- Не входи с незнакомым человеком в подъезд, лифт. Здесь стоит отметить, что иногда преступления совершаются знакомыми людьми (например, какой-нибудь сосед, добрый, улыбочивый и тихий дядя Ваня на деле может оказаться маньяком).
- Не открывай дверь людям, которых не знаешь.
- Не садись в чужую машину.
- На все предложения незнакомых отвечай: "Нет!" и немедленно уходи от них туда, где есть люди.
- Не стесняйся звать людей на помощь на улице, в транспорте, в подъезде.
- В минуту опасности, когда тебя пытаются схватить, применяют силу, кричи, вырывайся, убегай.

Уважаемые родители, помните и о правилах безопасности вашего ребёнка дома:

- не оставляйте без присмотра включенные электроприборы;
- не оставляйте ребёнка одного в квартире;
- заблокируйте доступ к розеткам;

- избегайте контакта ребёнка с газовой плитой и спичками.

Помните! Ребенок берёт пример с вас – родителей! Пусть ваш пример учит дисциплинированному поведению ребёнка на улице и дома

Старайтесь сделать все возможное, чтобы оградить детей от несчастных случаев!

ПАМЯТКА

обучающемуся школы, воспитаннику лагеря с дневным пребыванием детей «ПРАВИЛА ПРОСТЫХ «НЕ»

ОЧЕНЬ ВАЖНО ВСЕГДА СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛА ПРОСТЫХ «НЕ»!

Не подходи к подъезду, когда там маячит незнакомец. Дождись соседа с большой собакой (с мусорным ведром, с детской коляской).

Не заходи в подъезд, если он плохо освещен, а на лестнице кто-то есть. Попроси кого-нибудь из домашних встречать и провожать тебя.

Не выбегай из подъезда стремглав, спокойно открой дверь. Можно наскочить на встречного с острыми предметами в руках, например, лыжными палками, которые он выставил вперед. Или рядом с подъездом как раз в это время будет разворачиваться машина – попадешь прямо под колеса.

Будь очень осторожен при знакомствах. Никогда **не** соглашайся идти в гости к незнакомцам. И если незнакомец с дамой, это не гарантия безопасности. На приглашение незнакомца (почтальона, сторожа, дворника) зайти к нему в квартиру (гараж, сарай, подвал), чтобы посмотреть какое-то экзотическое животное (новый компьютер), говори «нет!».

Товарищ заывает осмотреть чердак или подвал? **Не** ходи сам и его отговори.

Не вступай в разговор, если кто-то попросит закурить. Такую ситуацию можно заранее просчитать: группа подростков вдруг резко направляется в твою сторону. Сразу перейди через дорогу или зайди в первый попавшийся магазин.

Не садись в машину, ни в легковую, ни в грузовую (а также трактор, экскаватор, бетономешалку), даже если за рулем или в салоне женщина.

Не сворачивай на темную улицу, когда тебе кажется, что за тобой идут. Надежда, что преследователь тебя потеряет, очень мала. Иди по хорошо освещенной. В этом случае не только он видит тебя, но и ты его, что немаловажно.

Не выставляй на всеобщее обозрение ключи от дома, пейджер, мобильник, дорогие украшения.

Ты задержался допоздна в гостях, в компьютерном клубе – попроси близких встретить тебя возле метро или приехать за тобой на машине.

Если предполагаешь позднее возвращение, **не** одевай слишком открытую одежду, **не** наряжайся, как на обложке журнала. Вызывающий наряд может спровоцировать нападение. Захвати с собой более скромную одежду.

Никогда **не** думай, что если противник выглядит тщедушным, ты легко его победишь. В данном случае он хозяин положения, и тебе о нем ничего не известно.

Не пересчитывай наличность в людном месте. Выходя из дому, четко помни, сколько ты взял с собой денег. Зная первоначальную сумму и делая какие-то покупки, ты всегда сможешь подсчитать в уме остаток, **не** доставая денег.

Не играй вблизи дорог или стоящих автомашин.

Если за тобой в школу приходит незнакомец и говорит, что его прислала мама (папа, бабушка с дедушкой), и предлагает пойти с ним – откажись!

Отправляясь с родителями или друзьями в магазин или на большой праздник, обязательно договорись, где ты будешь их ждать, если вы разминетесь. Ни в коем случае **не** уходи с обозначенного места.

Не назначай встреч в безлюдных, неосвещенных местах (парках, скверах).

Если ты уходишь из дому в отсутствие родителей, оставь записку, куда и с кем идешь, где тебя искать и во сколько будешь обратно.

БЕРЕГИ СЕБЯ !

Памятка

о мерах по профилактике кишечных инфекций

(1 сторона)

Распространение кишечных инфекций среди детей и взрослых осуществляется тремя путями: с пищей, с водой и контактно-бытовым путём (в процессе тесного общения, пользования общими предметами и т. п.).

Пищевой путь передачи инфекции реализуется в двух вариантах. Во-первых, микроб-возбудитель может содержаться в сырой пище (молоко и молочные продукты, овощи, арбузы, фрукты, сырое мясо, рыба, яйца). Поэтому все продукты, которые могут быть подвергнуты термической обработке (кипячение, варка, тушение и т. п.), должны употребляться не в сыром, а именно в обработанном виде. А те, которые нельзя варить или жарить, должны быть тщательно вымыты чистой водой с мылом. Во-вторых, после кулинарной обработки пища может загрязняться (инфицироваться) больным человеком или носителем инфекции. Таким же образом подвергаются микробному обсеменению мороженое, пирожные, компоты и соки из свежих фруктов, салаты из овощей и т. д. Поэтому опасно покупать мороженое, готовые фабричные и разливные напитки у неизвестных лиц (уличная торговля, неопрятные продавцы).

Готовую к употреблению пищу необходимо накрывать пищевой плёнкой, либо убирать в буфет или холодильник. Для защиты от мух оконные и дверные проемы закрывают мелкими сетками или марлей.

Водный путь передачи осуществляется при употреблении сырой воды для питья и приготовления освежающих напитков. Во избежание кишечных инфекций необходимо употреблять только свежekiпяченую воду либо артезианскую или минеральную заводского разлива.

Контактно-бытовой путь передачи инфекции реализуется через игрушки, книги, посуду, детские соски, при рукопожатиях. Необходимо регулярно мыть детям руки, принесенные с улицы игрушки, велосипеды и другие, предметы нужно вымыть с мылом.

Итак, короткие правила, с помощью которых можно предотвратить кишечную инфекцию

1. Важно соблюдать правила личной гигиены, почаще и тщательно мыть руки с мылом и др.
2. Продукты необходимо подвергать термической обработке.
3. Не оставлять неприкрытой приготовленную еду. Еду держать в холодильнике.
4. Овощи и фрукты обязательно тщательно мыть с мылом и тёплой водой.
5. Старайтесь употреблять бутилированные напитки.
6. При приготовлении напитков используйте кипячённую или бутилированную воду.
7. Обязательно проверяйте срок годности продуктов, особенно полуфабрикатов. Будьте бдительны, покупая готовые продукты, особенно салаты.
8. Избегайте нахождения в помещении с больным человеком, при необходимости пользуйтесь медицинской маской.
9. В поездках, экскурсиях берите с собой гигиенические салфетки, бактерицидный гель, активированный уголь, препараты, типа, бифидум- и лактобактерин, линекс, бактисубтил, хилак-форте и т.д.

