



**БЕЗОПАСНОЕ  
ЛЕТО**

2020



# ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ ВО ВРЕМЯ ЛЕТНИХ КАНИКУЛ



# 1. СОБЛЮДАЙ ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ ВО ВРЕМЯ ЭПИДЕМИИ!



Регулярно мойте руки с мылом и водой не менее 20 секунд



Не контактируйте с людьми с симптомами простуды. Держите дистанцию 1,5-2 метра



Прикрывайте рот и нос салфеткой или локтем при чихании и кашле. Не трогайте лицо грязными руками.



При появлении температуры, кашля, затрудненного дыхания немедленно вызывай скорую помощь по номеру 103

## 2. СОБЛЮДАЙ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ



# *Правила безопасного поведения на водоёмах в летнее время*

*Купаться следует в специально оборудованных местах: пляжах, бассейнах, купальнях*



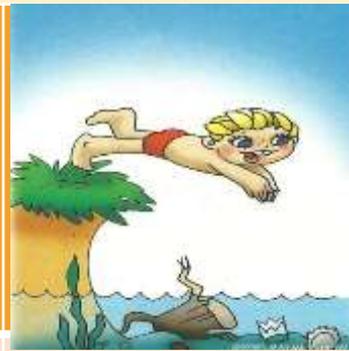
*В воде следует находиться не более 10-15 минут. При переохлаждении тела могут возникнуть судороги*



*При судорогах помогает укалывание любым острым предметом (булавка, щепка, острый камень и др.)*



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



*Не допускайте грубых игр на воде. Нельзя подплывать под купающихся, «топить», подавать ложные сигналы о помощи и др.*



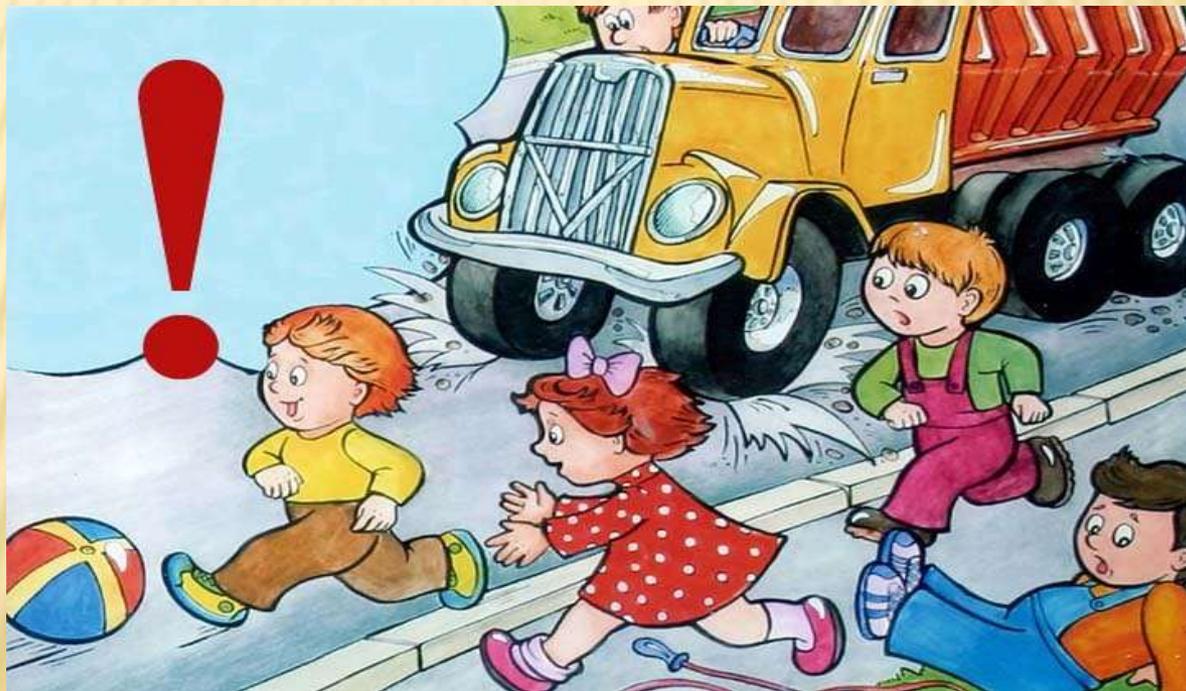
*Нельзя плавать на поврежденных плавательных средствах (матрасах, кругах и др.) и заплывать за буйки*



