

# ВНИМАНИЕ ГРИПП!

## Как защитить себя и других?

В эпидсезон циркуляции вирусов гриппа и ОРВИ **ВАЖНО** соблюдать меры профилактики:



Прикрывайте рот и нос бумажной салфеткой во время кашля или чихания. Если у вас нет салфетки, при кашле или чихании прикрывайтесь локтем или плечом, а не ладонью.



Немедленно выбрасывайте использованные салфетки.



Соблюдайте гигиену рук. Мойте руки водой с мылом как можно чаще, особенно после кашля или чихания. Важно мыть руки после улицы, посещения магазинов, при работе на производстве и в офисе.



При первых симптомах гриппа обратитесь к врачу. **Категорически нельзя** заниматься самолечением. Оно опасно развитием тяжелых осложнений.



Избегайте близкого контакта с больными людьми. Соблюдайте расстояние **не менее 1 метра** от больных.



Оставайтесь дома, если Вы или Ваш ребенок заболели. Не ходите на работу, в школу, не посещайте общественные места.



Избегайте объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах.



Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Гриппозный вирус распространяется этими путями.



Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.



Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, гаджетов и др.) удаляет и уничтожает вирус.



Чаще проветривайте помещение.

# СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ В ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ



## ВНУШАЙТЕ СВОИМ ДЕТЯМ ЧЕТЫРЕ «НЕ»:

- не ходи никуда с незнакомыми людьми, как бы они ни уговаривали и что бы интересное и вкусное ни предлагали;
- не садись в машину с незнакомыми;
- не играй на улице с наступлением темноты, не заигрывайся во дворе при возвращении из школы;
- не открывай дверь незнакомым людям.

## НАПОМИНАЙТЕ ПОДРОСТКАМ, особенно девушкам, о необходимости соблюдать следующие правила:

- уходя из дома, всегда сообщай куда идешь и как с тобой можно связаться в случае необходимости;
- сообщай по телефону, когда ты возвращаешься домой;
- не входи в кабину лифта с незнакомыми мужчинами;
- избегай случайных знакомств, приглашения в незнакомые компании;
- если на улице кто-то подозрительный идет или бежит за тобой, а до дома далеко, беги в ближайшее людное место: к магазину, автобусной остановке;
- не соглашайся ни на какие предложения незнакомых взрослых;
- никогда не хвастайся тем, что у твоих взрослых много денег;
- не приглашай домой незнакомых ребят, если дома нет никого из взрослых;
- старайся играть в компании друзей;
- никогда не принимай подарки (сладости) от незнакомцев без разрешения родителей;



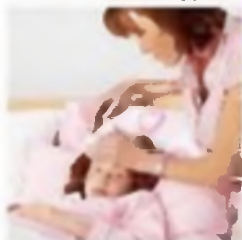
# Энтеровирусная инфекция



**Энтеровирусная инфекция** - инфекционное заболевание, вызываемое определенным видом вируса. Энтеровирус входит в группу кишечных вирусов, имеет много разновидностей (серотипов). Они способны поражать многие ткани и органы человека (центральная нервная система, сердце, легкие, печень, почки и др.) и это определяет значительное клиническое многообразие вызываемых ими заболеваний.

Источником инфекции является человек. Инкубационный (скрытый) период составляет в среднем от 1 до 10 дней, но максимальный до 21 дня.

Механизм передачи может быть воздушно-капельный (при чихании и кашле с капельками слюны от больного ребенка к здоровому) и фекально-оральный при несоблюдении правил личной гигиены. Заболевание носит сезонный характер, вспышки возникают в весенне-летний и летне-осенний периоды. Заражение происходит через воду, продукты питания, а также испражнения больного, через мельчайшие капельки слюны и мокроты при кашле и чихании. Очень часто заражение происходит при купании в открытых водоемах. Так же возможно заражение контактно-бытовым путем, например, через игрушки, если дети их берут в рот. Заразиться может каждый, но чаще болеют дети в возрасте от 3 до 10 лет.



## Как проявляется инфекция?

Эти вирусы вызывают заболевания с различной клинической картиной, проявляющиеся лихорадкой, сыпью (преимущественно на руках и ногах), болью в горле (так называемая герпетическая ангина), расстройством желудочно-кишечного тракта. Наибольшую опасность представляют собой тяжелые клинические формы с поражением нервной системы (энцефалиты, менингиты).

При них у ребенка наблюдается: сильная распирающая головная боль в лобно-височной области, реже в затылочной, рвота без предварительной тошноты, не связанная с приемом пищи и не приносящая облегчения, повышение температуры тела, судороги, парезы и параличи, потеря сознания.

## Как защитить себя и ребенка?

Меры неспецифической профилактики энтеровирусной инфекции такие же, как при любой острой кишечной инфекции - необходимо соблюдать следующие правила:



- для питья использовать только кипяченую или бутылированную воду;
- мыть руки с мылом перед каждым приемом пищи и после каждого посещения туалета, строго соблюдать правила личной и общественной гигиены;
- перед употреблением фруктов, овощей, их необходимо тщательно мыть с применением щетки и последующим ополаскиванием кипятком;
- купаться только в официально разрешенных местах, при купании стараться не заглатывать воду;
- не приобретать продукты у частных лиц, в неустановленных для торговли местах.

**При контакте с больным энтеровирусной инфекцией необходимо наблюдать за состоянием своего здоровья и при появлении любых признаков заболевания немедленно обратиться к врачу!**

**Помните, что заболевание легче предупредить, соблюдая элементарные меры профилактики, чем лечить.**

# Как защитить ребенка от падения из окна?



*Каждый год от падений с высоты гибнет огромное количество детей.*

Многие родители забывают о том, что открытое окно может быть

**смертельно опасно для ребенка.**

**Будьте бдительны!**



Падение из окна - является одной из основных причин детского травматизма и смертности, особенно в городах.



Дети очень уязвимы перед раскрытым окном из-за естественной любознательности.

## ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

**Никогда не держите окна открытыми, если дома ребенок!**

*Вам кажется, что Вы рядом, но секунда, на которую Вы отвлекетесь, может стать последней в жизни Вашего ребенка!*

**Никогда не оставляйте ребенка без присмотра!**



**Никогда не используйте антимоскитные сетки!**

*Дети опираются на них и выпадают вместе с ними наружу!*



**Установите на окна блокираторы, чтобы ребенок не мог самостоятельно открыть окно!**

**В доме, где есть ребенок до 11 лет – непременно должны стоять на окнах хотя бы фиксаторы - это минимальная защита, так как ребенок может открыть окно и сам.**

# ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ!

Когда ребенок выпадает из окна, чаще всего он разбивается насмерть.



