

1. Безопасное поведение на железной дороге и объектах железнодорожной инфраструктуры

1. Железнодорожные пути являются объектами повышенной опасности. Находясь на них, вы подвергаете свою жизнь риску. Никогда не переходите через железнодорожные пути в неустановленных местах, не оборудованных для этого местами, не перебегайте перед проходящим поездом. Помните, что поезд сразу остановить нельзя.

2. Для перехода через железнодорожные пути пользуйтесь переходными мостами, пешеходными настилами и переездами, обращайте внимание на указатели «Переход через пути», прислушивайтесь к подаваемым звуковым сигналам.

3. Не проходите по железнодорожному переезду при запрещающем сигнале светофора, переездной сигнализации независимо от положения и наличия шлагбаума.

4. Проезд на крышах и подножках вагонов, переходных площадках и в тамбурах вагонов, а также на грузовых поездах категорически запрещен.

5. Не выходите на междупутье сразу после проследования поезда, убедитесь в отсутствии поезда встречного направления. Не подлезайте под вагоны стоящего состава и пассажирские платформы. Не перелазьте через автосцепки для прохода через путь. Не прыгайте с пассажирской платформы на пути. Поезд в любой момент может тронуться.

6. Не стойте на подножках и переходных площадках, не открывайте двери вагонов на ходу поезда, не задерживайте открытие и закрытие автоматических дверей пригородных поездов.

7. Во избежание поражения электрическим током не влезайте на крыши вагонов. В контактной сети высокое напряжение. Не поднимайтесь на опоры и специальные конструкции контактной сети, воздушных линий и искусственных сооружений, не прикасайтесь к токоведущему оборудованию под вагонами пассажирских и электропоездов.

8. При пользовании железнодорожным транспортом соблюдайте правила поведения на вокзалах, проезда в поездах.

9. В ожидании поезда, находясь на платформе, не устраивайте игр и других развлечений (фото, видеосъемка) с выходом на железнодорожный путь.

10. Входите в вагон и выходите из вагона при полной остановке поезда и только на сторону, имеющую посадочную платформу.

11. Находиться на объектах железнодорожного транспорта в состоянии алкогольного опьянения запрещено и опасно для жизни.

12. Курить в вагонах (в том числе в тамбурах) пригородных поездов, в не установленных для курения местах, в поездах местного и дальнего сообщения запрещено.

13. На железной дороге также запрещено наложение на рельсы посторонних предметов, закидывание поездов камнями и другие противоправные действия, так как они могут повлечь за собой гибель людей.

14. Помните об уголовной и административной ответственности за нарушения правил безопасности на объектах железнодорожной инфраструктуры.

2. Правила безопасного поведения на дороге. Профилактика ДТП.

1.1. Общие правила поведения участников дорожного движения

Участники дорожного движения (водитель, пешеход и пассажир) обязаны:

- знать и соблюдать относящиеся к ним требования правил дорожного движения, сигналов светофора, знаков и разметки, а также выполнять распоряжения регулировщиков;
- помнить, что в нашей стране установлено правостороннее движение транспортных средств.

Участникам дорожного движения запрещается:

- повреждать или загрязнять покрытие дорог;
- снимать, загромождать, повреждать, самовольно устанавливать дорожные знаки, светофоры и другие технические средства организации движения;
- оставлять на дороге предметы, создающие помехи для движения.

1.2. Правила поведения пешеходов на проезжей части дороги

Пешеходы на проезжей части дороги представляют собой наибольшую опасность. Не случайно, что около трети всех ДТП составляют наезды на пешеходов.

- Пешеходы должны двигаться по тротуарам или пешеходным дорожкам, а при их отсутствии — по обочинам, велосипедной дорожке или в один ряд по краю проезжей части дороги.

- Вне населенных пунктов, где обычно ТС движутся с относительно высокой скоростью, при движении по краю проезжей части дороги пешеходы должны идти навстречу транспортным средствам.

- В случае если пешеход ведет велосипед, мотоцикл или мопед, он должен следовать по ходу движения транспортных средств.

- При следовании по улице пешеход должен стараться обходить стороной выезды из гаражей, с автостоянок и других подобных мест, чтобы не попасть под выезжающий автомобиль.

- Пешеход не должен останавливаться в непосредственной близости от проходящего автомобиля.