Памятка "О мерах профилактики кишечных инфекций"

(2 сторона)

Короткие правила, с помощью которых можно облегчить течение кишечной инфекции

1. Постарайтесь обратиться к врачу за квалифицированной помощью и консультацией.
2. Опасными симптомами, при которых строго обязательно необходимо обратиться к врачу, являются:
 - из-за упорной рвоты не можете пить;
 - более 6-ти часов нет мочи;
 - сухой язык, запавшие глаза, кожа приобрела сероватый оттенок;
 - в кале имеется примесь крови;
 - понос прекратился, но при этом усилилась рвота и (или) резко поднялась температура тела.
3. Существует лишь два абсолютно безопасных способа самостоятельного лечения кишечных инфекций – голод и обильное питье. Любые лекарственные препараты могут привести к самым неожиданным последствиям, хотя «активированный уголь» целесообразен и показан практически всегда. Иногда, врачи рекомендуют применение антибиотиков, и всё чаще, зубиотиков – таких препаратов как, бифидум- и лактобактерин, линекс, бактисубтил, хилак-форте и т.д.
4. Если в семье появился больной, то ему необходимо обеспечить отдельную посуду, желателно отдельную комнату, всем остальным организовать идеальную чистоту, тщательно мыть руки, убрать подозрительные продукты, всю посуду перекипятить, не жалеть дезинфицирующих средств.
5. И понос и рвота являются способами защиты организма. Поэтому в первые часы кишечной инфекции не старайтесь прекратить понос и рвоту. Наоборот, в обоих направлениях организму следует помогать – пить и рвать (а если не хочется – сознательно вызывать рвоту, промывая тем самым желудок), очистить толстый кишечник с помощью клизмы.
6. Главный принцип помощи – восполнение потерь жидкости и солей. Для этой цели идеально подходят лекарственные средства, представляющие собой заранее приготовленную смесь различных солей, которую перед употреблением разводят кипяченой водой. При отсутствии указанных препаратов вполне подойдет компот из сухофруктов, можно чай, лучше зеленый, чем черный. Температура напитков должна, ориентировочно, быть равна температуре тела.
7. При упорно повторяющейся рвоте помните, что надо пить чаще, но малыми порциями, чтобы не растягивался желудок, а использование противорвотных препаратов (типичный представитель – церукал) всегда согласовывать с врачом.
8. При улучшении состояния не торопитесь есть все подряд. Организму необходимо окрепнуть.

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ!

ПАМЯТКА

«Клещевой энцефалит и меры его профилактики»

Клещевой энцефалит – острое инфекционное вирусное заболевание, с преимущественным поражением центральной нервной системы. Последствия заболевания: от полного выздоровления до нарушений здоровья, приводящих к инвалидности и смерти.

Как можно заразиться?

Возбудитель болезни (арбовирус) передаётся человеку в первые минуты присасывания зараженного вирусом клеща вместе с обезболивающей слюной: - при посещении эндемичных по КЭ территорий в лесах, лесопарках, на индивидуальных садово-огородных участках, - при заносе клещей животными (собаками, кошками) или людьми – на одежде, с цветами, ветками и т. д. (заражение людей, не посещающих лес), а также, при употреблении в пищу сырого молока коз (чаще всего), овец, коров, буйволов, у которых в период массового нападения клещей вирус может находиться в молоке. Поэтому в неблагополучных территориях по клещевому энцефалиту необходимо употреблять этот продукт только после кипячения. Следует подчеркнуть, что заразным является не только сырое молоко, но и продукты, приготовленные из него: творог, сметана и т.д., при втирании в кожу вируса при раздавливании клеща или расчесывании места укуса.

Где регистрируется заболевание?

В настоящее время заболевание клещевым энцефалитом регистрируется на многих территориях на всей территории России, где имеются основные его переносчики – клещи. Наиболее неблагополучными регионами по заболеваемости являются Уральский, Западно-Сибирский, Восточно-Сибирский и Дальне-Восточный регионы, а из прилегающих к Московской области - Тверская и Ярославская. (см. список территорий РФ эндемичных по КЭ). Территория Ханты-Мансийского автономного округа – Югры является благополучной по клещевому энцефалиту.

Какие основные признаки болезни?

Для заболевания характерна весенне-осенняя сезонность, связанная с периодом наибольшей активности клещей. Инкубационный (скрытый) период длится чаще 10-14 дней, с колебаниями от 1 до 60 дней.

Болезнь начинается остро, сопровождается ознобом, сильной головной болью, резким подъемом температуры до 38-39 градусов, тошнотой, рвотой. Беспокоят мышечные боли, которые наиболее часто локализуются в области шеи и плеч, грудного и поясничного отдела спины, конечностей. Внешний вид больного характерен – лицо гиперемировано, гиперемия нередко распространяется на туловище.

Кто подвержен заражению?

К заражению клещевым энцефалитом восприимчивы все люди, независимо от возраста и пола.

Наибольшему риску подвержены лица, деятельность которых связана с пребыванием в лесу – работники лесхозов, геологоразведочных партий, строители автомобильных и железных дорог, нефте- и газопроводов, линий электропередач, топографы, охотники, туристы. Горожане заражаются в пригородных лесах, лесопарках, на садово-огородных участках (дачах), озеленённых территориях учреждений и организаций.

Как можно защититься от клещевого энцефалита?

Заболевание клещевым энцефалитом можно предупредить с помощью неспецифической и специфической профилактики.

Неспецифическая профилактика включает применение специальных защитных костюмов (для организованных контингентов) или приспособленной одежды, которая не должна допускать заползания клещей через воротник и обшлага. Рубашка должна иметь длинные рукава, которые у запястий укрепляют резинкой. Заправляют рубашку в брюки, концы брюк - в носки и сапоги. Голову и шею закрывают косынкой. Для защиты от клещей используют отпугивающие средства – репелленты, которыми обрабатывают открытые участки тела и одежду. Перед использованием препаратов следует ознакомиться с инструкцией.

Каждый человек, находясь в природном очаге клещевого энцефалита в сезон активности насекомых, должен периодически осматривать свою одежду и тело, а выявленных клещей снимать. Снятого клеща следует сжечь или залить кипятком. Место укуса рекомендуется обработать йодом и тщательно вымыть руки.

Меры специфической профилактики клещевого энцефалита включают: - профилактические прививки против клещевого энцефалита проводятся лицам отдельных профессий, работающим в эндемичных очагах или выезжающим в них (командированные, студенты строительных отрядов, туристы, лица, выезжающие на отдых, на садово-огородные участки); - серопротекцию (непривитым лицам, обратившимся в связи с присасыванием клеща на эндемичной по клещевому вирусному энцефалиту территории, проводится только в лечебно-профилактических учреждениях).

Все люди, выезжающие на работу или отдых в неблагополучные территории, часто выезжающие на дачи, в лес должны быть обязательно привиты.

Организации и учреждения, имеющие озеленённую территорию обязательно должны проводить акарицидную обработку территории не менее 2-3 раз в сезон и каждый раз после дождя.

Когда нужно сделать прививку от клещевого энцефалита?

Прививать можно отечественной вакциной детей с 3-х лет и взрослых, австрийской вакциной детей с 1 года и взрослых. Консультацию по вакцинопрофилактике может дать только врач. Следует запомнить, что минимальный срок экстренной прививки против клещевого энцефалита необходимо начинать за 1,5 месяца (отечественная вакцина) или за 1 месяц (австрийская вакцина) до выезда в неблагополучную территорию.

Прививка (отечественная вакцина) состоит из 2 инъекций, минимальный интервал между которыми – 1 месяц. После последней инъекции должно пройти не менее 14 дней до выезда в очаг. За это время вырабатывается иммунитет. Через год необходимо сделать ревакцинацию, которая состоит только из 1 инъекции, далее ревакцинацию повторяют каждые 3 года.

Ревакцинация однократно через каждые 3 года. Если до отъезда человек не успевает сделать прививку в экстренных случаях можно ввести человеческий иммуноглобулин против клещевого энцефалита до выезда в неблагополучную территорию, действие препарата проявляется через 24-48 часов и продолжается около 4 недель.