## НЕ ДОПУСТИ!

Даже маленький ребенок в состоянии самостоятельно забраться на окно и повернуть ручку. Даже самые заботливые родители иногда думают, что москитная сетка делает окно безопасным для их малыша. Мир за окном манит детей, и трагедия может случиться в любой момент. **СДЕЛАЙТЕ ВАШЕ ОКНО БЕЗОПАСНЫМ ДЛЯ РЕБЕНКА! НЕ ПУСКАЙТЕ В ДОМ БЕДУ!**

Сегодня выбор средств безопасности на окна огромен: ограничители, блокираторы, детские замки, цепочки. Некоторые из них стоят копейки. Жизнь наших детей бесценна...

**НЕ ДОПУСКАЙТЕ ИГР ДЕТЕЙ ВОЗЛЕ ОТКРЫТЫХ ОКОН!  
И ПОМНИТЕ: МОСКИТНАЯ СЕТКА НЕ ВЫДЕРЖИТ ВЕСА  
ДАЖЕ САМОГО МАЛЕНЬКОГО РЕБЕНКА!**

**Комиссия по делам несовершеннолетних  
и защите их прав**

## Информация, причиняющая вред здоровью и развитию детей

(статья 5 Федерального закона от 29.12.2010 г.  
№ 436-ФЗ «О защите детей от информации,  
причиняющей вред их здоровью и развитию»)

Побуждающая детей  
к действиям,  
представляющим  
угрозу их жизни и  
(или) здоровью,  
причинению вреда  
своему здоровью,  
самоубийству

Призывающая  
принять участие  
в азартных играх,  
заниматься  
проституцией,  
бродяжничеством или  
попрошайничеством

Оправдывающая  
противоправное  
поведение,  
допустимость  
насилия и (или)  
жестокости

Побуждающая  
совершать  
насильственные  
действия  
в отношении людей  
и животных

Отрицающая  
семейные  
ценности

Пропагандирующая  
нетрадиционные  
сексуальные  
отношения  
и формирующая  
неуважение  
к родителям и (или)  
другим членам  
своей семьи

Вызывающая  
желание  
употребить  
наркотики,  
одурманивающие  
вещества,  
табак,  
алкоголь

Содержащая  
персональные сведения  
о детях, пострадавших  
от противоправных  
действий

Содержащая  
цензурную брань,  
информацию  
порнографического  
характера



## 9 шагов

по самостоятельной блокировке сайтов,  
содержащих информацию, причиняющую  
вред здоровью и развитию ребенка



Найдите сайт  
Федеральной службы по  
надзору в сфере связи,  
информационных  
технологий и  
массовых коммуникаций:  
<https://rkn.gov.ru/>

1

Перейдите в раздел  
«Единый реестр  
запрещенной  
информации»:

[http://eais.rkn.gov.ru/  
feedback/](http://eais.rkn.gov.ru/feedback/)

2

Заполните  
форму заявки

3

Скопируйте ссылку  
найденного Вами  
сайта и укажите ее в строке  
«Указатель страницы сайта  
в сети Интернет»

5

Выберите  
источник  
и тип  
информации

4

Сделайте  
скриншот страницы  
(снимок экрана)  
с «вредной»  
информацией

6

Выберите и  
поставьте  
категорию  
информации  
(видеоизображение,  
фото, текст и др.)

7

Обязательно  
укажите  
тип информации  
(свободный или  
ограниченный)

8

При желании  
укажите свой  
электронный адрес  
для обратной связи  
с Роскомнадзором

9



Федеральная служба по надзору в  
сфере связи, информационных  
технологий и массовых коммуникаций

Сайт: <https://rkn.gov.ru/>

**БЕРЕГИТЕ СВОИХ ДЕТЕЙ!!!**

# СОБЛЮДАЙ ПРАВИЛА ЭЛЕКТРОБЕЗОПАСНОСТИ САМ И НАУЧИ СВОИХ ДРУЗЕЙ! БЕРЕГИ СВОЮ ЖИЗНЬ И ЗДОРОВЬЕ!



**ЗАПРЕЩЕНО**  
заходить на/в трансформаторные  
подстанции



**ЗАПРЕЩЕНО**  
перелезать через ограждения  
(заборы) энергетических объектов



**ЗАПРЕЩЕНО**  
влетать на опоры  
линий электропередачи



**ЗАПРЕЩЕНО**  
играть вблизи  
электрических сетей



**ЗАПРЕЩЕНО**  
приближаться к оборуванному  
проводу ближе 5 метров



**ЗАПРЕЩЕНО**  
бросать что-либо  
на провода



**ЗАПРЕЩЕНО**  
использовать электроприборы  
рядом с водой



**ЗАПРЕЩЕНО**  
прикасаться к мокрым рукам  
к включенным электроприборам

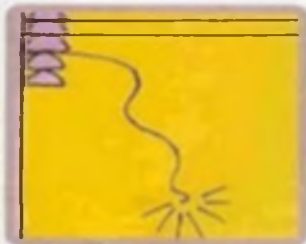


**ЗАПРЕЩЕНО**  
таскать пальцы  
х. посторонние предметы  
в электрические розетки



**ЗАПРЕЩЕНО**  
рыбачить под линиями  
электропередачи

## Действия населения после наводнения



**ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ  
ПОРВАННЫХ И ПРО-  
ВИСШИХ ЭЛЕКТРО-  
ПРОВОДОВ**



**НЕ УПОТРЕБЛЯЙТЕ  
ПРОДУКТЫ, ПОПАВШИЕ  
В ВОДУ**



**НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ  
ВОДУ ДО САНИТАРНОЙ  
ПРОВЕРКИ**



**ОТКРОЙТЕ ДВЕРИ  
И ОКНА ДЛЯ ПРОВЕТ-  
РИВАНИЯ**




**НЕ ПОЛЬЗУЙТЕСЬ  
ОТКРЫТЫМ ОГНЕМ  
ДО ПОЛНОГО  
ПРОВЕТРИВАНИЯ**




**НЕ ВКЛЮЧАЙТЕ ОСВЕЩЕ-  
НИЕ И ЭЛЕКТРОПРИБОРЫ  
ДО ПРОВЕРКИ ЭЛЕКТРО-  
СЕТЕЙ**



# Как выжить в условиях смога и жары




Глаза промывать слабым раствором чая




Выпивать **не менее 2-2,5 литров в сутки:**


- чая
- минеральной столовой негазированной воды
- подсоленной воды
- прохладительных напитков




Чаще бывать в помещении



Ежедневно проводить дома влажную уборку



Меньше курить



Закрывать наглухо окна




Голову покрывать легким хлопчатобумажным головным убором


Нос и рот плотно закрывать влажной марлей (маска, повязка)

Носить легкую, просторную одежду


Устраивать влажные обтирания или принимать прохладный душ, но с температурой воды **не ниже 30 градусов**



Выставлять на кондиционерах температуру не менее **23-25 градусов**



Не находиться в помещениях с кондиционерами во влажной одежде



Не употреблять очень холодные напитки

## НАВОДНЕНИЕ

- ЭТО ВРЕМЕННОЕ ЗАТОПЛЕНИЕ ЗНАЧИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ СУШИ ВОДОЙ В РЕЗУЛЬТАТЕ ДЕЙСТВИЙ СИЛ ПРИРОДЫ.

## ПАВОДОН

- ИНТЕНСИВНЫЕ ДОЖДИ И ТАЯНИЕ СНЕГА ПРИ ОТПЕЛЕНИЯХ. ОТСУТСТВУЕТ ЧЕТКО ВЫРАЖЕННАЯ ПЕРИОДИЧНОСТЬ. ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ ИНТЕНСИВНЫМ И СРАВНИТЕЛЬНО КРАТКОВРЕМЕННЫМ ПОДЪЕМОМ УРОВНЕЙ ВОДЫ.

ДАННЫЕ ЯВЛЕНИЯ МОГУТ ПРОИЗОЙТИ В РЕЗУЛЬТАТЕ:

- БЫСТРОГО ТАЯНИЯ СНЕГОВ, ЛЕДЯНЫХ ЗАТОРОВ, ЗАТОРОВ НА РЕКАХ.
- ОБИЛЬНЫХ ОСАДКОВ: ЛИБО ОЧЕНЬ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНЫХ, ЛИБО КРАТКОВРЕМЕННЫХ, НО ОЧЕНЬ ИНТЕНСИВНЫХ.
- НАВОДНЕНИЯ (ПАВОДКИ) МОЖНО ПРОГНОЗИРОВАТЬ, А ЗНАЧИТ, ПРИНЯТЬ ПРЕДУПРЕДИТЕЛЬНЫЕ МЕРЫ.
- С ПОЛУЧЕНИЕМ ПРОГНОЗА О ВОЗМОЖНОМ НАВОДНЕНИИ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ ОПОВЕЩЕНИЕ НАСЕЛЕНИЯ С ПОМОЩЬЮ СИРЕН, ЧЕРЕЗ СЕТЬ РАДИО- И ТЕЛЕВИЗИОННОГО ВЕЩАНИЯ, ДРУГИМИ ВОЗМОЖНЫМИ СРЕДСТВАМИ.
- В ИНФОРМАЦИИ СООБЩАЕТСЯ О ВРЕМЕНИ И ГРАНИЦАХ ЗАТОПЛЕНИЯ, ДАЮТСЯ РЕКОМЕНДАЦИИ ЖИТЕЛЯМ О ЦЕЛЕСОБРАЗНОМ ПОВЕДЕНИИ И ПОРЯДКЕ ЭВАКУАЦИИ.



## ДЕЙСТВИЯ НАСЕЛЕНИЯ ПРИ УГРОЗЕ И ВОЗНИКНОВЕНИИ НАВОДНЕНИЯ

### ПРИ ПОЛУЧЕНИИ СИГНАЛА (СООБЩЕНИЯ) ОБ УГРОЗЕ ВОЗНИКНОВЕНИЯ НАВОДНЕНИЯ:

- Сообщите об этом вашим близким, соседям; Подготовьте документы, ценные вещи, медикаменты, запас продуктов, электрические фонари и т.п. Необходимые вещи уложите в специальный чемодан или рюкзак;
- Перенесите имущество и материальные ценности в безопасное место (чердак, крыша) или уложите их повыше (на шкафы, антресоли);
- Изучите с членами семьи пути эвакуации, возможные границы затопления (наводнения), а также уточните место расположения сборного эвакуационного пункта;
- Ознакомьтесь с местонахождением лодок, плотов на случай внезапного и бурно развивающегося наводнения.

### ПЕРЕД ЭВАКУАЦИЕЙ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ СВОЕГО ДОМА СЛЕДУЕТ:

- ОТКЛЮЧИТЬ ВОДУ, ГАЗ, ЭЛЕКТРИЧЕСТВО.
- ПОГАСИТЬ ОГОНЬ В ПЕЧАХ.
- ЗАКРЫТЬ ОКНА И ДВЕРИ, ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ - ОБИТЬ ОКНА И ДВЕРИ ПЕРВЫХ ЭТАЖЕЙ ДОСКАМИ ИЛИ ФАНЕРОЙ.

## ЕСЛИ НАВОДНЕНИЕ ЗАСТАЛО ВРАСПЛОХ

Поднимитесь на верхний этаж здания, чердак или крышу:

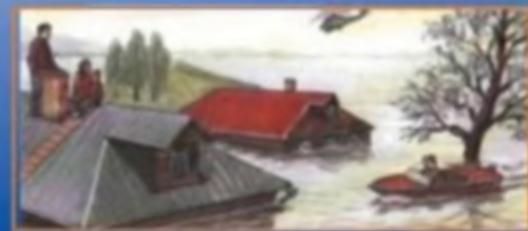
Примите меры, позволяющие спасателям своевременно обнаружить всех людей, отрезанных водой и нуждающихся в помощи:

- В светлое время суток - вывесить на высоком месте полотнища (яркую ткань);
- В темное время - подавать световые сигналы;
- Позвоните по сотовому телефону (112) и уточните свое местонахождение.

Если вода застала в поле, лесу, то необходимо выйти на возвышенные места, если нет такой возвышенности - забраться на дерево, использовать все предметы, способные удержать человека на воде: бревна, доски, деревянные обломки и т. д. :

До прибытия помощи оставайтесь на месте, подавая сигналы о помощи:

Самозащиту на незатопленную территорию производите только в крайних случаях: для оказания неотложной помощи пострадавшим, при отсутствии воды и продуктов питания, угрозе ухудшения обстановки или утраты уверенности в получении помощи со стороны.





Действия при заблаговременном оповещении о наводнении

## Научите говорить «НЕТ»

- ✓ Когда предлагают совершить недостойный поступок.
- ✓ Когда предлагают попробовать что-либо запретное.
- ✓ Когда предлагают поехать куда-либо, предупреждая, чтобы об этом никому не говорил.
- ✓ Когда незнакомые или малознакомые люди приглашают к себе в гости, на дискотеку, в клуб.
- ✓ Когда предлагают «хорошо» отдохнуть вдали от взрослых, родителей.
- ✓ Когда предлагают на улице купить какой-либо товар по дешевой цене, сыграть в азартную игру, обещая большой выигрыш.
- ✓ Когда предлагают погадать с целью узнать будущее.

**Внушите, что во многих случаях умение сказать «нет» – это проявление не слабости, а собственной силы, воли и достоинства.**



# Действия в случае угрозы возникновения паводка...

## *В целях вашей безопасности:*

- внимательно слушайте информацию о возможной чрезвычайной ситуации и инструкцию о порядке действий;
- перенесите на чердак или перевезите в другое безопасное место ценные вещи;
- поднимите мебель и бытовую технику на метр от пола;
- закройте окна и двери, а при наличии времени, на первом этаже забейте их снаружи щитами (досками);
- отключите электричество, газ;
- перевезите или перегоните домашних животных в безопасное место;
- уберите из погреба запасы продуктов;
- уберите со двора в защищенное место все, что может унести талая вода, можете привязать их веревками;
- держите наготове сапоги, исправное плавательное средство - лодку, плот.

## *Подготовьте и держите в готовности:*

- сумку (рюкзак) с ценными вещами, документами и предметами первой необходимости;
- упакованные в полиэтиленовые пакеты запас продуктов на три дня, теплые вещи, средства гигиены для всех членов семьи;
- аптечку, свечи, спички, фонарик с запасом батареек;
- лестницу для подъема на крышу или чердак, а также для ее использования в случае перехода от места укрытия до спасательного средства.



# СОВЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЭНТЕРОВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ



**Информационный листок** (2008)  
 Этот листок содержит информацию о кишечных инфекциях, вызванных энтеровирусами, и о профилактических мерах, которые необходимо предпринять, чтобы избежать заражения. Этот листок является частью информационного материала, подготовленного в рамках проекта.

Энтеровирусные инфекции не имеют специфичности, т.е. могут быть вызваны разными разновидностями и штаммами вируса. Характерными симптомами энтеровирусных инфекций являются: лихорадка, головная боль, боль в горле, боль в мышцах, боль в суставах, боль в животе, боль в груди, боль в спине, боль в шее, боль в глазах, боль в ушах, боль в носу, боль в глотке, боль в пищеводе, боль в желудке, боль в кишечнике, боль в печени, боль в желчном пузыре, боль в поджелудочной железе, боль в селезенке, боль в почках, боль в мочевом пузыре, боль в мочеиспускательном канале, боль в половых органах, боль в молочных железах, боль в сосудах, боль в сердце, боль в легких, боль в бронхах, боль в трахее, боль в гортани, боль в голосовых связках, боль в глоточном кольце, боль в миндалинах, боль в небных дужках, боль в язычке, боль в мягком небе, боль в uvule, боль в эпiglottis, боль в ларинксе, боль в трахеостоме, боль в бронхостоме, боль в глоточном кармане, боль в глоточном пространстве, боль в глоточном кармане, боль в глоточном пространстве, боль в глоточном кармане, боль в глоточном пространстве.



## Симптомы вирусной инфекции являются лихорадка, головная боль, мышечная боль, боль в горле, боль в суставах, боль в животе, боль в груди, боль в спине, боль в шее, боль в глазах, боль в ушах, боль в носу, боль в глотке, боль в пищеводе, боль в желудке, боль в кишечнике, боль в печени, боль в желчном пузыре, боль в поджелудочной железе, боль в селезенке, боль в почках, боль в мочевом пузыре, боль в мочеиспускательном канале, боль в половых органах, боль в молочных железах, боль в сосудах, боль в сердце, боль в легких, боль в бронхах, боль в трахее, боль в гортани, боль в голосовых связках, боль в глоточном кольце, боль в миндалинах, боль в небных дужках, боль в язычке, боль в мягком небе, боль в uvule, боль в эпiglottis, боль в ларинксе, боль в трахеостоме, боль в бронхостоме, боль в глоточном кармане, боль в глоточном пространстве, боль в глоточном кармане, боль в глоточном пространстве.

Информационный листок подготовлен в рамках проекта «Профилактика энтеровирусных инфекций».

© 2008. Все права защищены. Этот листок является частью информационного материала, подготовленного в рамках проекта.



Энтеровирусные инфекции являются лихорадочными заболеваниями, которые могут быть вызваны разными разновидностями и штаммами вируса. Характерными симптомами энтеровирусных инфекций являются: лихорадка, головная боль, боль в мышцах, боль в суставах, боль в животе, боль в груди, боль в спине, боль в шее, боль в глазах, боль в ушах, боль в носу, боль в глотке, боль в пищеводе, боль в желудке, боль в кишечнике, боль в печени, боль в желчном пузыре, боль в поджелудочной железе, боль в селезенке, боль в почках, боль в мочевом пузыре, боль в мочеиспускательном канале, боль в половых органах, боль в молочных железах, боль в сосудах, боль в сердце, боль в легких, боль в бронхах, боль в трахее, боль в гортани, боль в голосовых связках, боль в глоточном кольце, боль в миндалинах, боль в небных дужках, боль в язычке, боль в мягком небе, боль в uvule, боль в эпiglottis, боль в ларинксе, боль в трахеостоме, боль в бронхостоме, боль в глоточном кармане, боль в глоточном пространстве, боль в глоточном кармане, боль в глоточном пространстве.



### ПРОФИЛАКТИКА

Профилактика энтеровирусных инфекций заключается в соблюдении правил личной гигиены и в избегании контактов с больными людьми.

Профилактика энтеровирусных инфекций заключается в соблюдении правил личной гигиены и в избегании контактов с больными людьми.

Профилактика энтеровирусных инфекций заключается в соблюдении правил личной гигиены и в избегании контактов с больными людьми.

### ИЗДАТЕЛЬ

Информационный листок подготовлен в рамках проекта «Профилактика энтеровирусных инфекций».



# Осторожно, открытое окно!



## ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ

### О ПРОФИЛАКТИКЕ СЛУЧАЕВ ВЫПАДЕНИЯ ДЕТЕЙ ИЗ ОКОН

1. Многие родители забывают о том, что открытое окно может быть **СМЕРТЕЛЬНО ОПАСНО ДЛЯ РЕБЕНКА**
2. Дети очень уязвимы перед раскрытым окном из-за естественной любознательности.
3. Большинство случаев падения происходит тогда, когда родители оставляют детей без присмотра.
4. В случае вашего вынужденного отсутствия оставляйте детей под присмотром только взрослых адекватных людей!
5. **Никогда не рассчитывайте на антимоскитные сетки!** Они не предназначены для защиты от падений. Ребенок видит некоторое препятствие впереди, опирается на него и в результате может выпасть вместе с сеткой.
6. Постарайтесь не ставить мебель рядом с окнами, чтобы ребенок не мог залезть на подоконник.
7. Проверьте фурнитуру окон и сами рамы на прочность, чтобы исключить возможность самопроизвольного или слишком легкого открывания.
8. По возможности открывайте окна из положения «сверху» (фронтальное проветривание), а не «снизу».
9. Ставьте на окна специальные устройства (ограничители, блокираторы, фиксаторы и т.д.), которые не позволят ребенку самостоятельно открыть окно.
10. Если у вас нет возможности в настоящий момент установить на окна фиксирующее и страховое оборудование, вы легко можете просто открутить отверткой болты, крепящие рукоятки, и убрать их повыше.
11. В случае со стандартными деревянными рамами – закрывайте окно на шпингалеты и снизу, и сверху. Используйте для проветривания помещения форточку.
12. Не допускайте игр детей возле открытых окон! Говорите ребенку про опасность открытого окна из-за возможного падения.
13. Не забывайте об ответственности за неисполнение или ненадлежащее исполнение родительских обязанностей по воспитанию, содержанию и обучению своих детей.

# ПОМНИТЕ

Только внимательное отношение к **ДЕТЯМ** со стороны **РОДИТЕЛЕЙ** поможет избежать беды и неприятностей!  
Проверьте прямо сейчас, где и с кем находятся ваши дети!

# ОТКРЫТОЕ ОКНО – ОПАСНОСТЬ ДЛЯ РЕБЕНКА!

Для создания безопасной среды в квартире, где есть малыш, необходимо соблюдать следующие правила:

- 1 Открывая окна, убедитесь, что ребенок находится под присмотром
- 2 Никогда не оставляйте спящего ребенка одного в квартире
- 3 Не показывайте ребенку, как открывается окно
- 4 Не разрешайте ребенку выходить на балкон без сопровождения взрослых
- 5 Открывайте преимущественно форточки, пластиковые окна - открывайте вверх
- 6 Отодвиньте всю мебель от окон
- 7 Установите фиксаторы, блокираторы окон
- 8 Поставьте на подоконник цветы или предметы



Помните – у вашего ангела нет крыльев!



По печальной статистике чаще всего из окон выпадают дети в возрасте от года и до 5-6 лет







**Прочти сам - передай другому!!!**

# Осторожно: ПАВОДОК!

**Паводок, наводнение** - это значительное затопление местности в результате подъема уровня воды в реке, озере в период снеготаяния, ливней, ветровых нагонов воды. В Волгограде, в результате весеннего паводка, можно ожидать разлива реки - Волга. В зоне затопления, могут размываться системы водоснабжения, канализации, кабельных коммуникации, сточных вод, места сбора мусора, мусорост и прочие отбросов. В этих зонах возрастает опасность возникновения и распространения инфекционных заболеваний.

## Действия в случае угрозы наводнения, паводка:

- Внимательно слушайте информацию о чрезвычайной ситуации и инструкции о порядке действий, не пользуйтесь без необходимости телефоном, чтобы он был свободным для связи с вами. Сохраняйте спокойствие, предупредите соседей, оповестите площадь, где вы находитесь, детьми и людям преклонного возраста.
- Уведомите в местных органах государственной власти и территориального самоуправления место сбора жителей для эвакуации и готовьтесь к ней.
- Подготовьте документы, одежду, наиболее необходимые вещи, запас продуктов питания и воды минимум на 3 дня, медикаменты. Сложите все в сумку. Документы сохраняйте в водонепроницаемой пакете. Не забывайте иметь фонарик с запасом батареек - для подачи сигналов бедствия в темноте.
- Разрядните все потребители электрического тока от электросетей, переройте газ.
- Перенесите ценные вещи и продовольствие на верхние этажи или поднимите на верхние поля. Если имеется домашний скот то перегоните его на возвышенную местность.

**При чрезвычайных ситуациях**

**звонить - 01**

**Телефон оперативного дежурного**

**ЕДДС - 112**



Главное управление МЧС России  
по Ханты-Мансийскому автономному округу - Югре  
напоминает:



## ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ПОСТРАДАВШИМ НА ВОДЕ



ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЛЯ СПАСЕНИЯ ЛЮБЫЕ ПОДРУЧНЫЕ  
СРЕДСТВА !



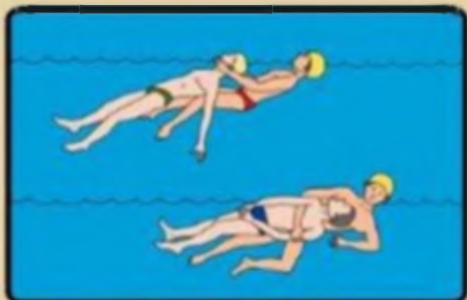
НЕ ОТПЛЫВАЙТЕ ОТ ПЕРЕВЕРНУВШЕЙСЯ ЛОДКИ  
ДО ПРИБЫТИЯ ПОМОЩИ !



ПОДНИМАЙТЕ ТОНУЩЕГО ИЗ ВОДЫ ТОЛЬКО С  
КОРМОВОЙ ЧАСТИ СПАСАТЕЛЬНОГО СРЕДСТВА !



НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ПОПЫТОК ДОСТАТЬ УТОНУВШЕГО  
СО ДНА.  
ЭТО НУЖНО ДЕЛАТЬ 10 МИНУТ С МОМЕНТА ЕГО  
ПОГРУЖЕНИЯ.



НЕ ДАВАЙТЕ УТОПАЮЩЕМУ СХВАТИТЬ ВАС.  
ПРИ БУКСИРОВКЕ УТОПАЮЩЕГО СЛЕДИТЕ ЗА ТЕМ,  
ЧТОБЫ ЕГО ГОЛОВА ВСЕ ВРЕМЯ НАХОДИЛАСЬ НАД  
ВОДОЙ.



ДОСТАВИВ ПОСТРАДАВШЕГО НА БЕРЕГ ОЧИСТИТЕ  
ЕМУ ПОЛОСТЬ РТА И УДАЛИТЕ ВОДУ ИЗ  
ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ, ЛЕГКИХ И ЖЕЛУДКА.

# Как вести себя в зоне наводнения: памятка на случай экстренной ситуации



**1** Быстро займите безопасное возвышенное.

**2** Если вы в машине, покиньте ее.

**3** Поднимитесь на верхние этажи зданий или на чердак.

**4** Если вода резко прибывает, поднимайтесь сразу на крышу. До прибытия спасателей оставайтесь там и будьте готовы к эвакуации по воде.

**5** Подавайте сигнал бедствия - в дневное время вывесите белое или цветное полотно, а в ночное подвесьте световые сигналы.

**6** Не забирайтесь на деревья, столбы и непрочные строения. Они могут быть подняты потоками воды и упасть.

**7** Эвакуируйтесь на лодке или на плоту самостоятельно, если вам или другому человеку нужна неотложная медицинская помощь, кончились продукты, обстановка ухудшилась, или у вас нет уверенности, что вам помогут.

## Если вы оказались в воде

Сбросьте тяжелую одежду и обувь, воспользуйтесь плавучими предметами вблизи или возьмите шажимися над водой предметами.

Помните: плыть лучше под углом в течения, постепенно приближаясь к берегу.

Будьте бдительны, чтобы не удариться о предметы, оказавшиеся под водой, и не запутаться в мусорнике.

## Действия населения после паводка



После спада воды следует остерегаться оборванных и провисших проводов. Нельзя использовать в пищу продукты, попавшие в воду, без предварительной проверки представителями санитарной инспекции. Запасы питьевой воды перед употреблением должны быть проверены, а имеющиеся колодцы с питьевой водой осушены.

Прежде чем войти в дом или здание, следует убедиться, что вход не представляет опасности. В помещении необходимо открыть окна и входные двери для проветривания. При осмотре внутренних помещений нельзя применять спички или светильники из-за возможного присутствия газа в воздухе, лучше использовать для этих целей

электрические фонари на батарейках. До проверки специалистами состояния электрической сети и водопровода пользоваться ими категорически запрещается.

После того, как вода отступила, жителям необходимо провести дезинфекцию жилья и всей домашней утвари.

Территории дачных участков и жилья собственникам необходимо очистить от мусора и погибших своих животных самостоятельно

Указанные основные правила поведения и порядок действий населения при наводнении позволяют существенно снизить ущерб и, главное, сохранить жизнь людей, проживающих в опасных районах.

**ПОМНИТЕ:** спасательные службы делают все, чтобы помочь Вам!

**С целью восстановления нормальных условий проживания следует обращаться в следующие городские службы и организации:**

**Для проведения дезинфекции:**

ОАО «Нижневартовская  
гордвэстанция»: 61-56-11

**Для проведения анализа проб воды:**

Центр гигиены и эпидемиологии (СЭС):  
61-32-43

**Для вывоза погибших животных без хозяина:**

Департамент жилищно-коммунального хозяйства администрации города:

62-36-96

**По вопросам оказания материальной помощи обращаться:**

Управление по социальной и молодежной политике администрации города:

27-25-42

Нижневартовский Многофункциональный центр: 40-80-60

Управление социальной защите:

42-40-12

За информацией об организациях, оказывающих платные **транспортные услуги** можно обратиться в *отдел транспорта и связи администрации города*: 27-17-08

За информацией об организациях, осуществляющих **торговлю строительными материалами** можно обратиться в управление по потребительскому рынку администрации города: 27-06-80

**По всем возникающим вопросам, связанным с ликвидацией последствий паводка обращаться в ЕДДС города Нижневартовска: 112**

## ПАМЯТКА ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ

### ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ПАВОДКЕ И НАВОДНЕНИИ

Получив сообщение о наводнении, паводке, следуйте основным правилам:

- отключите газ и электричество;
- если наводнение развивается медленно (медленно поднимается уровень воды), примите меры к спасению имущества и материальных ценностей: перенесите на верхние этажи или чердак наиболее ценные вещи, выведите животных;
- предупредите соседей, помогите детям, старикам и инвалидам покинуть опасное место. Займите верхние этажи, чердаки, крыши зданий. Слушайте сообщения штаба гражданской обороны и действуйте в строгом соответствии с указаниями;
- будьте готовы к эвакуации! Без промедления выходите в безопасное место, при этом учитывайте направление вероятного развития паводка;
- возьмите с собой документы, деньги, ценности, теплую одежду, сапоги, продукты питания и воду на несколько дней, предметы личной гигиены, медицинскую аптечку;
- попав в воду, сбросьте с себя теплую одежду и обувь, отыщите поблизости плавающие или возвышающиеся над водой предметы, воспользуйтесь ими до прибытия помощи;
- избегайте езды в машине по залитой дороге, Вас может снести течением. Если же Вы оказались в зоне затопления, а машина сломалась, покиньте ее и вызовите помощь.

В главное, в любой обстановке не теряйте самообладания и не

Помните! Спасение зависит от правильной подготовки!



# Правила поведения при наводнении



## ПЕРВЫЕ ДЕЙСТВИЯ

Получив предупреждение об угрозе наводнения (затопления), сообщите об этом вашим близким, соседям, окажите помощь престарелым и больным.

По сигналу оповещения об угрозе наводнения и начале эвакуации немедленно, в установленном порядке, выходите, выезжайте из опасной зоны в безопасный район или на возвышенные участки местности. Захватите с собой документы (в непромокаемом пакете),

лекарства, ценности, необходимые вещи, комплект одежды и обуви по сезону и двухсуточный запас непортящихся продуктов питания. В конечном пункте эвакуации зарегистрируйтесь.

## ПЕРЕД УХОДОМ ИЗ ДОМА

Отключите электричество, газ, погасите огонь, закрепите все плавучие предметы, находящиеся вне зданий, или разместите их в подсобных помещениях, закройте окна и двери, при необходимости забейте окна и двери первых этажей досками или фанерой. Если наводнение развивается медленно и у Вас есть время, примите меры к спасению имущества и материальных ценностей; перенесите их в безопасное место, а сами займите верхние этажи, чердаки или крыши зданий.

## ЭВАКУАЦИЯ

Оказавшись в зоне затопления, до прибытия спасателей, находитесь на верхних этажах, крышах зданий, на деревьях или других возвышающихся предметах. При этом постоянно подавайте сигнал бедствия: днем - вывешиванием или размахиванием хорошо видимым полотнищем, а в темное время - световым сигналом и периодически голосом.

**ПОМНИТЕ:** спасательные службы делают всё, чтобы помочь Вам!



## ПРИ ПОДХОДЕ СПАСАТЕЛЕЙ

спокойно, без паники и суеты, соблюдая меры предосторожности, переходите в плавательное средство. При этом неукоснительно соблюдайте требования спасателей.

**Помните:** в затопленной местности нельзя употреблять в пищу продукты, соприкасавшиеся с поступившей водой и пить некипяченую воду.



# ПАМЯТКА О ПРАВИЛАХ ПОВЕДЕНИЯ ГРАЖДАН В ПЕРИОД ПРОХОЖДЕНИЯ ВЕСЕННЕГО ПОЛОВОДЬЯ



## Если Вы остаетесь дома:

- заблаговременно очистите водосточные канавы, трубы и кюветы от мусора, снега, льда;
- овощи, соленья из погребов перенесите в более высокие места;
- личные вещи и мебель вывезите к родственникам, знакомым или сдайте на хранение в установленные места;
- побеспокойтесь о больных, если есть необходимость, их можно разместить на период половодья в лечебные учреждения района;
- заготовьте необходимые продукты питания, емкость для питьевой воды, свечи, электрический или керосиновый фонарь, запаситесь резиновыми сапогами;
- если у вас домашние животные, запасите для них корм.

## Если Вы выезжаете из дома:

- закройте окна, форточки, газовые и водопроводные краны;
- уберите с окон занавески;
- выключите электроприборы и отключите электроэнергию выключателем, расположенным на счетчике или выверните электропробки;
- заберите с собой все Ваши документы и ценные бумаги;
- сообщите соседям и председателю уличного комитета Ваш адрес временного проживания и телефон;
- позаботьтесь о домашних животных, определите место их временного пребывания.

Для вызова служб экстренного реагирования, как со стационарных, так и с мобильных телефонов, необходимо набирать трехзначный номер. Так, при звонке в пожарную охрану нужно набирать - «101», номер полиции – «102», скорой медицинской помощи – «103», аварийной газовой службы – «104».

При этом, возможность использования привычных номеров «01», «02», «03» и «04» для стационарных телефонов сохранится еще на протяжении длительного времени. В «переходный» период будут действовать и новые, и старые комбинации.

**112**  
**ЕДИНАЯ**  
**СЛУЖБА**  
**СПАСЕНИЯ**

# СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ В ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ



## **ВНУШАЙТЕ СВОИМ ДЕТЯМ ЧЕТЫРЕ «НЕ»:**

- не ходи никуда с незнакомыми людьми, как бы они ни уговаривали и что бы интересное и вкусное ни предлагали;
- не садись в машину с незнакомыми;
- не играй на улице с наступлением темноты, не заигрывайся во дворе при возвращении из школы;
- не открывай дверь незнакомым людям.

**НАПОМИНАЙТЕ ПОДРОСТКАМ**, особенно девушкам, о необходимости соблюдать следующие правила:

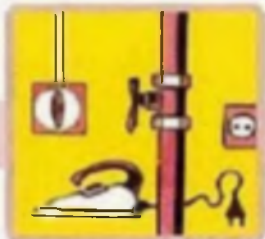
- уходя из дома, всегда сообщай куда идешь и как с тобой можно связаться в случае необходимости;
- сообщай по телефону, когда ты возвращаешься домой;
- не входи в кабину лифта с незнакомыми мужчинами;
- избегай случайных знакомств, приглашения в незнакомые компании;
- если на улице кто-то подозрительный идет или бежит за тобой, а до дома далеко, беги в ближайшее людное место: к магазину, автобусной остановке;
- не соглашайся ни на какие предложения незнакомых взрослых;
- никогда не хвастайся тем, что у твоих взрослых много денег;
- не приглашай домой незнакомых ребят, если дома нет никого из взрослых;
- старайся играть в компании друзей;
- никогда не принимай подарки (сладости) от незнакомцев без разрешения родителей;



# Действия населения при угрозе и во время наводнений



**ВКЛЮЧИТЕ ТЕЛЕВИЗОР,  
РАДИО, ВЫСЛУШАЙТЕ  
СООБЩЕНИЕ**



**ОТКЛЮЧИТЕ ВОДУ, ГАЗ,  
ЭЛЕКТРИЧЕСТВО,  
ПОГАСИТЕ ОГОНЬ  
В ПЕЧИ**



**ЗАПАСИТЕ ПИЩУ  
И ЯДУ В ГЕРМЕТИЧНОЙ  
ТАРЕ**



**УКРЕПИТЕ (ЗАБЕЙТЕ)  
ОКНА, ДВЕРИ НИЖНИХ  
ЭТАЖЕЙ**



**ИДИТЕ НА ЭВАКУАЦИ-  
ОННЫЙ ПУНКТ**



**ВОЗЬМИТЕ НЕОБХО-  
ДИМЫЕ ВЕЩИ  
И ДОКУМЕНТЫ**



**ПЕРЕНОСИТЕ НА ВЕРХ-  
НИЕ ЭТАЖИ ЦЕННЫЕ  
ВЕЩИ**

## Что могут делать родители, чтобы предупредить ситуацию уходов и побегов детей из дома

1. Отношения с подростками нужно строить партнерские. Это значит, что директивный стиль взаимоотношений типа «как я сказал так и будет» можно с почестями похоронить.

2. Общение со сверстниками необходимо подросткам как дыхание, они чувствуют себя неполноценными, если это стремление остается нереализованным. Очень важно, чтобы у ваших детей была возможность встречаться с друзьями дома. Даже если у подростка нет собственной комнаты, предоставьте ему «крышу» для общения со сверстниками. И тогда дом для детей станет самым притягательным местом.

3. Никогда не угрожайте подростку, что выгоните его из дома, если он сделает что-то не так. К примеру, заявления родителей, чтобы дочь не переступала порог дома, если с ней случится беда (ранняя беременность, изнасилование, опыт употребления наркотиков) могут обернуться трагедией. Вообще, подросток воспринимает любые угрозы как руководство к действию. Боясь, что его действительно выгонят, он уходит сам.

4. Старайтесь вместе решать, как проводить досуг. Если свободное время заполнить интересными и полезными занятиями многие проблемы будут решены. Старайтесь принимать любые откровения сына или дочери как признак огромного доверия к вам. Выслушивайте подростка всегда, особенно если он хочет поделиться чем-то сокровенным. Ни в коем случае не высказывайте категоричных суждений в его адрес, вроде: «Я предупреждала тебя. Что так получится!» не отбивайте у подростка желание советоваться с вами. И тогда с любой проблемой он прибежит именно к Вам, зная, что его поддержат и не осудят.

## Уходы ребенка из дома влекут за собой серьезные последствия



- проживая без надзора, дети привыкают: лгать, бездельничать, воровать;
- ребенок легко попадает под опасное влияние и нередко втягивается в преступные и аморальные действия: попрошайничество, пьянство, токсикомания, ранние и беспорядочные половые связи;
- в дальнейшем серьезные правонарушения, асоциальный образ жизни
- кроме того, ребенок сам может стать жертвой насилия



# ПАВОДОК Как избежать беды?

*В результате паводка происходит массовое загрязнение воды в колодцах и скважинах нечистотами с ферм, очистных сооружений, мусоросвалок, хозяйственных дворов, туалетов. Грызуны и мелкие животные, которые являются переносчиками многих заболеваний, спасаясь от паводка, устремляются в жилые дома и постройки, отчего в значительной мере возрастает риск заражения человека инфекционными и паразитарными болезнями. Чтобы защититься от них, НЕОБХОДИМО:*



## ДО ПАВОДКА

- ☞ Произвести очистку и уборку территории от накопившегося мусора, очистку и обеззараживание выгребных ям, надворных туалетов.
- ☞ Оборудовать крышками колодцы.
- ☞ Произвести заделку отверстий и щелей в хозяйственных и жилых помещениях.
- ☞ Провести работы по уничтожению грызунов.

## ВО ВРЕМЯ ПАВОДКА

- ☞ Пить только кипяченую или бутилированную воду.
- ☞ Не употреблять продукты питания, которые испорчены паводком. При употреблении овощей и фруктов в сыром виде тщательно промывать их водой с использованием хозяйственного мыла, обдавать кипятком.
- ☞ При первых признаках заболевания обратиться к врачу.

## ПОСЛЕ ПАВОДКА

- ☞ Очистить подворье от всего мусора, который принесла с собой вода, для последующего его вывоза на свалку.
- ☞ Собрать (обязательно в перчатках!) и закопать на глубину не менее 0,5м погибших мелких животных и грызунов.
- ☞ Произвести очистку колодца (скважины) с его полным отливом и дезинфекцией.
- ☞ Произвести обеззараживание содержимого дворовой уборной.
- ☞ При работе на садовом участке соблюдать правила личной гигиены, работать в рукавицах, не курить и не принимать пищу во время работы, чтобы инфекция не попала в организм.
- ☞ При посещении леса также строго соблюдать правила гигиены: не раскладывать на земле еду, не курить (если руки грязные), не пить воду из родников в местах подтопления и водоемов.



# Энтеровирусная инфекция



**Энтеровирусная инфекция** - инфекционное заболевание, вызываемое определенным видом вируса. Энтеровирус входит в группу кишечных вирусов, имеет много разновидностей (серотипов). Они способны поражать многие ткани и органы человека (центральная нервная система, сердце, легкие, печень, почки и др.) и это определяет значительное клиническое многообразие вызываемых ими заболеваний.

**Источником инфекции** является человек. Инкубационный (скрытый) период составляет в среднем от 1 до 10 дней, но максимальный до 21 дня.

**Механизм передачи** может быть воздушно-капельный (при чихании и капле с капельками слюны от больного ребенка к здоровому) и фекально-оральный при не соблюдении правил личной гигиены. Заболевание носит сезонный характер, вспышки возникают в весенне-летний и летне-осенний периоды. Заражение происходит через воду, продукты питания, а также испражнения больного, через мельчайшие капельки слюны и мокроты при кашле и чихании. Очень часто заражение происходит при купании в открытых водоемах. Так же возможно заражение контактно-бытовым путем, например, через игрушки, если дети их берут в рот. Заразиться может каждый, но чаще болеют дети в возрасте от 3 до 10 лет.



## Как проявляется инфекция?

Эти вирусы вызывают заболевания с различной клинической картиной, проявляющиеся лихорадкой, сыпью (преимущественно на руках и ногах), болью в горле (так называемая герпетическая ангина), расстройством желудочно-кишечного тракта. Наибольшую опасность представляют собой тяжелые клинические формы с поражением нервной системы (энцефалиты, менингиты).

При них у ребенка наблюдается: сильная распирающая головная боль в лобно-височной области, реже в затылочной, рвота без предварительной тошноты, не связанная с приемом пищи и не приносящая облегчения, повышение температуры тела, судороги, парезы и параличи, потеря сознания.

## Как защитить себя и ребенка?

Меры неспецифической профилактики энтеровирусной инфекции такие же, как при любой острой кишечной инфекции - необходимо соблюдать следующие правила:

- для питья использовать только кипяченую или бутылированную воду;
- мыть руки с мылом перед каждым приемом пищи и после каждого посещения туалета, строго соблюдать правила личной и общественной гигиены;
- перед употреблением фруктов, овощей, их необходимо тщательно мыть с применением щетки и последующим ополаскиванием кипятком;
- купаться только в официально разрешенных местах, при купании стараться не заглатывать воду;
- не приобретать продукты у частных лиц, в неустановленных для торговли местах.



**При контакте с больным энтеровирусной инфекцией необходимо наб. податъ за состоянием своего здоровья и при появлении каких-либо жалоб следует немедленно обратиться к врачу!**

**Помните, что заболевание легче предупредить, соблюдая элементарные меры профилактики, чем лечить.**

# ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ



**Не** открывай дверь  
посторонним людям!



**Не** играй  
на стройке!



**Не** трогай  
чужие вещи!



**Не** разговаривай  
с незнакомыми людьми!



**Не** дразни собак!



**Не** наступай  
на люки!



**Не** сиди на  
подоконнике!



**Не** ходи по льду  
водоёмов!

# ОТКРЫТОЕ ОКНО – ОПАСНОСТЬ ДЛЯ РЕБЕНКА!

Для создания безопасной среды в квартире, где есть малыш, необходимо соблюдать следующие правила:

- 1 Открывая окна, убедитесь, что ребенок находится под присмотром
- 2 Никогда не оставляйте спящего ребенка одного в квартире
- 3 Не показывайте ребенку, как открывается окно
- 4 Не разрешайте ребенку выходить на балкон без сопровождения взрослых
- 5 Открывайте преимущественно форточки, пластиковые окна - открывайте вверх
- 6 Отодвиньте всю мебель от окон
- 7 Установите фиксаторы, блокираторы окон
- 8 Поставьте на подоконник цветы или предметы



По печальной статистике чаще всего из окон выпадают дети в возрасте от года и до 5-6 лет