*Дети должны купаться только под присмотром взрослых*



# 3. СОБЛЮДАЙ ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ НА УЛИЦЕ



# Улица полна неожиданностей

Любимое место игр детей – это, естественно, улица. Большинство людей незнакомо друг с другом. Среди незнакомых людей, несомненно, есть достойные, справедливые и добрые люди, которые всегда могут прийти на помощь. Но есть и злоумышленники, встреча с которыми опасна.

Поэтому необходимо знать и соблюдать несколько простых правил.

## Нельзя:

- × **Идти гулять**, не поставив в известность взрослых
- × **Лазать** по заборам, деревьям
- × **Далеко** отходить от своего дома и двора
- × **Трогать** руками бездомных кошек, собак
- × **Идти со старшими**, которые хотят втянуть тебя в опасные игры
- × **Играть** возле заброшенных домов, строек, сараев, в подвалах, на чердаках
- × **Входить** в лифт с незнакомым человеком, брать от посторонних людей подарки, угощения
- × **Подбирать** на улице шприцы, бутылочки из-под лекарств.



**Будьте бдительными!**

# 4. БУДЬ ВНИМАТЕЛЬНЫМ ПРИ НАХОЖДЕНИИ НА СОЛНЦЕ



# ВНИМАНИЕ! СОЛНЕЧНЫЙ УДАР!

## СИМПТОМЫ ТЕПЛОВОГО УДАРА

Расстройство сознания

Расширение зрачков

Отдышка, жажда, рвота

Температура больше  $39,6^{\circ}$

Носовые кровотечения

Учащенный пульс

Мышечные боли

Сухая горячая кожа

## СИМПТОМЫ СОЛНЕЧНОГО УДАРА

Сильные головные боли

Покраснение лица

Головокружение

Потемнение в глазах

Тошнота



# ЧТО НУЖНО СДЕЛАТЬ ПРИ ТЕПЛОВОМ УДАРЕ?

1. Немедленно поместите пострадавшего в тень или перенесите его в прохладное помещение

2. Снимите одежду с верхней половины тела и уложите на спину, немного приподняв голову

3. Положите на голову холодный компресс

4. Оберните тело мокрой простыней или опрыскайте прохладной водой

5. Дайте пострадавшему обильное питье

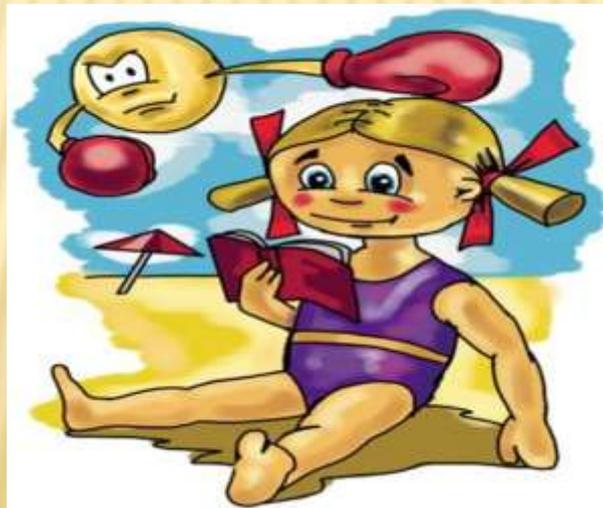
6. При обморочном состоянии поднесите к носу вату, смоченную нашатырным спиртом