Как снять клеща?

Лучше это сделать у врача в травматологическом пункте в поликлинике по месту жительства или любом травматологическом пункте. Снимать его следует очень осторожно, чтобы не оборвать хоботок, который глубоко и сильно укрепляется на весь период присасывания. При удалении клеща необходимо соблюдать следующие рекомендации: - захватить клеща пинцетом или обернутыми чистой марлей пальцами как можно ближе к его ротовому аппарату и держа строго перпендикулярно поверхности укуса повернуть тело клеща вокруг оси, извлечь его из кожных покровов, - место укуса продезинфицировать любым пригодным для этих целей средством (70% спирт, 5% йод, одеколон), - после извлечения клеща необходимо тщательно вымыть руки с мылом, - снятого клеща следует сжечь или залить кипятком, - если осталась чёрная точка (отрыв головки или хоботка) обработать 5% йодом и оставить до естественной элиминации.

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ!

Памятка

"О мерах личной безопасности при катании на роликах"

Каждый начинающий роллер должен знать:

1. Нельзя кататься на роликах без защиты. Обязательно используй защиту! Возможно, это не модно или неудобно, но со скоростью и асфальтом шутить не стоит! Поэтому не забывай защищать свое тело! Защита придаст тебе уверенности при катании.

2. Не бойся падения – важно уметь правильно падать. Правильное падение – это падение вперед. Вперед падать удобнее и к тому же, на это рассчитана вся защитная экипировка. Нельзя отклонять корпус назад, так как падение назад очень опасно для позвоночника и затылка!

3. Во время катания чуть наклоняй корпус вперед. Это правило непреложно для всех – и новичков, и профессионалов. Соблюдая это правило, если вдруг потеряешь равновесие, ты спровоцируешь правильное падение – вперед. Наклон вперед нужен всегда – и при высокой скорости, и при манёврах, и при прыжке, и для обретения равновесия.

4. Держи скорость и свои движения под контролем. На высокой скорости с роликами совладать сложнее, чем с горными лыжами и велосипедом. При скорости свыше 40-50 км/час совершать резкие торможения и маневры практически невозможно. Поэтому заранее продумай возможные препятствия на маршруте и определи для себя скорость движения.

5. Помни, нельзя кататься по песку и по лужам! Вода и грязь «убивают» ролики. Они попадают в подшипники, забиваясь под платформу, создают дополнительное трение и выводят из строя ходовую часть. Если ты с брызгами красиво проехал по луже, уже через 2-3 часа колеса на роликах не будут поворачиваться! Если тебе нужно проехать, а перед тобой лужа или песок, пройди на роликах шагом, так чтобы колеса не прокручивались. Конечно, это неудобно, зато вода и песок не попадут в ходовую часть. После такого, как пройдешь лужу, притопни пару раз колёсами – так ты стряхнёшь все, что налипло.

6. С осторожностью катайся по влажному асфальту и нестандартным поверхностям. Мокрый асфальт (не путать с лужами) или «расплавленный» требует определённых навыков и обычно не доставляет удовольствия. Лучше не совершать здесь резких маневров и приготовиться к тому, что ноги будут проскальзывать.

7. Будь очень внимателен, когда перемещаешь центр тяжести с одной ноги на другую. Катаясь по скользким поверхностям, сокращай амплитуду движений тела.

8. Если ты едешь по липкой поверхности, приготовься к тому, что ноги будут тормозить и тебя может кинуть вперед. Лучший способ в этой ситуации – это переход с качения на бег.

Эти правила помогут тебе чувствовать себя увереннее на сложных участках дороги.

**Помни, опытные роллеры катаются только с защитой!
Защита уменьшает страх падения и позволяет падать правильно.
Не забывай правила дорожного движения,
а также о впереди стоящем столбе и людях вокруг.**

БЕРЕГИ СЕБЯ!

Памятка для родителей "О безопасности детей при катании на роликах"

Безобидный с виду спорт на самом деле очень травмоопасен. Свыкнитесь с мыслью, что ребенку не удастся избежать травм. Лучше «подстелить соломку» – купить и использовать защиту на локти, колени, и, конечно, самое важное – шлем на голову.

И обязательно обучить ребенка элементарным навыкам безопасности при катании на роликах:

1. Уметь правильно падать - от этого зависит то, насколько серьезные травмы будет получать ребенок. Со скоростью и асфальтом шутить не стоит. Организм может справиться с одним падением, но при частых падениях изменяется структура тканей, костей и связок, что может плохо отразиться на здоровье детей в будущем. Падать лучше вперед на чуть согнутые руки, и избегать падений на спину. Если падения на спину избежать не удастся, нужно поджать голову к подбородку, чтобы не удариться затылком. Поэтому не забывайте защищать тело своего ребёнка.

2. Важную роль при катании на роликах играет дорожное покрытие. Асфальт должен быть ровным и сухим. А «первые шаги» лучше всего делать на газоне, и выходить на асфальт, только тогда, когда ребёнок почувствует себя достаточно уверенно.

Дети более привычны к падению и меньше боятся упасть. Поэтому они быстрее овладевают техникой падения.

3. На высокой скорости с роликами совладать сложнее, чем с горными лыжами и велосипедом. При скорости свыше 40-50 км/час совершать резкие торможения и маневры практически невозможно. Поэтому заранее нужно продумать возможные препятствия на маршруте и определить скорость движения.

4. Перед ездой проверяйте техническое состояние роликов. Вода и грязь «убивают» ролики. Они попадают в подшипники, забиваясь под платформу, создают дополнительное трение и выводят из строя ходовую часть. Периодически смазывайте подшипники роликов, разбирайте и прочищайте всю ходовую часть.

5. При катании на роликах одну ногу всегда нужно ставить на полролика впереди другой. Это еще одно требование правильной стойки роллера. Такое расположение ног позволяет грамотно распределить центр тяжести. Это нужно, чтобы:

- удерживать равновесие, не заваливаясь назад и вперед;
- избежать падения при попадании посторонних предметов под «ведущее» колесо.

Кроме того, такая позиция помогает восстанавливать равновесие после прыжка.

6. Ноги должны играть роль амортизаторов. Чуть согнутые, «мягкие» в коленях ноги обеспечат успех в катании. В такой позе легче контролировать ход роликов и распределять центр тяжести. Это помогает не заваливаться назад и вперед. На прямых ногах очень сложно реагировать на неожиданные дорожные ситуации.

Вместе сохраним здоровье детей!

Памятка для родителей

"О безопасности детей при катании на велосипеде"

Катание на велосипеде требует повышенного внимания и соблюдения следующих правил:

1. Дети обязательно должны кататься под присмотром взрослых.
2. Используйте средство защиты: велосипедный шлем, велосипедные перчатки, очки, наколенники, налокотники.

3. Велосипед – механическое устройство, как и автомобиль требующее технического ухода. Не забывайте проверять основные узлы велосипеда: исправную работу переднего и заднего тормозов, проверить крепление руля и седла, надёжность крепления педалей, убедиться в отсутствии трещин в сварных швах рамы. Если на велосипеде дисковые тормоза убедитесь в исправности гидролиний и степени износа тормозных колодок. Если у Вас тормоза V-brake, обратите внимание на износ и отсутствие трещин в ободу колеса, не допускается попадание масла на обод и тормозные колодки. Правильная настройка заднего переключателя убережёт Вас от непредвиденного торможения в результате загиба машинки скоростей в спицы. Если велосипед настроен и проверен, можно выезжать на улицу.

4. Постоянно напоминайте ребёнку о необходимости соблюдения правил дорожного движения, при этом очень важно соблюдать их самим, тем самым, показывая хороший пример.