- Для снижения опасности движения пешеходов по проезжей части в темное время суток или в условиях недостаточной видимости необходимо пользоваться светоотражающими повязками.

- Запрещается выбегать и перебегать проезжую часть дороги перед движущимся автомобилем.

1.3. Переход проезжей части дороги

- Переходить проезжую часть дороги нужно по пешеходным переходам. Самый безопасный переход — подземный или надземный. При их отсутствии переходить проезжую часть можно на перекрестках по линии тротуаров или обочин.

- В местах, где движение регулируется, для перехода проезжей части необходимо руководствоваться сигналами регулировщика либо пешеходного светофора или транспортного светофора.

- При отсутствии в зоне видимости перехода или перекрестка разрешается переходить дорогу под прямым углом к краю проезжей части на участках с разделительной полосой там, где дорога хорошо просматривается в обе стороны.

- На нерегулируемых пешеходных переходах можно выходить на проезжую часть дороги, убедившись, что переход будет безопасен. Для этого необходимо внимательно посмотреть сначала налево, потом направо, чтобы убедиться, что поблизости нет машин.

- Перед переходом дороги надо замедлить шаг и оценить обстановку; даже при переходе дороги на зеленый сигнал светофора необходимо осмотреться.

- Не следует переходить проезжую часть дороги перед медленно идущей машиной, так как можно не заметить за ней другую машину, идущую с большей скоростью.

- Нельзя выходить на проезжую часть из-за стоящего транспортного средства или другого препятствия, ограничивающего видимость проезжей части дороги, не убедившись в отсутствии приближающихся транспортных средств.

- Пешеходы, не успевшие закончить переход, должны остановиться на линии, разделяющей транспортные потоки противоположных направлений. Продолжать переход можно, лишь убедившись в безопасности дальнейшего движения и с учетом сигнала светофора или регулировщика.

При приближении транспортных средств с включенным синим проблесковым маячком и звуковым сигналом даже при зеленом сигнале светофора для пешеходов необходимо воздержаться от перехода проезжей части дороги и уступить этим транспортным средствам проезжую часть.

1.4. Безопасность пассажира

- Ожидать автобус, троллейбус и трамвай можно только на посадочных площадках (на тротуарах, на обочине дороги).

- Посадку в транспортное средство начинают только при полной его остановке, соблюдая очередность и не мешая другим пассажирам.

- При посадке в трамвай, если трамвайные пути расположены посередине улицы и нужно пересечь проезжую часть дороги, необходимо посмотреть в обе стороны и, убедившись, что путь свободен, направиться к остановившемуся трамваю.

- Войдя в салон транспортного средства, необходимо обратить внимание на то, где расположены запасные и аварийные выходы.

- При отсутствии свободных мест для сидения, можно стоять в центре прохода, держась рукой за поручень или за специальное устройство.

- Нельзя стоять у входной двери, а тем более опираться на нее, так как она в любой момент может открыться.

- Передвигаться по салону в общественном транспорте рекомендуется только при его полной остановке.

- Обходить стоящий автобус необходимо спереди.

1.5. Меры безопасности при возникновении пожара в автобусе, троллейбусе, трамвае

- Немедленно сообщить о пожаре водителю и пассажирам, потребовать остановить транспорт и открыть двери.

- При блокировании дверей для эвакуации из салона транспортного средства использовать аварийные люки в крыше и выходы через боковые стекла (при необходимости можно выбить стекла ногами).

- При эвакуации не допускать паники и выполнять указания водителя.

- В любом транспортном средстве имеются материалы, которые при горении выделяют ядовитые газы, поэтому необходимо покинуть салон быстро, но без паники, закрывая рот и нос платком или рукавом одежды.

- Помните! В троллейбусе и трамвае металлические части могут оказаться под напряжением, поэтому, покидая салон, к ним лучше не прикасаться.

- Выбравшись из салона, необходимо отойти подальше от транспортного средства, оказать посильную помощь пострадавшим.

3. Правила пожарной безопасности в лесопарковой зоне, в местах отдыха, в квартирах и домах

1.1. Памятка о мерах пожарной безопасности в лесах, в лесопарковых зонах, в местах отдыха

Граждане при пребывании в лесах и лесопарках обязаны соблюдать требования пожарной безопасности, при обнаружении лесных пожаров немедленно уведомлять о них органы государственной власти или органы местного самоуправления, принимать при обнаружении лесного пожара меры по его тушению своими силами до прибытия сил пожаротушения, оказывать содействие при тушении лесных пожаров.

В период со дня схода снежного покрова до установления устойчивой дождливой осенней погоды или образования снежного покрова в лесах запрещается:

а) разводить костры в хвойных молодняках, на гарях, на участках поврежденного леса, торфяниках, в местах рубок (на лесосеках), не очищенных от порубочных остатков и заготовленной древесины, в местах с подсохшей травой, а также под кронами деревьев. В других местах разведение костров допускается на площадках, окаймленных минерализованной (то есть очищенной до минерального слоя почвы) полосой шириной не менее 0,5 метра. После завершения сжигания порубочных остатков или использования с иной целью костер должен быть тщательно засыпан землей или залит водой до полного прекращения тления;

б) бросать горящие спички, окурки и горячую золу из курительных трубок, стекло (стеклянные бутылки, банки и др.);

в) употреблять при охоте пыжи из горючих или тлеющих материалов;

г) оставлять промасленные или пропитанные бензином, керосином или иными горючими веществами материалы (бумагу, ткань, паклю, вату и др.) в не предусмотренных специально для этого местах;

д) заправлять горючим топливные баки двигателей внутреннего сгорания при работе двигателя, использовать машины с неисправной системой питания двигателя, а также курить или пользоваться открытым огнем вблизи машин, заправляемых горючим.

Запрещается засорение леса бытовыми, строительными, промышленными и иными отходами и мусором.

Запрещается выжигание травы на земельных участках, непосредственно примыкающих к лесам, защитным и озеленительным лесным насаждениям, без постоянного наблюдения.

Пребывание граждан в лесах может быть ограничено в целях обеспечения пожарной безопасности в лесах в соответствии с законодательством Российской Федерации.

Телефон вызова пожарной охраны – «01», при вызове с мобильных телефонов: «101», «112».

1.2. Памятка о мерах пожарной безопасности летом в квартире или в доме

- Не балуйся дома со спичками и зажигалками. Это одна из причин пожаров.
- Не оставляй без присмотра включенные электроприборы, особенно утюги, обогреватели, телевизор, светильники и др. Уходя из дома, не забудь их выключить.
- Не забывай выключить газовую плиту. Если почувствовал запах газа, не зажигай спичек и не включай свет. Срочно проветри квартиру.
- Ни в коем случае не зажигай фейерверки, свечи или бенгальские огни дома без взрослых.

Если начался пожар, а взрослых дома нет, поступай так:

- Если огонь небольшой, можно попробовать сразу же потушить его, набросив на него плотную ткань или одеяло, заливая водой или засыпая песком.
- Если огонь сразу не погас, немедленно убегай из дома в безопасное место. И только после этого позвони в пожарную охрану по мобильному телефону «101», «112» или попроси об этом соседей.
- Если не можешь убежать из горящей квартиры, сразу же позвони по телефону и сообщи пожарным точный адрес и номер своей квартиры. После этого зови из окна на помощь соседей и прохожих.
- При пожаре дым гораздо опаснее огня. Большинство людей при пожаре гибнут от дыма. Если чувствуешь, что задыхаешься, опустись на корточки или продвигайся к выходу ползком - внизу дыма меньше.
- Если в помещение проник дым, надо смочить водой одежду, покрыть голову мокрой салфеткой и выходить пригнувшись или ползком.
- Обязательно закрой форточку и дверь в комнате, где начался пожар. Закрытая дверь может не только задержать проникновение дыма, но иногда и погасить огонь.
- Наполни водой ванну, ведра, тазы. Можешь облить водой двери и пол.
- Когда приедут пожарные, во всем их слушайся и не бойся. Они лучше знают, как тебя спасти.
- Запомните самое главное правило не только при пожаре, но и при любой другой опасности:

Не поддавайтесь панике и не теряйте самообладания!