***При необходимости вызовите врача!***

# ПРАВИЛА ЗАГАРА ДЛЯ ДЕТЕЙ

- ✗ Детский солнцезащитный крем – обязательное условия принятие солнечных ванн.
- ✗ На солнце у ребенка обязательно должна быть покрыта голова.
- ✗ Для тех детей, которые не любят носить солнцезащитные очки, лучше выбирать головные уборы с козырьком или панамы с широкими полями.
- ✗ В свободном доступе у ребенка должна быть чистая питьевая вода или морс, который утолит жажду.
- ✗ После купания необходимо насухо вытереть ребенка, так как влажная кожа усиливает проводимость солнечных лучей, которые могут вызвать ожоги.
- ✗ Для детей со светлой кожей или обилием родинок предпочтителен загар в тени.



# 5. СОБЛЮДАЙ ПРАВИЛА ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ В ЛЕСУ!



# ПРАВИЛА ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ НАХОЖДЕНИИ В ЛЕСУ

Пожары в лесу могут возникнуть в результате воздействия молнии или неосторожной деятельности человека.

При нахождении в лесу категорически запрещается:

**Разводить костер не в специально оборудованном для него месте**



**Оставлять костер, не погасив его**



**Разводить костер около деревьев**



**Помните!**

В пожароопасный период ни в коем случае не пользуйтесь открытым огнём в лесу!  
Если в данной местности введён особый противопожарный режим, категорически запрещается посещение лесов до его отмены!

# 6. ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ПОЖАРЕ В ЛЕСУ!



## ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПР ЛЕСНОМ ПОЖАРЕ



- ✘ Следует звонить в случае лесного пожара: 101 и 112.
- ✘ При малом пожаре примите меры по его тушению.
- ✘ При лесном низовом пожаре нужно двигаться перпендикулярно к направлению огня, по просекам, дорогам, берегам рек или полянам.
- ✘ При лесном верховом пожаре передвигайтесь по лесу, пригнувшись к земле и прикрыв дыхательные пути влажной тряпкой.
- ✘ Если у вас нет никакой возможности выйти из опасной зоны, постарайтесь отыскать в лесу какой-нибудь водоём и войдите в него.
- ✘ Если на вас загорелась одежда, ни в коем случае не бегите! Постарайтесь снять загоревшуюся одежду. Если вам не удаётся сделать это, лягте на землю и катайтесь, чтобы затушить огонь

### **ПОМНИТЕ!**

- ✘ От вашего поведения при разведении огня в лесу зависит, будет ли лесной пожар! Берегите лес от пожара!

# 7. ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ УКУСИЛО ЖИВОТНОЕ ИЛИ НАСЕКОМОЕ?



**Дети нередко страдают от укусов домашних животных (кошек, собак), комаров, пауков, клещей и других насекомых!**

**Первая помощь при укусах животными**

**Опасность укуса животного зависит от нескольких факторов:**

- ✗ размеры и глубина укуса,
- ✗ заразность животного.



**Поэтому очень важна эффективность мер первой помощи, оказываемой пострадавшему от укуса животного человеку.**

- ✗ Наибольшая опасность укуса животного связана с возможностью заражения человека бешенством. Менее опасные, но гораздо более частые осложнения укусов животных это инфицирование раны и развитие гнойника.

**Основные меры первой помощи пострадавшему от укуса животного заключаются в следующем:**

- ✗ обильное промывание раны водой,
- ✗ наложение на рану стерильной повязки,
- ✗ скорейшее обращение к врачу.