При объезде припаркованных автомобилей необходимо убедиться в отсутствии приближающегося сзади автомобиля и обязательно показать другим участникам движения о своем намерении совершить манёвр – это вытянуть левую руку в сторону. Также нужно быть готовым, что в момент объезда автомобиля, водитель неожиданно может открыть дверь, столкновение в этом случае наиболее опасно для здоровья велосипедиста. При повороте направо необходимо убедиться, что одновременно с ребёнком не поворачивает автомобиль, велосипедиста могут прижать к обочине. Следует учитывать состояние дорожного покрытия, на влажном асфальте длина тормозного пути увеличивается.

5. Объясните ребёнку, что категорически запрещается:

- ездить, не держась за руль,
- перевозить пассажиров и груз, мешающий управлению,
- ездить в тёмное время суток,
- превышать скоростной режим (в случае возникновения экстренной ситуации при высокой скорости ребёнок не успевает совершить манёвр, например, торможение или поворот)

Вместе сохраним здоровье детей!

Памятка

обучающемуся, воспитаннику лагеря

"О мерах личной безопасности при катании на велосипеде"

Катание на велосипеде требует повышенного внимания и соблюдения несложных правил:

1. Надень защиту! Рекомендуется одевать велосипедный шлем, он убережет тебя от травмы головы, велосипедные перчатки, которые не только создадут комфорт и понизят вибрацию при движении, но и уберегут кисти рук от ссадин при падениях, а если едешь уже достаточно быстро надень очки, для защиты глаз от попадания мусора и мошек, также нужно использовать наколенники и налокотники.

2. Катайся под присмотром взрослых.

3. Перед поездкой проверь исправность велосипеда.

4. Не забывай о правильной, удобной посадке на велосипеде.

5. Соблюдай правила дорожного движения.

6. На дороге очень полезным окажется зеркало заднего вида.

7. Запрещается ездить, не держась за руль и перевозить пассажиров.

8. Постарайся избежать движения по проезжей части – это очень опасно! В случае, если возникла такая необходимость, обязательно двигайся по крайней правой полосе в один ряд или по обочине. При повороте направо убедись, что одновременно с тобой не поворачивает автомобиль, тебя могут прижать к обочине.

9. Учитывай состояние дорожного покрытия, на влажном асфальте длина тормозного пути увеличивается.

10. Пожалуйста, при езде на велосипеде не развивай высокую скорость, не разгоняйся – чем выше скорость движения, тем меньше шансов успеть маневрировать при возникновении экстренной ситуации.

11. При экстренном торможении резко не нажимай на передний тормоз, иначе возможно падение через руль, тормози больше задним тормозом. Передний тормоз лучше использовать при поворотах, это убережет велосипед от заноса.

12. Если ты решил запрыгнуть на бордюр или любое схожее препятствие, лучше это делать перпендикулярно, а не под острым углом к препятствию, потяни на себя руль и ты на тротуаре.

13. Не делай резких поворотов при передвижении, ведь другие участники движения к этому могут быть не готовы.

14. Проезжую часть дороги необходимо переходить только по пешеходному переходу, ведя велосипед за руль рядом с собой.

**Следуя этим правилам, велосипед будет твоим надёжным другом,
принесет тебе здоровье и отличное настроение.**

БЕРЕГИ СЕБЯ!

Памятка для родителей «Безопасность ребёнка дома»

Информация к сведению

Опасность – центральное понятие безопасности жизнедеятельности, она носит скрытый характер. Признаками, определяющими опасность, являются:

- угроза для жизни,
- возможность нанесения ущерба здоровью,
- нарушение условий нормального функционирования органов и систем человека.

Можно выделить ряд опасностей, связанных с местом пребывания человека:

1. опасности дома,
2. опасности на дороге и на улице,
3. опасности в природе,
4. опасности в общении с незнакомыми людьми.

Именно от обученности и опыта в большей степени зависит способность людей к безопасному существованию в окружающей среде.

Для того, чтобы обеспечить безопасность ребёнка взрослым необходимо предпринять ряд мер и строго придерживаться основных требований безопасности.

В первую очередь с ребёнком нужно проводить постоянную разъяснительную работу, используя примеры, сказки, рисунки и всё то, что поможет ребёнку понять, какие ситуации бывают опасными, как поступить, попав в них и как их избежать. Учёба пойдёт впустую, если не учитывать и особенности детской психики, которая противится формам «запрещено», «нельзя», «ты обязан» и т.д. Лучше действуют формулы типа: «Давай учиться вместе, помоги мне избавиться от беспокойства за тебя». Ситуации следует проверять в игровой форме, а объяснения лучше подкреплять доступными примерами. Если, например, ребёнок, совсем мал, напомните ему о печальной судьбе семерых козлят, доверившихся волку, или о Красной Шапочке, которой больше повезло.

Второе – необходимо создать ребёнку благоприятные условия в жилище, используя всевозможные защитные механизмы, приспособления и соблюдая самим правила пожарной безопасности. Еще одно из главных условий безопасности ребенка — это его доверие. Что бы с ним не случилось, он должен знать: папа и мама всегда помогут, и не бояться ничего вам рассказывать. Будьте в курсе того, кто окружает вашего ребенка в школе, на детской площадке или в секции. Если ребенок кажется подавленным, расстроенным, осторожно расспросите его, дайте понять, что он всегда может рассчитывать на вашу защиту и поддержку.

I. Один дома или на улице

В связи с различными обстоятельствами родителям иногда приходится оставлять детей дома одних. Ребенок должен четко уяснить: не все взрослые желают ему добра.

Он не должен никогда и никому открывать входную дверь, если об этом заранее не предупредят родители. Или сообщать незванным гостям о том, что дома нет взрослых.

Необходимо написать на бумаге три основных телефона: пожарной, скорой помощи и милиции, и чтобы вашему ребёнку было легче разобраться, куда звонить в случае пожара, рядом с телефоном пожарной вы можете нарисовать горящую спичку, а рядом с телефоном скорой помощи – красный крест, напротив телефона милиции – милиционера или светофор (смотря с чем у ребёнка будет большая ассоциация). При этом, объяснить, что ложный вызов делать нельзя, во-первых, потому что у вас будут большие неприятности, а во-вторых, в другой раз, когда действительно нужна будет помощь, ему не поверят (это можно сделать на примере сказки о пастушке, который несколько раз поднимал ложную тревогу, а когда действительно на стадо напали волки, никто ему не поверил, и волки перегрызли все стадо).

Кроме трёх основных телефонов ребёнок должен знать телефоны соседей, друзей, рабочие телефоны родителей, чтобы в случае опасности он мог связаться с вами или вашими друзьями по телефону. Обязательно выучите с ребёнком, как его зовут (имя, фамилия), как зовут родителей (имя отчество), где он живёт (полный адрес). Эти знания ему пригодятся, если он окажется в беде, (потерялся или дома случился пожар, или кто-то ломится в дверь).

Объясните, что этими знаниями он должен воспользоваться в перечисленных ситуациях, но ни в коем случае не рассказывать случайным людям, которые заговорили с ним во время прогулки или в транспорте.

Уходя из дома, проверьте, не оставили ли вы включённой воду или газ, выключили ли вы электронагревательные приборы, уберите все предметы, которыми может пораниться ребёнок, закройте окна.

Закрывая дверь, попросите ребёнка накинуть цепочку, и после вашего возвращения он её снимет только тогда когда вы, открыв дверь ключом, четко скажете: «Это мама (папа)!». Не надейтесь, что, захлопнув дверь, вы её закрыли, не поленитесь повернуть ключ в замке. Объясните ребёнку, что если кто-то

пытается взломать вашу дверь, он должен тут же позвонить в милицию, а затем соседям или знакомым, которые живут поблизости.