1.3 Как избежать пожара в саду и на даче

- обеспечьте дачный участок противопожарным инвентарем (багор, лопата, ведро, емкость с песком, огнетушитель);
- необходимо следить за состоянием электрооборудования;
- при наличии печного отопления следует содержать печи и дымоходы в исправном состоянии, регулярно чистить дымоходы от сажи, для предупреждения возгораний от выпавших углей на полу перед топкой положить лист железа размером 50×70 см;
- территорию около своего дома необходимо очищать от сгораемого мусора, сухой травы, не складировать мусор около строений, не разводить костры вблизи построек, тем более в сухую ветреную погоду;
- соблюдайте противопожарные требования;
- не оставлять обогревательные приборы без присмотра и ни в коем случае не использовать самодельные обогреватели;
- соблюдать осторожность при использовании легковоспламеняющихся и горючих веществ;
- к естественным и искусственным водоемам следует предусматривать подъезды и пирсы для забора воды пожарными машинами;
- дачные и садоводческие поселки должны быть обеспечены исправной телефонной связью или иметь устойчивый прием сотовой связи для сообщения о возгорании.

Только от Вашего сознательного отношения и выполнения этих требований зависит сохранность имущества, а иногда и жизни.

Как правильно звонить в пожарную охрану:

1. Наберите номер «01» или по мобильному «101», «112» (по этим номерам звонок бесплатный).
2. Сообщите диспетчеру информацию и адрес.
3. При необходимости уточните подъездные пути.
4. Назовите свою фамилию, запомните фамилию диспетчера, принявшего вызов.

4. Правила безопасного поведения на водных объектах в летний период

1.1. Основные меры безопасности при купании в открытых водоемах

- Купайся только в специально оборудованных местах.
- Не нырять в незнакомых местах.
- Не заплывать за буйки.
- Не хватать друг друга за руки и ноги во время игр на воде.
- Не умеющим плавать купаться только в специально оборудованных местах глубиной не более 1,2 метра.

Открытые водоемы, безусловно, источник опасности, и поэтому осторожность при купании и полезно только здоровым людям, поэтому проконсультируйтесь с врачом, можно ли вам купаться. Лучшее время суток для купания - 8-10 часов утра и 17-19 часов вечера. Не следует купаться раньше чем через час-полтора после приема пищи.

Умение хорошо плавать - одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, но помните, что даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде. Перед купанием следует отдохнуть. Не рекомендуется входить в воду разгоряченным. Не отплывайте далеко от берега, не заплывайте за предупредительные знаки. Купайтесь в специально отведенных и оборудованных для этого местах. Перед купанием в незнакомых местах обследуйте дно. Входите в воду осторожно, медленно, когда вода дойдет вам до пояса, остановитесь и быстро окунитесь. Никогда не плавайте в одиночестве, особенно, если не уверены в своих силах. Не подавайте ложных сигналов бедствия.

Не устраивайте в воде игр, связанных с захватами - в пылу азарта вы можете послужить причиной того, что партнер вместо воздуха вдохнет воду и потеряет сознание.

Опасно прыгать (нырять) в воду в неизвестном месте - можно удариться головой о грунт, корягу, сваю и т.п., сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть.

Помните: купание в нетрезвом виде может привести к трагическому исходу!

1.2. Если тонет человек:

- Сразу громко зовите на помощь: «Человек тонет!».
- Попросите вызвать спасателей и «скорую помощь».
- Бросьте тонущему спасательный круг, длинную веревку с узлом на конце.

- Если хорошо плаваете, снимите одежду и обувь и вплавь доберитесь до тонущего. Заговорите с ним. Если услышите адекватный ответ, смело подставляйте ему плечо в качестве опоры и помогите доплыть до берега. Если же утопающий находится в панике, схватил вас и тащит за собой в воду, применяйте силу. Если освободиться от захвата вам не удастся, сделайте глубокий вдох и нырните под воду, увлекая за собой спасаемого. Он обязательно отпустит вас. Если утопающий находится без сознания, можно транспортировать его до берега, держа за волосы.

1.3. Если тонешь сам:

- Не паникуйте.
- Снимите с себя лишнюю одежду, обувь, кричи, зови на помощь.
- Перевернитесь на спину, широко раскиньте руки, расслабьтесь, сделайте несколько глубоких вдохов.
- Прежде, чем пойти купаться, не забудьте взять с собой английскую булавку. Она поможет вам, если в воде начнутся судороги. Если же у вас свело ногу, а булавки при себе нет, ущипните несколько раз икроножную мышцу. Если это не помогает, крепко возьмитесь за большой палец ноги и резко выпрямите его. Плывите к берегу.

1.4. Вы захлебнулись водой:

- Не паникуйте, постарайтесь развернуться спиной к волне.
- Прижмите согнутые в локтях руки к нижней части груди и сделайте несколько резких выдохов, помогая себе руками.
- Затем очистите от воды нос и сделайте несколько глотательных движений.
- Восстановив дыхание, ложитесь на живот и двигайтесь к берегу.
- При необходимости позовите людей на помощь.

1.5. Правила оказания помощи при утоплении:

1. Перевернуть пострадавшего лицом вниз, опустить голову ниже таза.
2. Очистить ротовую полость.
3. Резко надавить на корень языка.
4. При появлении рвотного и кашлевого рефлексов - добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка.
5. Если нет рвотных движений и пульса - положить на спину и приступить к реанимации (искусственное дыхание, непрямой массаж сердца). При появлении признаков жизни - перевернуть лицом вниз, удалить воду из легких и желудка.
6. Вызвать «Скорую помощь».

Если человек уже погрузился в воду, не оставляйте попыток найти его на глубине, а затем вернуть к жизни. Это можно сделать, если утонувший находился в воде не более 6 минут.

НЕЛЬЗЯ ОСТАВЛЯТЬ ПОСТРАДАВШЕГО БЕЗ ВНИМАНИЯ (в любой момент может произойти остановка сердца), САМОСТОЯТЕЛЬНО ПЕРЕВОЗИТЬ ПОСТРАДАВШЕГО, ЕСЛИ ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫЗВАТЬ СПАСАТЕЛЬНУЮ СЛУЖБУ.

Помните! Только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде может предупредить беду.

5. Правила пребывания обучающихся в вечернее и ночное время, поведения в общественных местах

1.1. Правила пребывания учащихся в вечернее и ночное время.

В соответствии со Статьей 14.1. Меры по содействию физическому, интеллектуальному, психическому, духовному и нравственному развитию детей (введена Федеральным законом от 28.04.2009 N 71-ФЗ)

Согласно закону, несовершеннолетнему ребенку запрещено находиться в пивных ресторанах, винных и пивных барах, рюмочных независимо от времени суток. Без сопровождения родителей несовершеннолетним запрещено в ночное время находиться в общественных местах, на улицах, стадионах, в парках, скверах, на детских и спортивных площадках, водоемах, в интернет- кафе, на территории вокзалов и аэропортов.

1. Пребывание на улицах детей и подростков до 16 лет без сопровождения взрослых разрешается в течение учебного года до 21 часа, а во время школьных каникул – до 22 часов. В остальное время только в сопровождении родителей (законных представителей), а не других взрослых (сестер, братьев, тетей, дядей). Нахождение детей, не достигших возраста 16 лет, в летнее и зимнее ночное время в общественных местах без сопровождения родителей (иных законных представителей) или лиц, осуществляющих мероприятия с участием детей, - влечет предупреждение или наложение административного штрафа на родителей (иных законных представителей) этих детей или лиц, осуществляющих мероприятия с участием детей, в размере от пятисот до одной тысячи рублей.

2. Повторное совершение административного правонарушения, предусмотренного частью 3 настоящей статьи, - влечет наложение административного штрафа в размере от одной тысячи пятисот до двух тысяч рублей.

3. Если вы находитесь на улице в темное время суток до 21-00 по какой-либо причине, то соблюдайте правила поведения на улице и правила общения с незнакомыми людьми.

1.2. Правила поведения учащихся в общественных местах

1. Дети и подростки обязаны:

в общественных местах - на улицах, бульварах, во дворах, в парках, театрах, кинотеатрах, домах культуры, клубах, на стадионах, катках, спортплощадках, в городском и других видах транспорта строго соблюдать общественный порядок, правила уличного движения и пользования городским и другими видами транспорта;

– быть вежливыми со старшими, внимательными к лицам преклонного возраста, инвалидам и маленьким детям;

– бережно относиться к государственному и общественному имуществу;

– соблюдать чистоту на улицах и в общественных местах;

– удерживать товарищей от недостойных поступков.

Запрещается:

- участвовать в несанкционированных уличных шествиях, нарушающих общественный порядок;
- играть в карты и другие азартные игры, распивать спиртные напитки, торговать на улицах, бульварах, в скверах, на пляжах и в других общественных местах;
- загрязнять улицы, дворы, подъезды и другие общественные места;
- ломать зеленые насаждения, портить газоны и клумбы, стены домов и подъездов, а также другое государственное и общественное имущество, собираться группами в подъездах, на крышах домов и в подвалах;
- играть, кататься на роликах и велосипедах на проезжей части дороги;
- ездить на подножках и буферах троллейбусов, автобусов, автомашин;
- лицам моложе 14 лет управлять велосипедом при движении по дорогам, а моложе 16 лет - велосипедом с подвесным мотором, мопедом или мотоциклом.

6. Профилактика чрезвычайных ситуаций во дворе, на улицах, дома и в общественных местах

1. Прежде чем выйти из квартиры (дома), посмотрите в глазок убедитесь, что на площадке (около двери) нет посторонних, в противном случае переждите.

2. Никогда не захотите в лифт с посторонними (незнакомыми), а также в подъезд или на лестничную площадку, если там стоят подозрительные люди, особенно группа людей.

3. Если на вас все же напали в лифте, постарайтесь нажать кнопку «Вызов диспетчера», но не кричите, особенно в тех случаях, когда не уверены, что поблизости есть люди, способные помочь.

4. Проводя время во дворе, держитесь подальше от компаний подростков, которые старше вас, находятся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, играют в азартные игры и т. п.

5. Никогда не садитесь в машину, мотоцикл и т. п. с незнакомыми людьми.

6. Не выносите на улицу дорогие вещи (магнитофон и т. п.), если около дома нет старших.

7. Не носите с собой ценности, деньги (без особой на то необходимости).

8. Не лазайте по подвалам, чердакам, крышам.

9. Гуляя на улице, старайтесь держаться поближе к своему дому, находиться в знакомой компании. Последнее условие обязательно, если вы уходите далеко от дома, особенно в чужой район, на танцы (дискотеку), рынок, в магазин, на концерт и т. п. При этом желательно, чтобы взрослые знали, где вы находитесь.

10. Призыв о помощи – это не свидетельство трусости, а необходимое средство самозащиты, иногда – спасение.

11. Если вы попали в западню – нападающих больше, они явно сильнее, поблизости нет никого, кто мог бы прийти на помощь, то лучше отдайте деньги или вещь, которую они требуют. Помните, что ваша жизнь и здоровье дороже всего.

12. Если вас начинают преследовать, идите (бегите) туда, где много людей, больше света (ночью) и т. д.

13. Никогда не играйте в азартные игры, особенно на деньги со старшими ребятами или взрослыми, вообще с незнакомыми людьми.

14. В целях личной безопасности (профилактики похищений) необходимо:

- стараться не оставаться в одиночестве, особенно улице, по пути в колледж и обратно, с места досуга;

- чаще менять маршруты своего движения в колледж, магазин, к друзьям и т. д.;

- никогда не заговаривать с незнакомыми, а тем более в чем – то подозрительными людьми;

- не садиться в чужие машины, не ездить с незнакомыми людьми;
- всегда ставить в известность родственников о том, куда и когда вы направляетесь, у кого, сколько и где собираетесь быть, когда каким путем собираетесь возвращаться (если есть возможность, сообщите номер телефона, иные координаты, по которым вас можно найти).

7. Правила безопасного поведения около открытых окон в многоэтажных домах, при занятиях активными видами спорта

1. Ребенок не должен находиться в помещении с открытыми настежь окнами без присмотра взрослых. Такие меры предосторожности должны соблюдаться, если существует даже малейшая вероятность, что ребенок может самостоятельно открыть окно.

2. Фурнитура металлопластиковых окон должна быть исправной, чтобы исключить самопроизвольное открывание окна.

3. Если приходится оставлять ребенка одного даже на непродолжительное время в помещении (или ребенок свободно перемещается по дому), то в случае со стандартными деревянными рамами закрывайте окна на шпингалеты (не пренебрегайте верхним шпингалетом, так как нижний довольно легко открыть), а для проветривания откройте форточку. В случае с металлопластиковым окном – поставьте раму в режим «фронтальное проветривание», так как из этого режима маленький ребенок самостоятельно вряд ли сможет открыть окно.

4. Не стоит надеяться на режим «микро проветривания» на металлопластиковых окнах – его очень легко может открыть ребенок, даже случайно, просто дернув за ручку.

5. Не пренебрегайте средствами детской защиты на окнах: металлопластиковые окна в доме, где живет ребенок, должны быть оборудованы ограничителями открывания (гребенками) или ручками с замками, блокирующими открывание окна ключом.

6. Очень часто родители полагаются на москитную сетку, наивно рассчитывая, что она предупредит их ребенка от падения. Сетка дает ощущение ложной безопасности и дети, оперевшись на нее, выпадают из окна.

7. Не привлекайте внимание ребенка к манипуляциям с окнами, старайтесь закрывать и открывать их так, чтоб ребенок этого не видел. Дети очень хорошо запоминают поочередность действий, и могут повторит ранее увиденное во время вашего отсутствия.

8. Воспитывайте ребенка правильно: сами не ставьте маленького ребенка на подоконник, не поощряйте самостоятельного лазания туда, строго наказывайте за попытки таких «игр», объясняйте ребенку опасность открытого окна из-за возможного падения, учите правильно любоваться окрестностями из окна: со стула, не залезая на подоконник, не опираясь на окно и т.д.

9. До сознательного возраста нежелательно также, чтобы ребенок был свидетелем акробатических «номеров» взрослых, связанных с помывкой окна.

10. Не забывайте о выше перечисленных правилах, находясь в гостях.

8. Правила безопасности при солнечной активности, укусах насекомых

- Помните, что с 12-00 и до 17-00 солнце очень активное. В это время желательно находиться в тени. Без головного убора не стоит выходить из дома. Чередуйте время пребывания на солнце с играми в тени.

- Необходимо заботиться о своем здоровье; соблюдать временные рамки при загаре, купании.

- Не допустите обезвоживание организма. В жаркие дни можно распылять на тело воду из пульверизатора.

- В жаркую погоду необходимо выбирать одежду из натуральных тканей. Одевайте детей по погоде.

- Следите за скоропортящимися продуктами и храните их в холодильнике. Кушать овощи и фрукты можно только после того как их помойте.

- Не употребляйте в пищу незнакомы грибы и ягоды.

- Не забывайте мыть руки перед едой.

Следуйте простым рекомендациям, и это поможет обезопасить жизнь и ваше здоровье.

Меры по профилактике клещевого энцефалита

Клещевой энцефалит — вирусная инфекция, поражающая центральную и периферическую нервную систему. Тяжелые осложнения острой инфекции могут привести к параличу и летальному исходу.

Пути заражения вирусом клещевого энцефалита

В большинстве случаев инфицирование происходит путем присасывания зараженного клеща к телу человека, но описаны также случаи заболевания, возникающего после употребления парного молока и не прошедших термическую обработку молочных продуктов (сыра, творога), полученных от больных животных.

Правила безопасности при посещении лесов и меры профилактики клещевого энцефалита

Собираясь в лес, необходимо одеться так, чтобы уменьшить возможность попадания клещей на одежду.

Обработайте одежду репеллентом, отпугивающим клещей.

Обувь должна закрывать пятки и лодыжки, давая возможность заправить в нее одежду.

Брюки должны быть заправлены в сапоги, гольфы или носки с плотной резинкой.

Верхняя часть одежды должна быть заправлена в брюки, а манжеты рукавов плотно прилегать к руке.

На голове должен быть головной убор или капюшон.

Не реже чем через каждый час следует проводить осмотры для обнаружения прицепившихся клещей и их удаления.

Присосавшихся к телу клещей следует немедленно удалить пинцетом или петлей из прочной нитки, сначала покачивая клеща из стороны в сторону, а затем постепенно вытягивая. Если «хоботок» оторвался и остался в коже, его удаляют прокаленной на пламени и остуженной иглой.

Место укуса прижигают раствором йода или протирают спиртом. Сразу же после удаления клеща необходимо тщательно вымыть руки с мылом.

Уничтожать снятых клещей, сжимая их пальцами, нельзя, т.к. при случайном раздавливании может произойти заражение в результате втирания в кожу или слизистые оболочки возбудителя инфекции, находящегося в слюне или тканях клеща.

С целью профилактики заражения вирусом с продуктами питания следует употреблять в пищу только кипяченое или пастеризованное молоко.