## Первая помощь при укусе собакой

- ✘ Укусы собак напоминают колотые или рваные раны, только вероятность инфицирования всегда больше. Зубы у собаки очень острые, и, когда она кусает, микробы попадают глубоко в рану, а затем в кровь. Особенно опасны нападения собак на детей, поэтому никогда не оставляйте ребенка рядом с незнакомой собакой, ваш ребенок никогда не должен приближаться к чужой собаке.
- ✘ Если собака не смотрит в глаза человеку – она может напасть. Если собака укусила однажды человека, она обязательно укусит снова. Никогда не надо подходить к животным, если они едят, дерутся или ухаживают друг за другом. Никогда не давайте лизать открытую рану кошкам или собакам. Домашним животным обязательно должна быть сделана прививка от бешенства.
- ✘ При нападении собаки на человека нужно в первую очередь оттащить или отогнать ее.

***Различают два типа укусов: поверхностные и глубокие.***

- ✘ ***При поверхностных укусах*** нужно промывать участок вокруг укушенного места теплой водой с мылом в течение 5 минут. Затем этот участок просушить и наложить чистую повязку. **Совет.**
- Обязательно надо знать при укусах собак, привит ли человек против столбняка.**
- ✘ ***При глубоких укусах*** в первую очередь успокойте пострадавшего и остановите кровотечение (прямое давление, жгут, повязка). Затем вызовите "скорую помощь" или отведите пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение. Если у пострадавшего откушен палец, поднимите его, положите в пластиковый пакет, напишите на нем фамилию и имя, время и дату несчастного случая и вместе с пострадавшим доставьте в травматологическое отделение.





## *Первая помощь при укусе кошкой*



Несмотря на то, что кошки – просто потрясающие домашние животные, иногда на них находит настроение покусаться. Если вас сильно укусила кошка, к этому стоит отнестись серьезно, поскольку в ротовой полости кошки содержится большое количество бактерий. Таким образом, если вы проигнорируете небольшой укус, все может обернуться для вас большими неприятностями, поскольку более чем в 40% случаев после укуса развивается инфекция.

### *Что же делать если вас укусила кошка?*

- ✘ Промыть место укуса под теплой водой при использовании антибактериального мыла.
- ✘ После промывания обработайте место укуса пероксидом водорода или любым спиртосодержащим раствором, после этого промойте место укуса еще раз водой.
- ✘ Обработайте ранку антибиотиком для того, чтобы предотвратить развитие инфекции.
- ✘ Наложите на ранку повязку, это защитит травмированное место от попадания грязи.
- ✘ Отправляйтесь к врачу, если кошка расцарапала вам кожу, а кровотечение не останавливается по истечении 15 минут. Рана возможно более глубокая, чем кажется на первый взгляд, так что возможно вам выпишут другие антибиотики для предотвращения развития инфекции стафилококка.

***К врачу следует незамедлительно обратиться, если на месте укуса образовался отек и покраснение, а также, если у вас поднялась температура.***



## ***Первая помощь при укусе клеща***

С наступлением весны возрастает угроза заболевания клещевым энцефалитом. Наиболее активно клещи нападают на человека в апреле-мае, а далее их активность падает, хотя, вторая волна укусов клещей регистрируется еще и в сентябре-октябре. В долгом ожидании проводит голодный клещ зиму и, как только пригревает мартовское солнышко, занимает удобную позицию, чтобы немедленно напасть на первую жертву.

### ***Помните!***

- ✘ Лучше всего в самый пик активности клещей пересидеть дома во дворе
- ✘ Выходить в лесную зону нужно тщательно подготовленным. В аптеках, спортивных магазинах продаются отпугивающие средства - репелленты: бальзам "Таежный", "Рэдет", "Пермет", "Маскитол" и другие.
- ✘ Одежда должна быть светлой, однотонной, максимально исключать доступ клещей к телу.
- ✘ Волосы убираются под косынку или капюшон, брюки заправляются в сапоги, а манжеты рукавов застегиваются.
- ✘ Каждые 2 часа необходимо проводить тщательный осмотр тела
- ✘ Чем быстрее Вы удалите клеща, тем меньшую дозу заразы успеет передать он своей жертве.
- ✘ Случаи укусов человека клещом регистрируются как в лесу, так и в городе.
- ✘ Нередко в дом клещей приносят наши любимцы кошки, собаки.
- ✘

### ***Главное не паникуйте! Немедленно приступайте к его удалению!***

- ✘ Если же клещ все-таки присосался, то его необходимо удалить сразу после обнаружения, стараясь не оторвать погруженный в кожу хоботок, и обратиться в медицинское учреждение для решения вопроса о необходимости профилактики.



## *Для удаления присосавшегося клеща необходимо:*



- ✗ Накинуть на основание погруженного в кожу хоботка петлю из простой нити.
- ✗ Концы нити соединить вместе и медленно скручивать до полного затягивания петли и извлечения клеща.

*При возможности клеща можно удалить с помощью кусочка льда, приложив его к месту присасывания на некоторое время. От холода клещ сам вытаскивает хоботок и отделяется.*

*Чем быстрее клещ снят с тела, тем меньшую дозу возбудителя он передаст!*

- + Если во время удаления случайно раздавили клеща – немедленно вымойте руки с мылом.
- + Извлеченного клеща необходимо доставить в пункт профилактики, где проведут исследование на зараженность его вирусом клещевого энцефалита.
- + Если у вас нет прививки, или вы прошли не полный курс вакцинации, получили множественные укусы, то вам как можно раньше (не позднее первых трех суток!) нужно ввести противоклещевой иммуноглобулин.
- + Взрослым и детям старше 14 лет, укушенным клещами, как профилактическое средство, специалисты рекомендуют **ЙОДАНТИПИРИН**.
- + Но перед применением нужно обязательно посоветоваться с лечащим врачом, т. к. у йодантипирина есть противопоказания (к примеру, гиперфункция щитовидной железы).

***Берегите свое здоровье!***

# 8. ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ПИЩЕВЫХ ОТРАВЛЕНИЯХ



## Все пищевые отравления можно разделить на две группы: неинфекционные и инфекционные

В первую войдут те, что вызваны токсичными веществами, ядами, содержащимися, скажем, в лекарствах или несъедобных грибах. Во вторую — спровоцированные вирусами, инфекциями и простейшими микроорганизмами.

### Факторы, способствующие отравлению

- ✗ Употребление в пищу немытых овощей и фруктов.
- ✗ Нарушение сроков и условий хранения продуктов питания.
- ✗ Недостаточная по времени термическая обработка продуктов.



В летний период высокая температура воздуха способствует порче продуктов и, как следствие, распространению микробов, которые вызывают отравления. Наиболее опасными в этом плане продуктами являются:

- ✗ многокомпонентные салаты, в особенности заправленные майонезом;
- ✗ кондитерские изделия, в которых присутствует крем;
- ✗ мясо и колбасные изделия;
- ✗ рыба и морепродукты;
- ✗ молоко и молочные продукты

### Симптомы пищевого отравления:

- ✗ тошнота, рвота,
- ✗ отсутствие аппетита,
- ✗ повышенная температура,
- ✗ слабость, жидкий стул,
- ✗ головная боль



## Что делать при отравлении?

- ✘ Чем резче и ярче проявляются симптомы отравления, тем больше болезнетворных бактерий попало в организм больного и тем скорее нужно оказать медицинскую помощь.

### До прихода врача нужно сосредоточить лечение на двух важных моментах:

- ✘ снизить интоксикацию (отравление) организма вредными веществами; избежать обезвоживания;
- ✘ для снижения интоксикации первым делом следует промыть желудок, выпив одновременно как можно больше воды (до 1 литра) вызвать рвоту. Абсолютно необязательно при этом добавлять в воду марганцовку, достаточно чистой воды комнатной температуры. После опорожнения желудка у больного может наступить некоторое облегчение. Принять активированный уголь уже после очищения желудка;
- ✘ не допустить обезвоживания и с этой целью употребить большое количество жидкости (не менее 2 литров) небольшими глотками, комнатной температуры.

**Срочно вызвать скорую  
помощь по 103!**

### При отравлениях категорически не следует

- ✘ принимать пищу. Попадание любой пищи в желудок не позволит организму сосредоточиться на борьбе с инфекцией и даст новую пищу болезнетворным бактериям, которые еще не покинули ваш организм;
- ✘ принимать крепительные средства (наличие диареи помогает вывести вредоносные отравляющие вещества из организма);
- ✘ принимать антибиотики. Неизвестно, что именно за бактерия вызвала ваше отравление. Гораздо больше пользы принесут специальные противомикробные средства.



## Чтобы избежать пищевых отравлений, нужно:

- ✗ Мыть руки перед едой.
- ✗ Не приобретать продукты в местах несанкционированной торговли.
- ✗ Не покупать еду с истекшим сроком годности.
- ✗ Обязательно соблюдать условия хранения пищевых продуктов: температуру, световой режим, влажность и т.п.
- ✗ Не допускать совместного хранения сырой и готовой продукции.
- ✗ Обязательно проводить длительную температурную обработку пищи. Помните: многие микроорганизмы и их токсины погибают при высокой температуре.
- ✗ Тщательно мойте продукты, которые употребляются без последующей термической обработки: овощи, фрукты, зелень.
- ✗ Скоропортящиеся блюда и салаты не хранить при комнатной температуре более 2-х часов.
- ✗ Салаты заправлять майонезом непосредственно перед употреблением.
- ✗ Нельзя смешивать свежие и оставшиеся со вчерашнего дня продукты.
- ✗ Ни при каких условиях не употреблять в пищу неизвестные грибы – только известные и только после двукратной термической обработки.
- ✗ При покупке продуктов в вакуумной упаковке обратить внимание на ее целостность.

Не забывайте об элементарных гигиенических правилах,



и вам не придется применять на практике знания о борьбе с летними отравлениями!

# 9. СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ



# ПРАВИЛА ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ



Светофор зажёгся красным,  
И пошёл поток машин,  
Значит станет путь опасным!  
На дорогу не спеши!



На машины, на дорогу  
Повнимательней смотри!  
И постой ещё немного:  
Будет жёлтый впереди.



Ну а после загорится,  
Как трава, зелёный свет!  
Нужно снова убедиться,  
Что машины рядом нет.



Если же под перекрестком  
Есть подземный переход,  
По нему через дорогу  
Ходит каждый пешеход.



Шоссе – не место для игры.  
Для игр – площадки и дворы.



Всем знакомые полоски  
Знают дети, знает взрослый.  
На ту сторону ведёт  
Пешеходный переход.



Чтоб дорогу видеть слева  
И машины пропустить,  
И троллейбус, и автобус  
Надо сзади обходить.



Спереди трамвай обходят  
Пешеходы, зная,  
Что опасность им грозит  
От встречного трамвая.

# ПОМНИ:

- ✗ Катайся на велосипеде только в отведенных для этого местах.
- ✗ При проезде перекрестков нужно быть особенно внимательным.
- ✗ Для велосипедистов действуют те же правила проезда перекрестков, что и для автомобилистов.
- ✗ Не забывай показать рукой направление поворота перед тем, как повернуть.



- ✗ Дети до 14 полных лет.
- ✗ Возраст управления на общественных дорогах велосипедом должен составлять 14 полных лет.
- ✗



- ✘ При катании на роликах нужна специальная экипировка: наколенники, налокотники и защита запястий, шлем. Правильно подобранные ролики уберегут детей от большинства падений и травм. Падать нужно только вперед!