Уходя в вечернее время, не забудьте включить свет в комнатах, это отпугнёт злоумышленников, и вашему ребёнку будет не страшно одному.

Если вы живёте на первых этажах, зашторьте окна. Если кто-то стучится к вам в окно, ваш ребёнок должен громко кричать: «Папа! Папа! Иди сюда» и ни в коем случае не подходить к окну.

Обязательно организуйте ребёнку интересный досуг.

Вот какие правила поведения могут пригодиться в разговоре о безопасности на улице:

1. Не стоит уходить далеко от дома. Лучше гулять в пределах видимости своего дома, в светлое время суток; возвращаться вовремя.

2. Нельзя разговаривать с незнакомыми людьми, рассказывать им о себе.

3. Не следует принимать предложенное незнакомым человеком угощение. Научите ребёнка вежливо отказать, например, «Спасибо, мы только пообедали» и уйти. Объясните ребёнку – если он что-то хочет, ему это можете купить вы, а угощение может оказаться непригодным, отравленным или просто послужить поводом для знакомства.

4. Никогда и никуда не следует ходить с незнакомыми людьми, что бы те не говорили и чего бы не сулили.

Вот какие фразы обычно произносят злоумышленники:

· «Твоя мама стоит за углом этого дома, она попросила взять и отвести тебя к ней».

· «Твоя мама позвонила мне и попросила отвести тебя ко мне в гости, а потом она заберет тебя».

· «Твоя мама просила сводить тебя в кино, там сейчас такой хороший детский фильм показывают» и т.д.

Необходимо объяснить, что мама или папа обязательно предупредят его заранее о предстоящей прогулке, поездке, событии и др.

5. Нельзя ходить в гости к друзьям, одноклассникам, не спросив разрешения родителей.

6. Жизненно важно соблюдать правила дорожного движения.

7. В случае опасности не нужно стесняться защищаться и громко звать на помощь. Часто не только отсутствие находчивости, зажатость, но и хорошее воспитание мешает детям действовать решительно в минуту опасности. Ребёнку следует иметь представление о том, что и воспитанный человек должен уметь постоять за себя. Если ребёнок ещё мал, скажите ему, что не будете сердиться, если он начнёт грубить, громко кричать, отбиваться, когда к нему станет приставать незнакомый человек. Объясните ребёнку взрослое понятие «право на самооборону».

II. Отравления

Большинство отравлений у детей происходит из-за родительского недосмотра. Отравлениям необходимо уделить внимание при обеспечении безопасности детей дома. Ни в коем случае не оставляйте на виду микстуры и таблетки. Даже те лекарства, которыми вы регулярно пользуетесь и держите под рукой, должны быть тщательно закрыты и не попадаться на глаза ребёнку. Избавьтесь от лекарств с законченным сроком годности. Если вы обнаружили, что ваш ребенок "полакомился" красивыми вкусными таблеточками, дайте ребёнку рвотное средство и срочно обращайтесь к врачу, даже если это всего лишь витамины.

Еще один источник отравлений – комнатные и садовые растения. Родителям важно соблюдать меры предосторожности и научить малыша не прикасаться к растениям без спроса и уж тем более не тащить их в рот. Правда, листья большинства токсичных растений горькие на вкус, поэтому дети, разжевав их, чаще всего выплевывают, но иногда для тяжелого отравления и этого бывает достаточно. Если на руках, глазах или губах ребенка появились волдыри, распухания, краснота, постарайтесь определить, какое растение послужило причиной этого, и, если растение действительно ядовитое, немедленно дайте ребенку рвотное средство и вызывайте врача.

III. Аллергия

Домашние животные и насекомые часто бывают источником всевозможных инфекций, паразитарных заболеваний, да и просто носителями аллергенов (окна желательно затянуть специальной сеткой от насекомых). Поэтому в комнате, где находится ребенок, не должно быть никаких животных. Даже если у вас в семье до появления малыша уже прижился какой-либо домашний питомец, откажитесь от него хотя бы до того времени, когда ребенок подрастет и адаптируется к окружающей среде. Это тем более необходимо сделать, если животное достаточно большое и агрессивное и может представлять физическую опасность для беззащитного ребёнка. Ведь животные порой так ревнивы! Не дожидайтесь трагической ситуации, жизнь ребенка важнее ваших увлечений!

Помните, что еще один враг здоровья ребенка – это пыль, содержащая как болезнетворные микробы, так и всевозможные аллергены. Борьба с ней заключается не только в ежедневной влажной уборке гладких

горизонтальных поверхностей, но и чистке с помощью пылесоса мягкой мебели, стен и даже мягких игрушек. Хорошо бы не поспешить и приобрести воздухоочиститель, особенно если в вашем доме есть курильщики или домашние животные. (Вообще-то курить лучше бросить совсем!)

IV. Ожоги

При обеспечении безопасности детей дома особое внимание необходимо уделить кухне - одному из самых травматичных мест в квартире. Здесь много опасных предметов, начиная с кухонной плиты и заканчивая мелкими острыми предметами. Не подпускайте ребенка к зажжённой плите, особенно если на ней стоит чайник, кастрюля или сковорода с готовящейся едой. Не ставьте посуду с горячей пищей на край стола, подверните углы скатерти, чтобы ребенок не мог дотянуться до них и уронить на себя стоящие на столе предметы. Уберите на верхние полки емкости с едкими веществами, снабдите дверцы шкафов защелками. Обратите внимание: когда в кухне никого нет, дверь в нее должна быть заперта, замок должен находиться на недоступной ребенку высоте.

В комнате ребёнка нигде не должно быть открытой электропроводки. Все розетки должны быть исправны и закрыты специальными заглушками. Закройте специальными панелями или хотя бы чем-нибудь загородите радиаторы отопления, не оставляйте свободным доступ к электронагревательным приборам. Наиболее безопасными для детей являются масляные радиаторы, на которых, кстати, удобно сушить и детское белье.

V. Удары

Для обеспечения безопасности детей дома, прежде всего удалите бьющиеся предметы: вазы, статуэтки и пр., а также любые тяжелые предметы, книги, часы и т.д. с доступных поверхностей, не оставляйте после еды посуду и столовые принадлежности, особенно ножи и вилки. По возможности пользуйтесь небьющейся посудой.

Обеспечьте углы мебели специальными накладками, которые уберегут ребёнка от ушиба при ударе.

Итак, короткие правила

1. Не оставляйте детей одних дома!
2. Оставив ребёнка одного, обязательно организуйте ему интересный и безопасный досуг.
3. Оставив ребёнка одного, обязательно обеспечьте ребёнка номерами телефонов экстренной помощи 01,02,03 и др., родителей, соседей.
4. Обязательно выучите с ребёнком его ФИО, ФИО родителей, адрес, номер домашнего телефона. Положите в карман одежды, портфель ребёнка памятку с номерами телефонов родителей и др. информацией.
5. Не оставляйте открытыми окна. Используйте специальные механизмы (фиксаторы створок) во избежание открытия детьми окон.
6. Не оставляйте открытыми входные двери. Для внутренних дверей используйте специальные механизмы во избежание защемления.
7. Не оставляйте включенными электроприборы.
8. Используйте специальные заглушки для розеток.
9. Электропровода «спрячьте» под электрокороб.
10. Не оставляйте на видных и доступных для детей местах спички, зажигалки, горелки и др.
11. Используйте специальные накладки на углы мебели во избежание травм от столкновения с мебелью.
12. Не оставляйте детей без присмотра с домашними животными. Помните, люди живут разумом, а животные – инстинктом. Своевременно проходите обязательный медицинский осмотр животных, их вакцинацию.
13. Не держите дома ядовитые растения.
14. Расставляя предметы интерьера (декоративные статуэтки, посуду, книги), не ставьте их на край мебели. Периодически проверяйте крепление полок, шкафов, бытовой техники.
15. Держите в недоступном месте продукцию бытовой химии; едкие вещества (уксус, перец и др.), используемые на кухне при приготовлении пищи также держите в недоступном месте.
16. Обращайте внимание на половое покрытие в ванной комнате. При попадании воды на плитку или линолеум, они становятся более скользкими, поэтому на полу должны быть коврики с прорезиненной основой. Используйте ковры, паласы, ковровые дорожки с прорезиненной основой и в других комнатах.

ВМЕСТЕ СОХРАНИМ ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ!

ПАМЯТКА

обучающемуся школы, воспитаннику учреждения

"О мерах личной безопасности при встрече с собакой"

**Во избежание нападения собаки, соблюдай
короткие и важные правила!**

- Не подходи к собаке, когда она ест.
- Не замахивайся на хозяина и его родственников.
- Не подходи к собаке, имеющей щенков.
- Не пугайся и не кричи, если к тебе бежит собака.
- Не трогай и не гладь чужих собак;
- Не подходи к собаке, находящейся на привязи;
- Не кричи, не маши руками и предметами, не кидай ничего в собаку;
- При встрече с агрессивной собакой постарайся обойти её как можно дальше спокойным шагом, ни в коем случае не поворачиваясь спиной к собаке!

При нападении собаки

- Если вблизи хозяин, нужно позвать его и потребовать взять собаку на поводок.
- Встать к собаке боком и несколько раз уверенно и чётко дать команды: «Нельзя!», «Фу!», «Сидеть!».
- Не смотри собаке в глаза. Это провоцирует её на нападение.
- Не поддавайся панике и не показывай собаке своего страха.
- Если собака приближается и готовится к нападению, позови окружающих на помощь, не делая резких движений.
- Не убегай от собаки! Если цель собаки напасть – при беге ты не сможешь себя защитить.
- Медленно отойди назад, постарайся упереться спиной в дерево, стену.
- При нападении необходимо защитить горло, прижав подбородок к груди и выставив вперёд руки. Выставь вперёд сумку, одежду.
- Когда собака совершила нападение – защищайся! Используй предметы, находящиеся в карманах (ключи и др.), камни! Бить следует целенаправленно в нос, пах, язык. Не бойся нанести вред собаке – ты должен выжить.



**Если тебя укусила собака,
немедленно сообщи о случившемся в милицию, родителям и обратись к врачу, так как
собака, возможно, является переносчиком острой вирусной болезни - бешенства!
Бешенство – очень серьёзная и опасная болезнь, но при своевременном обращении
современные препараты позволяют успешно предупредить заболевание у человека
при укусах любой тяжести.**

БЕРЕГИ СЕБЯ!

ПАМЯТКА

обучающемуся школы, воспитаннику летнего лагеря

"О мерах личной безопасности в лесу"

Правила личной безопасности в лесу

1. Не ходи в лес один!
2. Перед выходом в лес предупреди родных, куда идёшь.
3. Идя в лес, возьми с собой средство от укусов насекомых, солнцезащитный крем для кожи, питьевую воду, минимальный запас еды (бутерброд и др.), нож, спички в сухой коробочке и часы. Возьми с собой сотовый телефон, свисток, отражатель. Если у тебя есть хронические заболевания, возьми с собой необходимые лекарства.
4. Для похода в лес одежда и обувь должна быть удобной, соответствовать погодным условиям.
5. Одежда должна быть яркого цвета, а ещё лучше наклеить на неё светоотражающие полоски или рисунки.
6. Не уходи с маршрута, не увлекайся прогулкой и не отходи далеко от натоптанных троп.
7. Если кто-то потерялся, сразу вызывайте спасателей.
8. С уважением относись к обитателям леса: не шуми, не рви цветы, не ломай ветви деревьев, не лови бабочек, не пугай диких животных.
9. Не сори в лесу. Убирай за собой мусор и стеклянную посуду. Пожар в лесу может возникнуть даже от брошенной стекляшки.

ЕСЛИ ТЫ ЗАБЛУДИЛСЯ

1. Если есть возможность, немедленно свяжись со специалистами Единой службы спасения по телефону: 112 или 01.
2. Не поддавайся страху, не паникуй. остановись и подумай – откуда пришёл, не слышно ли криков, шума машин, лая собак.. Выйти к людям помогают различные звуки: работающий трактор (слышно за 3-4 километра), собачий лай (2-3 километра), проходящий поезд (до 10 километров). Трубы на крышах можно увидеть за 3 километра, заводские трубы – за 6 километров, колокольни и башни – за 15 километров. При отсутствии подходящих ориентиров лучше всего «выходить на воду» и двигаться вниз по течению. Ручей обязательно выведет к реке, река – к людям.
3. Не кричи – охрипнешь. Если ты пытаешься, например, докричаться или догудеться до потерявшегося, жди его на одном месте достаточно долго.
4. Не плачь – от этого заболят глаза, потеряют зоркость и перестанут различать действительное и выдуманное.
5. Нельзя бежать исключительно потому, что хочется изменить ситуацию. Нужно оставаться на том месте, где стоишь. Соблюдая правила, разведи костёр, пой песни - по дыму и голосу найти человека легко. Для разведение огня без спичек используй объектив фотоаппарата, выпуклая линза от бинокля или телескопа, наконец, зеркало.
6. Если ты принял решение искать дорогу самому - старайся не петлять, ориентируйся по солнцу, хорошо, если удалось выйти на линию электропередач, железную дорогу,

ПАМЯТКА

обучающемуся школы, воспитаннику лагеря

"О мерах личной безопасности в лесу"

газопровод, реку - идя вдоль этих объектов, всегда выйдешь к людям, пусть и не там, где предполагал.

7. Подавай сигналы можно ударами палки о деревья, звук от них далеко расходитя по лесу.

8. При необходимости движения можно ориентироваться по сторонам света даже без компаса. Так, кора березы и сосны на северной стороне темнее, чем на южной, а стволы деревьев, камни, выступы скал гуще покрыты мхом и лишайниками.

9. Не пробуй сокращать путь. Не паникуй, если поймёшь, что начинаешь кружить. Это обычное явление. Называется "фокусом правой ноги". Один шаг у людей всегда короче другого. Как бы ты не старался идти прямо, тебя обязательно будет заносить в сторону.

10. Если у тебя кончилась вода, есть несколько способов её собрать. Вода из природных источников. Роса. Дождевая вода. Чтобы собрать дождевую воду выкопайте ямку и выложите её большими листьями, чтобы собранная вода не впиталась в землю. Все растения постоянно испаряют хотя бы небольшое количество воды, её можно уловить с помощью обыкновенного мешочка из полиэтилена. Мешочек надевается на куст, ветку дерева и завязывается у основания. Важно, что этот способ практически не требует никаких физических усилий.

БЕРЕГИ СЕБЯ!