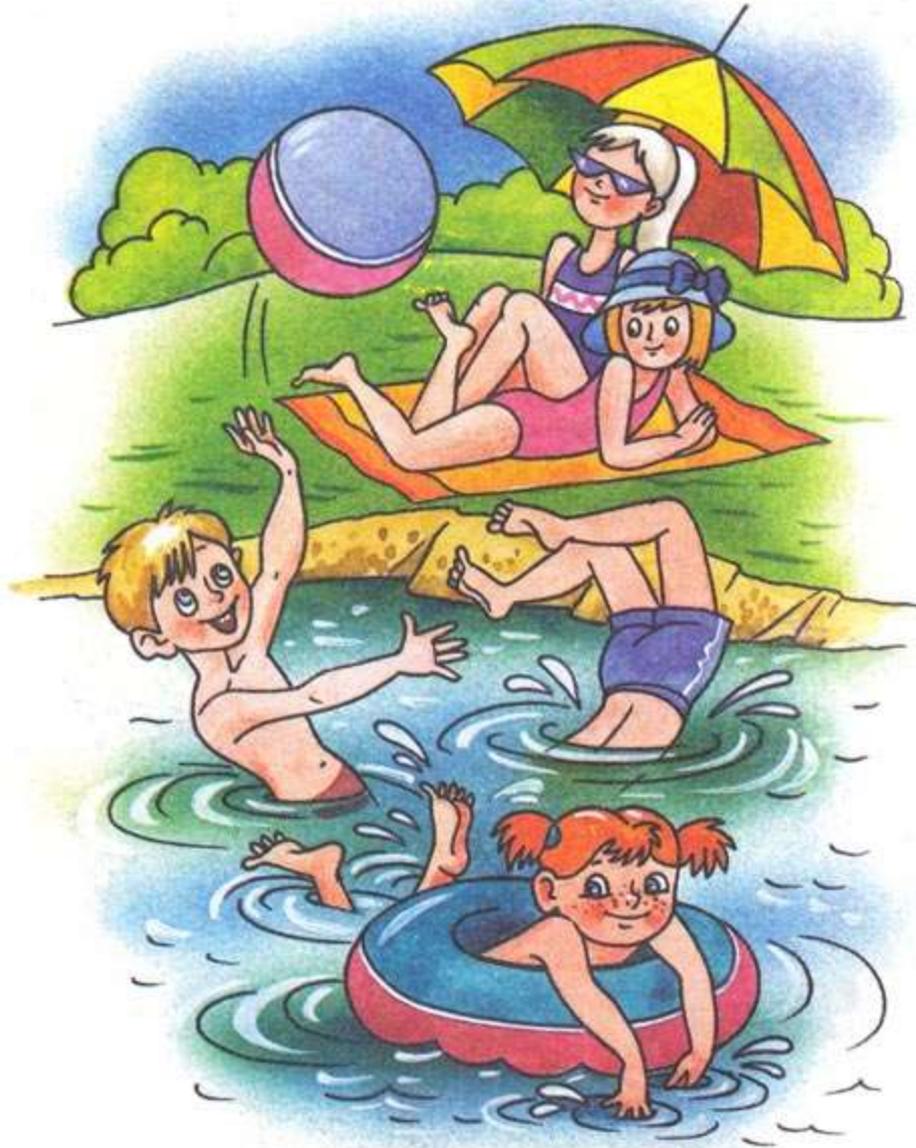
- ✘ Убедитесь в том, что высажены на дороге для активных участников движения. Фара и светоотражатели со всех сторон необходимы при движении в темное время суток.



Будьте внимательными  
на дороге!



**СТАНЬ  
ЗАМЕТНЕЕ!**  
ДЕТИ И ДЕТСКОЕ



*Соблюдая простые  
правила поведения в  
летний период, вы  
сможете  
обезопасить Вашу  
жизнь и здоровье и  
проведете летние  
каникулы с  
максимальным  
удовольствием.*



• **ХОРОШЕГО ВАМ  
ОТДЫХА ЛЕТОМ!**