ПАМЯТКА

обучающемуся школы, воспитаннику лагеря

"О мерах личной безопасности на улице"

Правила поведения на улице

1. Всегда предупреждай родителей куда идёшь, с кем и когда вернёшься. Это очень важно - только тогда тебе смогут помочь в случае опасности!
2. Не ходи один по улице в тёмное время суток. Если сложилась такая ситуация, иди только по ярко освещённым местам. Если твой путь лежит через тёмные и узкие переулки, позвони родителям и попроси тебя встретить.
3. Не привлекай к себе внимание, громко слушая музыку по телефону и т.д.
4. Не надевай дорогие броские украшения, если собираешься идти куда-то без взрослых.
5. Нельзя вешать ключи от квартиры на шею и нельзя закреплять их на поясе брюк, для этой цели лучше сделать специальный кармашек.
6. Завидев компанию молодых людей, лучше перейти на другую сторону, и ни в коем случае не вступать с ними в разговор.
7. Никогда и ни при каких обстоятельствах не вступай в перебранку в общественном месте.
8. Если на улице к тебе подошли люди и спрашивают, как найти улицу, можешь объяснить, как пройти, или набросать план, но ни в коем случае не провожай их.
9. Если на улице незнакомец предлагает тебе посмотреть что-либо или помочь донести сумку, обещая заплатить, ты должен ответить категорическим отказом.
10. Если тебе предложили попробовать себя на сцене или подготовить тебя, например, к конкурсу красоты, спроси, не стесняясь, когда ты можешь подойти вместе родителями и куда.
11. Если видишь тормозящую машину, ты должен как можно дальше отойти от нее и ни в коем случае не садиться, даже если улица, разыскиваемая водителем машины, тебе по пути.
12. Если тебе показалось, что тебя кто-то преследует, то следует перейти на другую сторону дороги, зайти в магазин, на автобусную остановку, обратиться к любому взрослому человеку или привлечь внимание прохожих.
13. Не залезай во время игр в стоящие бесхозные машины, подвалы и другие подобные места.
14. Если тебе угрожает опасность, не стесняйся звать на помощь и защищаться!
15. В общественных местах необходимо строго соблюдать общественный порядок, правила уличного движения и пользования городским и другими видами транспорта.
16. Будь вежливым со старшими, внимательным к лицам преклонного возраста, инвалидам и маленьким детям.
17. Бережно относись к государственному и общественному имуществу.
18. Соблюдай чистоту на улицах и в общественных местах.
19. Удерживай товарищей от недостойных поступков.
20. Не участвуй в несанкционированных уличных шествиях, нарушающих общественный порядок;
21. Нельзя играть в карты и другие азартные игры, распивать спиртные напитки.
22. Бережно относись к зелёным насаждениям, не порть газоны и клумбы, стены домов и подъездов.

БЕРЕГИ СЕБЯ!

ПАМЯТКА

обучающемуся школы, воспитаннику лагеря

"О мерах личной безопасности дома"

Правила безопасности в отсутствие взрослых

1. Никому не говори, что ты один дома.
2. Аккуратно пользуйся бытовыми приборами, не оставляй их включёнными.
3. Не оставляй открытой входную дверь, открытыми створки окон, если ты живёшь на первом этаже.
4. Не открывай дверь незнакомым людям, перед выходом из квартиры внимательно осмотри лестничную клетку в дверной глазок. Заметив незнакомца на лестничной площадке, не открывай свою дверь.
5. Не открывай двери незнакомым людям, если пришли проверить электросчётчик, просят впустить, потому что их затопили и др., попроси оставить номер телефона – родители потом перезвонят.
6. Не садись в лифт с незнакомыми людьми.
7. Если во время пребывания в квартире, ты заметил, что кто-то пытается пробраться в квартиру (например, через балкон), нужно срочно сообщить об этом в милицию (телефон 02) и выбежать из квартиры. Лучше всего (при наличии мобильного телефона) не теряя времени покинуть квартиру и сообщить в милицию (02) «на ходу». Если в квартиру кто-то пытается проникнуть через дверь, то нужно предупредить его о том, что вызвана милиция и, соответственно, немедленно вызвать милицию. Хорошо если у тебя будет телефон соседей, и ты сможешь сообщить о грабеже им тоже – скорее всего соседи быстрее среагируют и если не поймают, то, по крайней мере, спугнут преступника.
8. Приглашай гостей только после того, как предупредишь родителей.
9. Если ты внезапно плохо себя почувствуешь, принимай лекарства после звонка взрослым. Если не смог дозвониться до родителей, позвони в службу неотложной медицинской помощи (03) – тебя проконсультируют, какое лекарство следует принять.
10. Будь осторожен на балконе – не высовывайся слишком далеко.
11. При появлении запаха гари, газа позвони в соответствующую службу (01, 04), родителям. Оцени ситуацию, при необходимости покидай помещение, при возможности взяв самое необходимое.
12. Обязательно предупреждай родных куда и на сколько идёшь, только тогда они смогут в случае опасности помочь тебе.
13. Даже когда очень хочешь погулять, никогда не выключай сотовый телефон. Опасные ситуации возникают неожиданно и времени на то, чтобы его включить может не быть.

БЕРЕГИ СЕБЯ!

ПАМЯТКА **обучающемуся школы, воспитаннику лагеря** **"О мерах личной безопасности в транспорте"**

Правила поведения в автобусе, троллейбусе, трамвае

1. В пустом или незаполненном автобусе садись ближе к водителю.
2. Не засыпай и не отвлекайся во время движения, держитесь за поручни.
3. Садись и выходи из транспорта только после полной его остановки.
4. Не оставляйте свои вещи без присмотра.
5. Если нет свободного сидячего места, стойте в центральном проходе.
6. Находясь в общественном транспорте, стой лицом в сторону движения или вполоборота.
7. Не стой около дверей, не высовывайся из окон движущегося транспорта.
8. Выходи из общественного транспорта первым или подожди, пока схлынет толпа.
9. После выхода из салона подожди, пока автобус отъедет, и потом переходи улицу.
10. Стоящий автобус или троллейбус обходи сзади, трамвай - спереди.

Правила поведения в метро

1. На эскалаторе будь внимателен, не задерживайся на входе и выходе.
2. Не беги по эскалатору, не ставь вещи на его ступеньки.
3. Во время движения эскалатора стой ровно, держись за поручень.
4. Нельзя наклоняться и садиться на эскалатор.
5. Не стой у края платформы, не подходи к краю платформы и к вагону поезда до его полной остановки.
6. Уронив что-либо на рельсы, ни в коем случае не спускайся, чтобы поднять – скорость движения поезда в метро очень высокая! Сообщи дежурному по станции.

Правила поведения в поезде

1. При посадке в поезд выбирай центральные вагоны.
2. Выбирай сидячие места против движения поезда.
3. Запомни имена, приметы своих попутчиков, их конечные станции.
4. Не оставляй двери купе приоткрытыми, так как это позволяет видеть из коридора то, что происходит внутри.

Правила поведения на дороге

1. Переходи улицу только на зеленый сигнал светофора.
2. Пользуйся подземным переходом, пешеходными мостиками, переходите улицу в местах, обозначенных дорожной разметкой "зебра" или знаком "Пешеходный переход".
3. Не скапливайтесь на автобусных остановках, вынуждая остальных пешеходов сходить с тротуара.

ПАМЯТКА №2 **обучающемуся школы, воспитаннику лагеря** **"О мерах личной безопасности в транспорте"**

4. Катайся на роликах, скейтбордах в парках, скверах, имеющих ограждения.
5. Переходя улицу или дорогу, сойди с велосипеда и веди его за руль, скейтборд носи в руках.
6. Переходя улицу с двусторонним движением, посмотри сначала налево, дойдя до середины, посмотри направо. Если поблизости нет машин, продолжай свой путь.

Строго соблюдай правила дорожного движения.

Не знакомься с посторонними, вызывающими у тебя подозрения, садись подальше от подвыпивших людей, не вступай с ними в разговор, тем более не делай им замечание. Держись подальше от шумных компаний.

Не выключай сотовый телефон, но и не афишируй его наличие – не слушай громко музыку и т.д. Готовясь к поездке на общественном транспорте, не одевай дорогие, броские украшения.

При ожидании любого транспорта стой только на посадочных площадках, на тротуаре или обочине. При возникновении любой аварийной ситуации на транспорте или в метро четко выполняй указания водителя, кондуктора или машиниста поезда.

БЕРЕГИ СЕБЯ!

ПАМЯТКА **"Профилактика сальмонеллеза"**

Среди инфекционных заболеваний детского возраста наиболее распространенными после острых респираторных вирусных заболеваний являются острые кишечные инфекции (ОКИ).

Сальмонеллёз – острая зоонозная кишечная инфекция, характеризующаяся поражением органов пищеварения с развитием синдрома интоксикации и водно-электролитных нарушений, реже - тифоподобным или септикопиемическим течением. Сальмонеллы – мелкие подвижные бактерии, которые могут длительно сохранять жизнеспособность во внешней среде. Так, в воде открытых водоемов они могут жить до 120 дней, в морской воде - до 217 дней, в почве - до 9 месяцев, в комнатной пыли - до 517 дней, в колбасных изделиях - до 130 дней, в яйцах и замороженном мясе - до 13 месяцев. При комнатной температуре микробы хорошо размножаются в пищевых продуктах, особенно мясных и молочных, при этом внешний вид и вкус пищи не меняется. Они не погибают и при консервации - при концентрации поваренной соли 2-18%. Губительной для сальмонелл является высокая температура - при 70 градусах они гибнут в течении 5 — 10 минут, кипячение их убивает мгновенно. А обычные дезинфицирующие средства, содержащие хлор, не всегда эффективны.

Источниками заражения сальмонеллезом могут быть животные, чаще всего крупный рогатый скот, свиньи, птицы, домашние животные (кошки, собаки) и люди, больные сальмонеллезом или здоровые бактерионосители. Путь заражения сальмонеллезом наиболее частый – пищевой. Люди заражаются сальмонеллезом при употреблении продуктов питания, обсемененных сальмонеллами в процессе их получения, переработки, транспортировки и реализации продуктов прошедших недостаточную кулинарную обработку, при нарушении правил или сроков хранения их.

Сальмонеллезом можно заразиться и контактно-бытовым путем - через грязные руки, предметы ухода, игрушки, грязные соски или при нарушении элементарных правил личной гигиены.

У детей грудного возраста основным путем заражения сальмонеллезом является контактно-бытовой - через соски, игрушки, предметы ухода, грязные руки ухаживающих за ними взрослых.

Инкубационный период болезни при сальмонеллезе может продолжаться от нескольких часов (при пищевом заражении) до нескольких суток (при контактно-бытовом пути заражения), в среднем 3-4 дня. Чем большее количество микробов и их токсинов попало в организм, тем короче инкубационный период и тяжелее протекает заболевание.

Клиническое течение сальмонеллеза. Тяжесть заболевания зависит от возраста ребенка и состояния его защитных сил, вида сальмонелл, пути заражения, количества микробов и их токсинов, попавших в организм. Наиболее часто встречается поражение желудочно-кишечного тракта, куда микроб попадает, преодолев первый естественный защитный барьер - соляную кислоту желудочного сока.

У детей с ослабленным иммунитетом (недоношенных, на искусственном вскармливании, имеющих врожденную патологию, часто болеющих) сальмонеллез может протекать в виде генерализованной инфекции (по типу сепсиса), с поражением других внутренних органов (печень, почки, легкие, мозговые оболочки). Заболевание протекает

очень тяжело, с высокой температурой в течение длительного времени, сопровождается увеличением печени и селезенки.

У детей старшего возраста (дошкольного и школьного) заболевание обычно начинается внезапно - поднимается температура выше 38°, появляются головная боль, головокружение, повторная обильная рвота, слабость, снижение аппетита. К этим симптомам быстро присоединяются понос и боли в животе. Испражнения становятся жидкими, водянистыми, темно-зеленого цвета (похожими на болотную тину). При своевременно начатом лечении заболевание может ограничиться симптомами поражения желудка и тонкой кишки (гастроэнтерит), а при отсутствии лечения инфекционный процесс распространяется и на толстую кишку (колит) - в испражнениях появляются слизь и кровь, боли в животе усиливаются и становятся схваткообразными (заболевание напоминает дизентерию). Кроме обезвоживания, при

ПАМЯТКА **“Профилактика сальмонеллеза”**

тяжелом течении болезни опасными осложнениями являются острая почечная недостаточность и инфекционно-токсический шок.

Заболевание у детей старшего возраста обычно заканчивается в течение 1-3 недель, а у детей раннего возраста, особенно новорожденных и ослабленных, может продолжаться в течение нескольких недель и даже месяцев; при этом возможны обострения и рецидивы, а также длительное выделение сальмонелл с испражнениями и даже мочой. После перенесенного сальмонеллеза в течение долгого времени (не менее 3 мес.) сохраняются функциональные нарушения пищеварения, такие как недостаточность выработки ферментов поджелудочной железы (из-за ее реактивного поражения), ферментов, переваривающих молочный сахар; явления дисбактериоза (особенно при неумеренном лечении антибиотиками), а у детей с неблагоприятным аллергическим фоном - усиление проявлений пищевой аллергии (особенно на белки молока). Все эти явления могут протекать незаметно, а могут сопровождаться «неустойчивым» стулом (чередование запоров и поносов), вздутием и болями в животе, срыгиваниями, усиливающимися при употреблении молочной пищи. В ряде случаев может развиваться хроническая патология желудочно-кишечного тракта (хронический колит, хронический панкреатит), которая сохраняется впоследствии и у взрослых.

Лечение больных сальмонеллезом обязательно проводить в условиях специализированного инфекционного стационара.

Врач должен информировать родителей об основных принципах лечения детей при кишечных инфекциях вообще и сальмонеллезе в частности. При подозрении на пищевой путь заражения (многократная рвота, одновременное заболевание других членов семьи при употреблении одного и того же пищевого продукта) надо начать промывание желудка (обильное питье - 2%-ный раствор соды) с последующим вызыванием рвоты.

Самолечение сальмонеллеза антибиотиками в домашних условиях недопустимо. Их назначение в стационаре проводится с учетом данных чувствительности к ним сальмонелл и тяжести болезни. Однако у таких детей даже правильно подобранные антибиотики не всегда эффективны, поэтому их целесообразно сочетать с иммунопрепаратами (лизозим, комплексный иммуноглобулиновый препарат). При нетяжелом сальмонеллезе у детей старшего возраста можно обойтись только применением сорбентов и специфических сальмонеллезных бактериофагов.

Большое значение при лечении сальмонеллеза у детей имеет диета.

Профилактика сальмонеллеза осуществляется как на государственном уровне (санитарно-эпидемиологической и ветеринарной службами), так и на индивидуальном. Необходимо строго соблюдать правильную технологию и хранение продуктов, избегать употребления в пищу парного молока, сырых яиц, правильно обрабатывать игрушки и предметы ухода за детьми, особенно соски.

Профилактике сальмонеллеза способствуют и все мероприятия, направленные на повышение защитных сил организма ребенка, и прежде всего - здоровый образ жизни. Если один из членов семьи заболел сальмонеллезом, после изоляции больного необходимо провести дезинфекцию и обследовать всех членов семьи.

Основные меры профилактики:

-необходимо мясо и мясные продукты подвергать тепловой обработке;

-для разделки сырого мяса и готовых к употреблению продуктов использовать отдельные доски;

-яйца, используемые для приготовления кулинарных и кондитерских блюд необходимо мыть;

-сырые продукты и готовые к употреблению необходимо хранить в холодильнике отдельно и в упаковке.

-соблюдать сроки хранения продуктов и готовых блюд;

-молоко обязательно подвергать кипячению;

-не забывать о правилах личной гигиены – чаще мыть руки,

-будьте бдительны при покупке готовых салатов, иных готовых блюд, обращая внимание на запах, цвет и др.

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ!