

Здоровое питание должно быть безопасным



здоровое-питание.рф

ДЕМОГРАФИЯ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ



Роспотребнадзор



Тщательно разогревайте пищу

- Доводите супы и тушеные блюда до кипения.
- Убедитесь, что сок от мяса прозрачный, а не розовый, с остатками крови.
- Безопасным считается разогревание пищи до температуры не ниже 70 °С.



Соблюдайте чистоту

- Мойте руки перед, до и в процессе приготовления блюд.
- Регулярно очищайте кухонные поверхности, утварь и посуду.
- Защитите кухню от насекомых, грызунов и других животных.



Отделяйте сырое от готового

- Используйте отдельные ножи и доски для сырых и готовых продуктов.
- Храните готовые блюда в контейнерах на верхней полке холодильника, отдельно от сырых продуктов.



Храните продукты правильно

- Храните продукты в рамках их сроков годности.
- Все приготовленные и скоропортящиеся продукты (молочные продукты, колбасы, кондитерские изделия с кремом и др.) храните в холодильнике при температуре +2...+6 °С.



Используйте безопасные продукты

- В питании и приготовлении пищи используйте только чистую воду.
- Приобретайте продукты только в установленных местах торговли.
- Мойте фрукты и овощи, особенно если они употребляются в пищу сырыми.



ВЫБИРАЙТЕ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ!

Из каждой группы продуктов на один прием пищи выбирайте любой из списка (по принципу «или-или»)

МЯСО, РЫБА, ПТИЦА



Выбирайте нежирные сорта белковых продуктов, 2–3 раза в день

на 1 прием:

- 80–100 г говядины либо баранины или 60–80 г свинины
- 80–100 г птицы (куриная ножка)
- 2 куриных яйца (не более 4–5 шт. в неделю)
- 1–2 котлеты
- 3–4 ст. ложки нежирной мясной тушенки
- 0,5–1 стакан гороха или фасоли
- 80–100 г рыбы (не менее 2–3 раз в неделю)

ФРУКТЫ, ЯГОДЫ



Наиболее полезны ярко окрашенные плоды, 2 и более порций в день

на 1 прием:

- 1 яблоко либо груша
- 3–4 средние сливы либо 1/2 стакана ягод
- 1/2 апельсина либо грейпфрута
- 1 персик либо 2 абрикоса
- 1 гроздь винограда
- 1 стакан фруктового либо плодово-ягодного сока
- полстакана сухофруктов

ОВОЩИ



Наиболее полезны темно-зеленые и оранжевые, 3–4 раза в день

на 1 прием:

- 100–150 г капусты
- 1–2 моркови
- пучок зеленого лука либо другой зелени
- 1 помидор либо 1 стакан томатного сока
- картофель – 1–2 клубня в день

ЗЕРНОВЫЕ И КАШИ



6–8 порций в день

на 1 прием:

- хлеб белый либо черный – 1–2 куска
- 3–4 галеты, или 4 сушки, или 1 бублик
- порция (150–200 г) пшенной, гречневой либо перловой каши
- порция (200–250 г) манной либо овсяной каши
- порция (150–200 г) отварных макарон
- 1–2 блина

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ



Выбирайте низкожирные сорта молока и молочные продукты без добавления сахара, по 3 порции в день

на 1 прием:

- 1 стакан молока
- кефира
- простокваши
- йогурта
- 60–80 г (3–4 ст. л.) нежирного/полужирного творога
- 30–50 г твердого сыра
- 1/2 плавленого сырка

ЖИРЫ, СЛАДОСТИ



Ограничивайте потребление до

- 1–2 ст. ложек растительного масла
- 5–10 г сливочного масла либо маргарина для приготовления блюд
- 5–6 чайных ложек (40–50 г) сахара
- 3 шоколадных конфет
- 5 карамелек
- 5 ч. ложек варенья либо меда
- 2–3 вафель



Роспотребнадзор

Тираж 50000 экз., подготовлено в рамках федерального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек», входящего в национальный проект «Демография»

www.здоровое-питание.рф

МОЗАИКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

РАЗНООБРАЗНОЕ ПИТАНИЕ ОЗНАЧАЕТ ПОТРЕБЛЕНИЕ
КАЖДЫЙ ДЕНЬ ПРОДУКТОВ ИЗ ВСЕХ ОСНОВНЫХ ГРУПП

**ОВОЩИ
И ФРУКТЫ**
(6-7 ПОРЦИЙ В ДЕНЬ)

**БЕЛКОВЫЕ
ПРОДУКТЫ**
(2 ПОРЦИИ В ДЕНЬ)

**МОЛОЧНЫЕ
ПРОДУКТЫ**
(3 ПОРЦИИ В ДЕНЬ)

**ЗЕРНОВЫЕ
ПРОДУКТЫ**
(6 ПОРЦИЙ В ДЕНЬ)



**СЛЕДУЕТ
ОГРАНИЧИВАТЬ**

Сахар, соль
и насыщенные жиры
(сладости, конфеты)



- Сливочное масло 5-10 г в день
- Растительное масло 1-2 ст. ложки в день

Постер «Мозаика здорового питания», тираж 51 тыс. экз. Федеральный проект «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек»





ФБУЗ
«Центр гигиенического образования населения»
Роспотребнадзора

БЕЗОПАСНОСТЬ ДЕТЕЙ В ЛЕТНЕМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ

(памятки для детей и их родителей)



ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Летние оздоровительные лагеря дают возможность детям и подросткам провести время на свежем воздухе, быть физически активными, а также участвовать в образовательных и развлекательных мероприятиях.

Сделать отдых безопасным – общая задача администрации лагеря, родителей и самих детей.

Основные правила безопасного поведения, способствующего укреплению и сохранению здоровья во время летнего отдыха, представлены в виде наглядных памяток, которые будут полезны взрослым и детям.



Пусть лето в лагере будет весёлым и безопасным!

СОДЕРЖАНИЕ

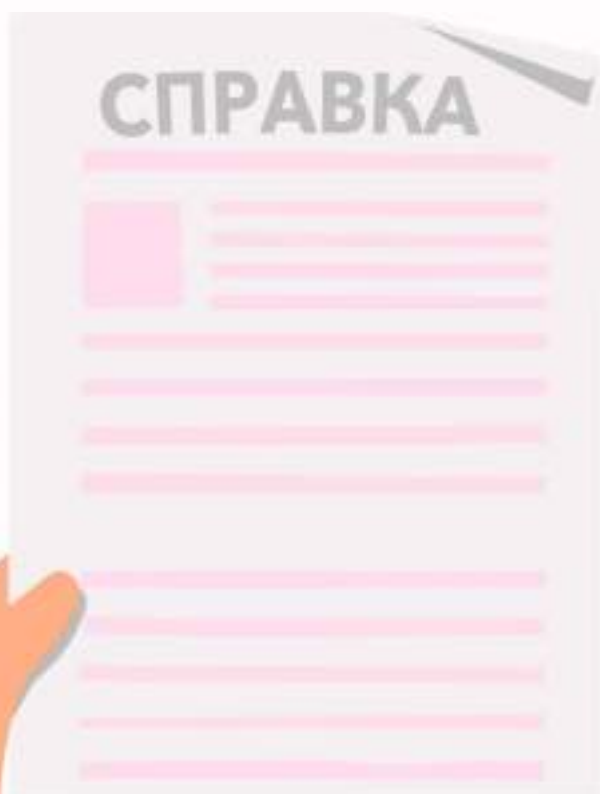
Вниманию родителей	4
Что нужно взять с собой в лагерь	5
Полезные советы	6
Гигиена рук	7
Когда нужно мыть руки?	8
Как надеть медицинскую маску	9
Снимай маску правильно!	10
Если заболел	11
Чем опасны клещи	12
Как защититься от укуса клеща?	13
Что делать, если обнаружен клещ?	14
Комары	15
Как защититься от укусов комаров?	16
Вши	17
Как защититься от вшей?	18
Кишечные инфекции	19
Как не заразиться кишечной инфекцией?	20
Бешенство	21
Если укусила собака или другое животное	22
Перегрев опасен!	23
Приложения	24
Приложение 1. Как снять клеща?	25
Приложение 2. Как удалить вшей и гнид?	26
Приложение 3. О вакцинации	27

ВНИМАНИЮ РОДИТЕЛЕЙ!

Заранее подготовьте информацию о состоянии здоровья ребёнка, проведённых прививках и перенесённых им заболеваниях, а также справку об отсутствии контактов с инфекционными больными, в том числе по COVID-19.

Обязательно предупредите сотрудников лагеря о всех текущих проблемах в состоянии здоровья ребёнка, будь то аллергия, недавно перенесённая операция или травма.

ВАЖНО: не только достижение определённого возраста говорит о готовности ребёнка к поездке в летний оздоровительный лагерь, но и его эмоциональная готовность и личное желание.



ЧТО НУЖНО ВЗЯТЬ С СОБОЙ В ЛАГЕРЬ

ДОКУМЕНТЫ

С собой ребёнок должен обязательно иметь документы, удостоверяющие личность, необходимые медицинские справки и полис ОМС или его копию, а также документы, которые требуются при поездке в данный летний лагерь.

СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

Собирая ребёнку средства личной гигиены, напомните, что это предметы индивидуального пользования. мочалка, полотенце, зубная щётка, расчёска - у каждого свои!

ОДЕЖДА

Упаковывая одежду, руководствуйтесь принципом « минимум пара». Даже тёплых кофт надо две, вдруг потеряется, промокнет, сломается молния.

ОБУВЬ

Понадобится: закрытая и открытая обувь, домашние тапочки или резиновые шлёпанцы.

Обувь должна быть удобной и подходить по размеру.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

При сборах не забудьте показать ребёнку, что где лежит

По возможности подпишите вещи ребёнка

Подпишите или выделите каким-либо другим способом багаж своего ребёнка, чтобы он мог легко опознать его среди чемоданов и рюкзаков других детей

Вложите в чемодан список с описанием всех вещей

Не давайте ребёнку с собой дорогостоящую технику

Не кладите ребёнку в рюкзак скоропортящиеся продукты

Объясните ребёнку, что ему предстоит жить с другими детьми, и напомните ему о правилах совместного проживания



ГИГИЕНА РУК

Чистота рук – надёжная защита от инфекций! Мой руки правильно!

1. Намочи руки



2. Возьми мыло



3. Намыливай руки не менее 20 секунд, уделяй внимание труднодоступным местам (между пальцами и под ногтями)



4. Смой мыло водой



5. Высуши



6. Закрой кран, используя салфетку. Так микробы не попадут снова на кожу.



Если рядом нет мыла и воды – используй антисептические салфетки или гель.

КОГДА НУЖНО МЫТЬ РУКИ?

После возвращения с улицы

Перед едой, после еды (в столовой есть дозаторы с антисептическим средством)

После туалета

После использования предметов или касания поверхностей, к которым могли прикоснуться другие люди

После чихания, кашля, сморкания



КАК НАДЕТЬ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ

Медицинская маска защищает здорового человека от заражения. Больному человеку не даёт заразить окружающих.

Надевай маску правильно!

Вымой руки с мылом или протри дезинфицирующим средством для рук, прежде чем прикасаться к маске.

Убедись, что маска целая, на ней нет явных повреждений.

У верхнего края маски есть жёсткая вставка.

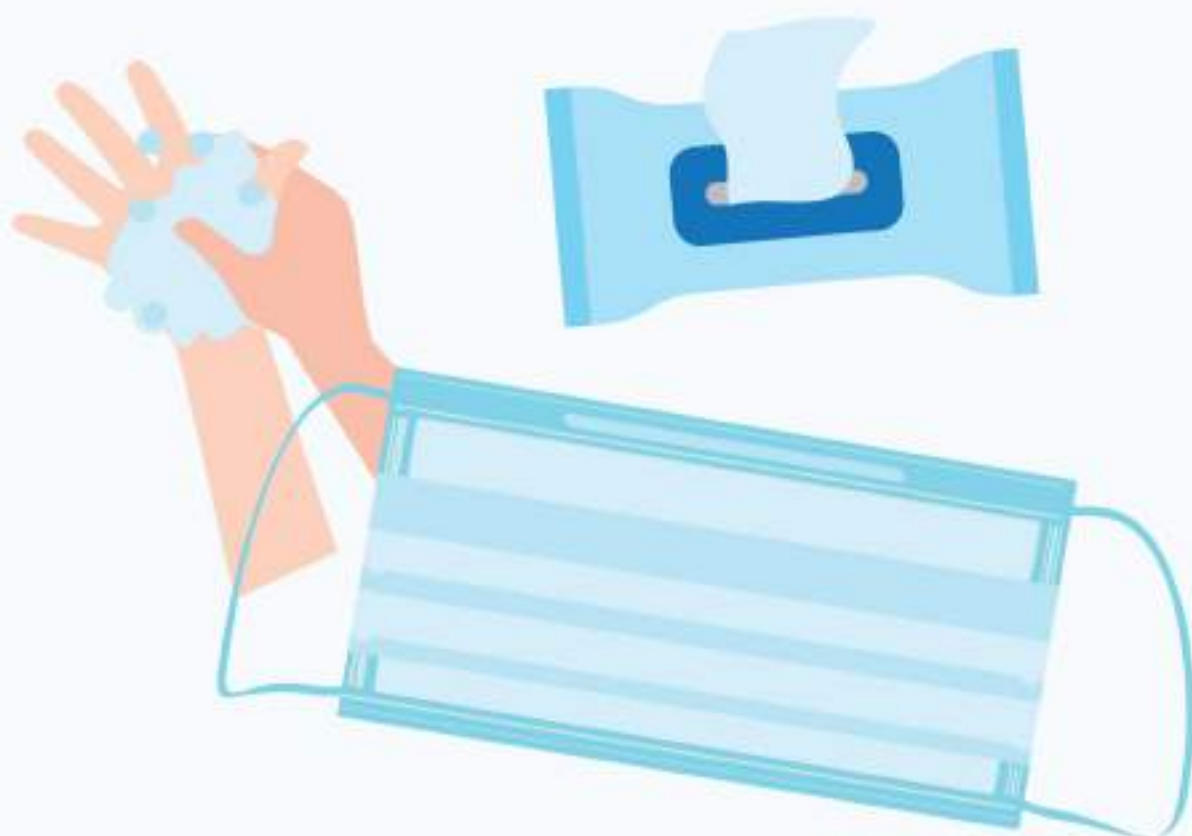
Яркая сторона маски обычно обращена наружу, а белая сторона должна касаться лица.

Возьми маску за петли, надень её.

Зажми жёсткую вставку по форме своего носа.

Расправь складки маски.

Правильно надетая маска полностью закрывает рот, нос и подбородок.



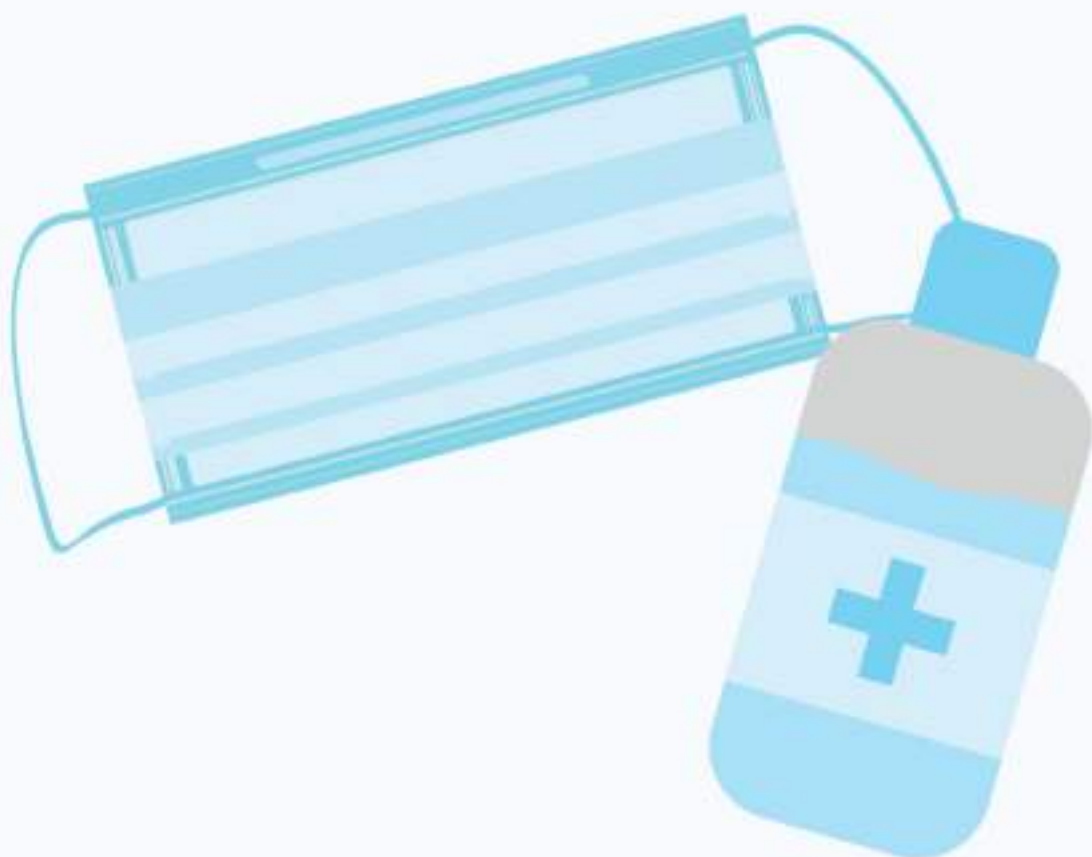
СНИМАЙ МАСКУ ПРАВИЛЬНО!

Прежде чем прикоснуться к маске, вымой руки с мылом или обработай дезинфицирующим средством для рук.

Не прикасайся к наружной части маски, она загрязнена.

Сними маску за петли.

Выбрось ее в мусор, после чего вымой руки с мылом или обработай дезинфицирующим средством для рук.



ЕСЛИ ЗАБОЛЕЕШЬ

Останови распространение микробов - не заражай других!

Прикрывай рот, когда чихаешь или кашляешь. Используй для этого одноразовую салфетку или свой рукав.

Надень одноразовую маску и предложи надеть маски тем, кто находится рядом.

Помни: одноразовую маску можно использовать только один раз, после чего её нужно выбросить и вымыть руки.

Чаще мой руки, не обнимайся, не здоровайся за руку, не прикасайся к другим людям.

Не передавай свои вещи другим и не пользуйся чужими вещами.



ЧЕМ ОПАСНЫ КЛЕЩИ



Они переносят многие болезни, опасные для здоровья и жизни.

Клещевой энцефалит - самая опасная инфекция, которая может возникнуть после укуса клеща.

Боррелиоз (болезнь Лайма) – самая частая инфекция, которая может возникнуть после укуса клеща.

Избежать заражения можно! Главное – правильно защищаться от нападения клещей.

Вряд ли ты встретишь клеща в траве на территории лагеря, но если вы отправитесь в лес или в поход, нужно быть внимательным к себе и друзьям, суметь разглядеть клеща и сообщить об этом водителю.

Клещей можно встретить везде: в городе, в лесу, в парках с густой растительностью и на даче.

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ УКУСА КЛЕЩА?

Не ходи там, где могут быть клещи.

Держись подальше от мест с высокой травой.

Ходи по центру тропы или дорожки.

Правильно оденься:

Светлая рубашка с длинными рукавами, заправленная в брюки, длинные брюки и носки.

Заправь брюки в носки, чтобы клещ

не пробрался к открытому участку тела. Надень головной убор.

Постоянно осматривай себя на наличие насекомых, попроси помощи у товарища. Помоги ему тоже. Внимательно осмотри свою одежду, рюкзак и другие вещи.

Не сиди на траве. Воспользуйся светлой подстилкой.

На ней ты легко разглядишь насекомых.

Используй специальные средства борьбы с насекомыми под контролем взрослых.



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ОБНАРУЖЕН КЛЕЩ?

Медлить нельзя.

Сразу сообщи об этом водителю и врачу.
Клеща необходимо быстро снять.

Самостоятельно отрывать или дергать клеща нельзя,
так можно отделить его тело, а голова останется под кожей.

Водитель или врач тебе аккуратно снимут клеща
и обработают место укуса.



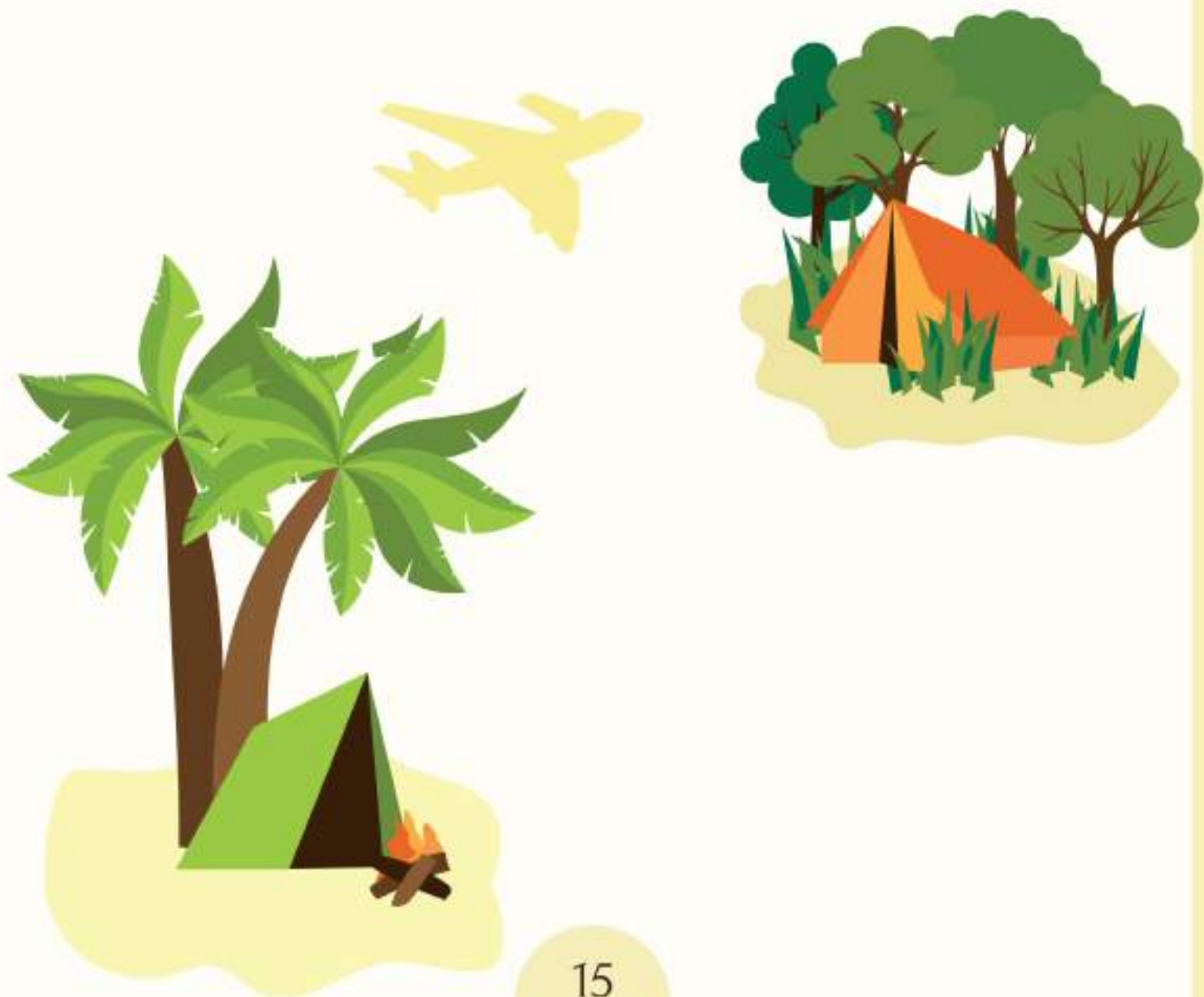
КОМАРЫ



Помимо надоедливости, укусов, зуда, аллергии, комары могут быть переносчиками опасных заболеваний.

Например: малярия, жёлтая лихорадка, лихорадка Зика и другие инфекции, опасные для жизни и здоровья человека.

Эти заболевания очень распространены в тропических странах, но могут быть завезены в нашу страну.



КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ УКУСОВ КОМАРОВ?

Носи закрытую одежду.

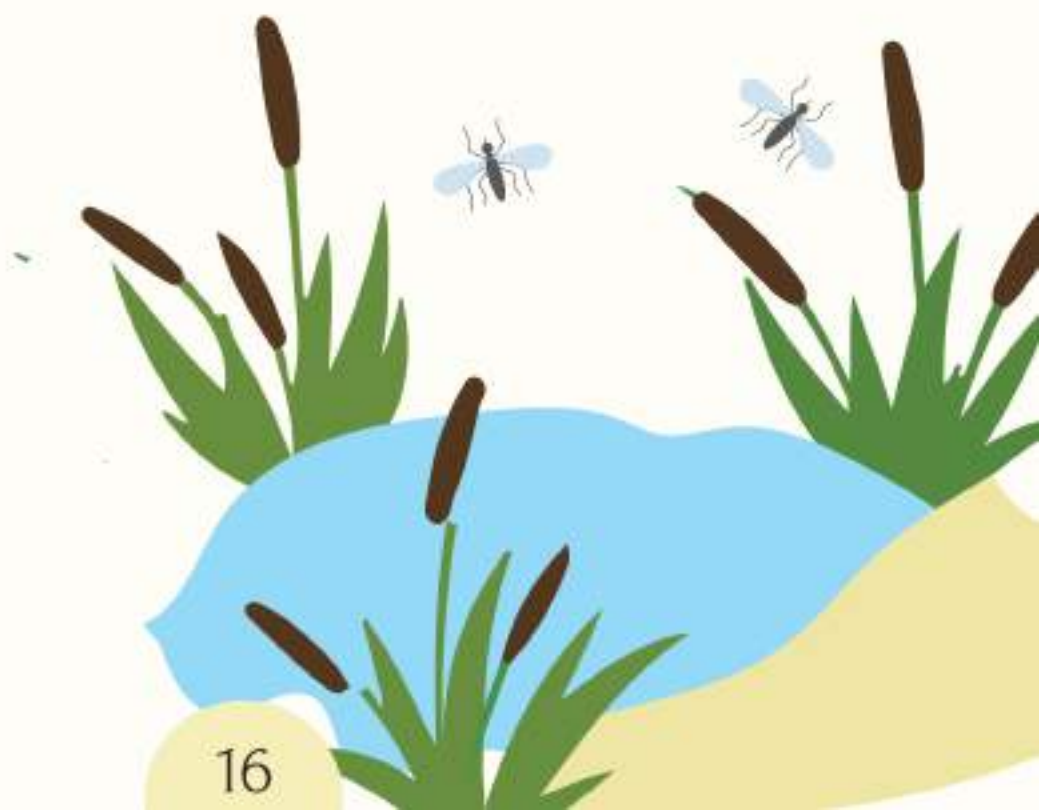
Используй разрешённые репелленты в соответствии с инструкцией и под контролем взрослых.

На окнах должны быть москитные сетки, они защищают от проникновения комаров в помещение.

Если сеток нет - не держи открытым окно с включенным светом. Комары летят на свет.



Особенно много комаров
около воды.



ВШИ



В лагере можно заразиться педикулёзом - заболеванием, также известным под названием «вшивость».

Вши - насекомые. Они не прыгают, не летают, но передаются легко:

При тесном контакте (голова к голове).

При совместном использовании расчёсок, заколок, резинок для волос, головных уборов, подушек, постельного белья.

Заразиться вшами может каждый, независимо от длины волос. Даже если ты регулярно моешь голову, а рядом находится человек со вшами, риск заражения огромен.



ЧЕМ ОПАСНЫ ВШИ?

Вошь ранит кожу человека при укусе и сосёт кровь, это сопровождается зудом, который приводит к расчёсам, в которые может попасть инфекция

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ВШЕЙ?

Регулярно мой голову и тело.

Расчёсывай волосы каждый день, не допускай запутывания волос.

Не делись своей расчёской, головными уборами, одеждой, не одалживай их у друзей.

Следи за чистотой одежды, постели.



КИШЕЧНЫЕ ИНФЕКЦИИ



Кишечными называются инфекции, причина которых - бактерии или вирусы, попадающие в желудочно-кишечный тракт и вызывающие неприятные симптомы (рвота, понос, слабость, высокая температура).

Такие инфекции передаются через грязные руки, загрязнённую микробами пищу, недостаточно готовые (сырые) продукты.



КАК НЕ ЗАРАЗИТЬСЯ КИШЕЧНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?

Регулярно мой руки с мылом, особенно перед едой.



Не храни в тумбочке, в сумке скоропортящиеся продукты (салаты, готовую пищу, нарезанные фрукты и овощи). Такие продукты хранят в холодильнике не более 2 часов. Узнай, какие продукты разрешено хранить в лагере.

Проверь срок годности продукта, указанный на упаковке.

Перед тем, как съесть овощ или фрукт, обязательно вымой его.

Купаясь в водоёме, не заглатывай воду.



Не пей воду из-под крана. Пей только бутилированную или кипяченую воду.



Эти правила помогут тебе защититься и от паразитов (глистов).
Родители! Не передавайте детям готовую еду!



БЕШЕНСТВО

Это смертельно опасная вирусная инфекция. Заразиться можно, если больное животное укусит, поцарапает или просто лизнёт.

Бешенство переносят еноты, лисицы, бродячие собаки, кошки, белки и даже сельскохозяйственные животные (козы, коровы).

Симптомы:

Сначала поднимается температура, болит голова, может быть слабость.

Потом появляется бессонница, тревога, галлюцинации, возбуждение, слюнотечение, затруднённое глотание, боязнь воды.

А через несколько дней человек может умереть.

Как выглядит животное, заражённое бешенством?

Обычно:

- животное агрессивно, спотыкается, падает,
- может перемещаться замедленно,
- из пасти течет слюна (белая пена).

Но! Заражённое животное может выглядеть абсолютно здоровым. Тебя должно насторожить, если дикое животное не боится человека.



ЕСЛИ УКУСИЛА СОБАКА ИЛИ ДРУГОЕ ЖИВОТНОЕ

Немедленно сообщите водителю.

Нужно скорее промыть рану с мылом. Мыть интенсивно 10 минут.
Прижигать рану ничем не нужно.

Как можно быстрее обратиться к врачу.

Избежать бешенства после укуса можно, если вовремя пройти курс экстренной вакцинопрофилактики.



ПЕРЕГРЕВ ОПАСЕН!



Жаркая погода опасна перегревом и обезвоживанием.

Симптомы теплового удара: жар, судороги, головная боль, головокружение, тошнота, рвота, потеря сознания.

В жару:

Пей воду.



Охлаждайся (находишься в тени, обливайся водой, умывайся).



Носи головной убор, защищающий от солнца.

Не находишься на открытом солнце с 12 до 16 часов.



Во время бега и других активных действий в жаркую погоду вероятность теплового удара выше.

При появлении симптомов теплового удара:

Немедленно перейди в прохладное место - в помещение или в тень, желательно с циркуляцией воздуха (от вентилятора или ветра)

Сними лишнюю одежду или ослабь тесную.

Протирай тело прохладной водой.

Пей маленькими глотками прохладную воду.

Сообщи об этом врачу.



ПРИЛОЖЕНИЕ 1

КАК СНЯТЬ КЛЕЩА?



Памятка родителям, сотрудникам лагеря
(вожатым, медицинским работникам)

Внимание: снять клеща необходимо как можно быстрее
после его присасывания!

Пока клещ находится в теле, риск инфицирования высок.

Нельзя:

- срывать клеща
- обрабатывать маслом или жирным кремом
- прижигать



Используйте пинцет

Зафиксируйте пинцет как можно ближе к хоботку клеща, извлеките клеща, совершая круговые движения.

Используйте нить



Завяжите нить между клещом и кожным покровом, ближе к хоботку клеща, извлеките клеща, совершая круговые движения.

Используйте специальное приспособление

Действуйте согласно инструкции по его применению.



Все манипуляции проводятся в перчатках.
После снятия клеща надо обработать место укуса антисептиком.
Клеща отправить на анализ на наличие возбудителей инфекционных заболеваний.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

КАК УДАЛИТЬ ВШЕЙ И ГНИД?

Памятка родителям, сотрудникам лагеря
(вожатым, медицинским работникам)



1. Перед удалением вшей и гнид расчешите волосы, распутайте спутавшиеся пряди.
2. Разделите волосы на несколько средних прядей.
3. Убедитесь, что освещения достаточно.
4. Используйте частый гребень или специальное приспособление для удаления вшей и гнид.
5. Вычёсывайте вшей последовательно, внимательно осматривая маленькие пряди волос.
6. В процессе снятия вшей и гнид очищайте гребень.
7. Используйте специальные средства для борьбы со вшами. Важно внимательно следовать указаниям на их этикетке.
8. Не используйте бальзамы, масла для волос, они могут затруднить визуализацию вшей и гнид.
9. Расчёски, щётки, головные уборы и другие аксессуары для волос, которые использованы заражённым человеком, нужно тщательно вымыть в горячей воде.



Постельное и нательное белье после стирки необходимо прогладить горячим утюгом с двух сторон.

ВАЖНО: Если в детском коллективе обнаружен ребёнок, инфицированный педикулёзом,
– регулярно

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

О ВАКЦИНАЦИИ



Памятка для родителей.

Дети, выезжающие на отдых в летние оздоровительные лагеря, должны предоставить сведения о прививках, включенных в Национальный календарь профилактических прививок:

- Туберкулёз
- Гепатит В
- Пневмококковая инфекция
- Коклюш
- Дифтерия
- Столбняк
- Полиомиелит
- Корь
- Краснуха
- Эпидемический паротит
- Грипп



Также, иногда могут понадобиться сведения о прививках, включённых в календарь профилактических прививок по эпидемическим показаниям.

- Ветряная оспа
- Клещевой вирусный энцефалит
- Гепатит А

Делайте прививки вовремя

Многие инфекционные болезни, например, коклюш, туберкулез, гепатит В, максимально опасны именно для маленьких детей. Эти болезни тяжело лечить, они способны вызвать осложнения и даже привести к летальному исходу.

Вакцина формирует иммунитет против инфекции и защищает организм на долгие годы.

Диспансеризация доступна всем детям!

Чтобы ее пройти, необходимо обратиться в поликлинику по месту прикрепления.

Своевременная диспансеризация способна предотвратить развитие болезней и их осложнений.



Федеральное бюджетное
учреждение
здравоохранения
«Центр гигиенического
образования населения»
Федеральной службы
по надзору в сфере защиты
прав потребителей
и благополучия человека
г. Москва, 1-й Смоленский пер.,
д. 9, стр. 1
e-mail: cgon@cgon.ru;
тел.: 8 (499) 241 86 28



Здоровье ребенка



Привычка быть здоровым

Большинство привычек ребенка закладываются в детстве.

Каждый родитель может помочь ребенку сформировать здоровые привычки.

Питание ребенка – полноценное и сбалансированное

Не приучайте ребенка к собственным пищевым привычкам, если они предполагают ограничения в питании.

В рацион ребенка должны входить белки, жиры, углеводы, витамины и минералы.

Личная гигиена

Ребенок должен знать, что “грязные руки грозят бедой”, а чистка зубов защищает их от кариеса.

Привычка к соблюдению правил личной гигиены сделает жизнь ребенка более безопасной.



Физическая активность

Для любого ребенка можно найти физические занятия по душе. Используйте эту возможность.

Активные игры и физические упражнения способствуют развитию моторики, помогают исследовать окружающий мир, развивают мышление.

Здоровый сон

Режим сна влияет на настроение, поведение и обучаемость ребенка.

Обеспечьте ребенку не менее 10 часов ночного сна.

Не заменяйте личное общение гаджетами

Долгое использование игровых приложений, многочасовые просмотры мультфильмов оказывают негативное влияние на ребенка.

Даже при большой занятости не заменяйте общение с ребенком электронными устройствами.

Эмоциональный комфорт

Общайтесь с ребенком доброжелательно. Убедитесь, что в детском коллективе обстановка также комфортна.

Эмоциональное благополучие формирует у ребенка чувство уверенности и защищенности, способствует выработке у него положительных личных качеств.

Не занимайтесь

Вакцинация против клещевого энцефалита

Это самый эффективный способ профилактики.

Нужна лицам, планирующим посещение эндемичных территорий.

Вакцинация проводится по схеме:

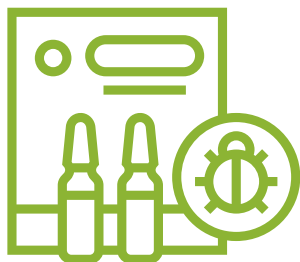
V1 — в выбранный день,

V2 — через 1-5 месяцев,

RV — через 12 месяцев,

далее RV — каждые 3-5 лет.

Для выработки иммунитета требуется не менее двух недель, поэтому завершить курс (две прививки) против клещевого энцефалита необходимо не позднее, чем за 2 недели до выезда в неблагополучную территорию.



Федеральное бюджетное
учреждение
здравоохранения
«Центр гигиенического
образования населения»
Федеральной службы
по надзору в сфере защиты
прав потребителей
и благополучия человека
г. Москва, 1-й Смоленский пер.,
д. 9, стр. 1
e-mail: cgon@cgon.ru;
тел.: 8 (499) 241 86 28



КЛЕЩЕВОЙ ВИРУСНЫЙ ЭНЦЕФАЛИТ



Клещевой вирусный энцефалит

Инфекционное заболевание, поражающее центральную нервную систему.

Может привести к летальным исходам и стойкой инвалидизации.

Как заражается человек?

Чаще всего - при присасывании клеща, зараженного вирусом клещевого энцефалита.

Эндемичные территории

Регионы, где распространены клещи, зараженные вирусом клещевого энцефалита.

Находясь там, следует соблюдать меры предосторожности



Как предотвратить присасывание клеща

Правильно одеваться:

- однотонная светлая одежда,
- прилегающие манжеты и воротник,
- брюки заправить в сапоги или носки,
- верхнюю часть одежды заправить в брюки,
- волосы заправить под капюшон, шапку или косынку.

Проводить само- и взаимоосмотры.

При пребывании в лесу - каждые 15-20 минут.

Обрабатывать одежду специальными аэрозольными средствами:

- акарицидными,
- репеллентными,
- акарицидно-репеллентными.

Эти средства никогда нельзя наносить на кожу!



Что делать, если обнаружили на себе клеща?

- Присосавшегося клеща немедленно удалить.
- Продезинфицировать ранку антисептиком.
- Доставить клеща в лабораторию для выполнения исследования на наличие возбудителей инфекций.



Как удалить клеща?

Используя специальные приспособления: клещеверт, ручку-лассо.

Подручными средствами: при помощи нитки, пинцета или ногтями.

Любым из способов захватить клеща как можно ближе к коже за хоботок, повернуть вокруг своей оси на 360° и потянуть вверх.





В ДРУЖИНЫ
ЮНЫХ ПОЖАРНЫХ!





СТИЦЫ В РОЗЕТКУ ЗАСУНУЛ ЕДНА
ПО ПОТОЛКА.





**ПОИГРАЛИ МЫ НЕМНОЖКО,
ОСТАЛИСЬ КАК ВОЛКИ.**





У НЕОПАСНО!



ОБЕСПЕЧЬТЕ НАДЕЖНО ХРАНЕНИЕ
И НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ЗАТРАЖИТЬСЯ





ОГНЕТУШИТЕЛЬ В ДОМЕ КАЖДОГО -
НЕОБХОДИМОСТЬ И НЕ БЛАЖА.



НЕЛЬЗЯ, МАЛЫШ, С ОГНЕМ ИГРАТЬ!
ОГОНЬ НЕ ИГРАЕТ С НИМ!





ВЗРЕТКИ ИЛИ НЕТ - СОМНЕНИЯ ГЛОХУТ -
КАК СТОМАТЪСЯ,





**ЕСЛИ ВСЕ ПРИБОРЫ РАЗОМ
В ОДНУ РОЗЕТКУ ВКЛЮЧИТЬ,**





Детские юные пожарные (ДЮП) являются
образовательным противопожарным
коллективом детей и подростков,
созданным в целях воспитания



01



It is a very important rule to follow
when you are in a car.
Always wear your seat belt.



Если возникла такая беда,
Если возникла беда,
Вызывай скорую помощь,
Позвонив на "112"

112



01

ПОМНИ!

**ПОЖАР ЛЕГЧЕ
ПРЕДУПРЕДИТЬ,
ЧЕМ ПОТУШИТЬ!**

Информация о чрезвычайных ситуациях
пожарной безопасности и гражданской обороны
по телефону 112

ВДПО



- Если вы находитесь в лесу, удаляйтесь от деревьев и направьте ветки и разрозненные ветки
- Выходите из здания или здания вдоль распространения пожара.
- Выходите вдоль фасада здания.
- не возвращайтесь в лесной пожар.
- для предотвращения пожара избегайте прикасаться к электросетям.
- выйдите из здания по лестнице или эвакуационной дорожке.
- если вы оказались у входа в здание, выйдите в сад или на улицу.
- если вы оказались в здании, выйдите в сад или на улицу.

Правила безопасного тушения небольшого пожара в доме.

- Попробуйте потушить пожар, определив, что в нем горит
- Если вы видите дым или небольшой пожар, позвоните 101 или 112 и сообщите в пожарную службу.
- Все небольшие пожары можно потушить, если вы не боитесь огня.
- используйте воду (1,5-2 метра воды) только из водопроводных кранов, а не из ведра, чашки, чайника.
- небольшой огонь из огня отступить, но не пытайтесь перебежать на другой бок.
- не пытайтесь, если не уверены, что огонь потушить.

**Во избежание трагедии ПОМНИТЕ,
легче предотвратить ПОЖАР,
ЧЕМ СОЖАЛЕТЬ О ЕГО ПОСЛЕДСТВИЯХ!**

**Соблюдайте правила
пожарной безопасности!**





Strong, clear, consistent, or unified voice is a well-developed. Showing a strong and clear personality is important. Repetition of style and voice helps create a professional appearance. However, it is important not to sound like you are using a script or a canned speech. Use your own words, and be sincere.

12. **Clarity** - use simple language - avoid a jargon that makes you sound like you are talking to yourself. Use simple and clear words. Avoid using too many adjectives and adverbs. Use concrete nouns and a few adjectives - avoid using too many adjectives and adverbs.

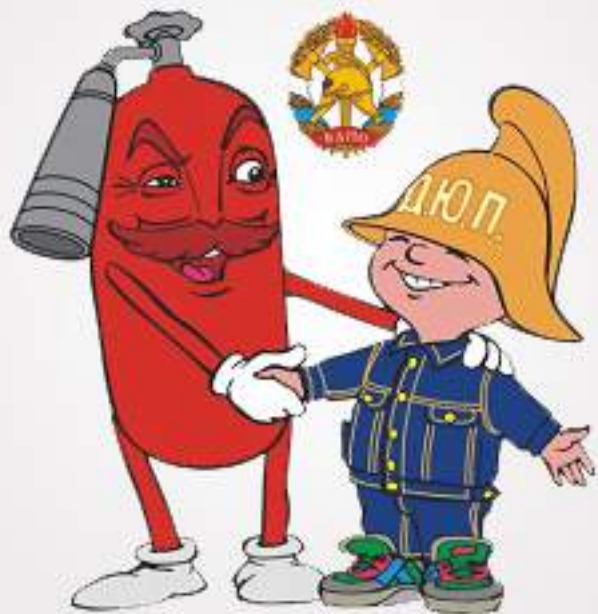
13. **Flow** - use a clear structure to guide the listener through your presentation. Use a clear structure to guide the listener through your presentation.

14. **Engagement** - use a variety of words and phrases to keep the listener interested. Use a variety of words and phrases to keep the listener interested.

15. **Confidence** - use a confident tone, and avoid using too many adjectives and adverbs.

16. **Authenticity** - use your own words and phrases, and avoid using too many adjectives and adverbs. Use your own words and phrases, and avoid using too many adjectives and adverbs.

ЭТО НАДО ЗНАТЬ!



[Перейти в раздел](#)

Помните, что в первую очередь на пляже необходимо надевать головной убор, так как может произойти солнечный удар.



Не ходите на пляж без родителей или старших братьев и сестёр. Всегда говорите им, если куда-то уходите.

Не купайтесь в местах, где много веток и водорослей и нет хорошего входа в воду.



Не ныряйте и не прыгайте в воду в неизвестных местах – там могут быть коряги и камни, которых не видно.

Не играйте в воде в игры, связанные с долгими ныряниями и захватом. Не заходите на глубину - ноги всегда должны доставать до дна. Не топите друг друга!



Не играйте вблизи воды в местах, где можно случайно упасть в воду на глубину.

Нельзя звать на помощь в шутку, если ничего не случилось. Первый раз взрослые прибегут, а на второй раз, когда дело будет серьезно – могут уже не поверить.



Если не умеете плавать, обязательно наденьте спасательный жилет или плавайте в спасательном круге. Будьте аккуратны – течение может занести вас на глубину, а спасательное средство – сдуться.



При катании на лодке не садитесь на один борт и не раскачивайте лодку – она может опрокинуться. Не ныряйте с лодки в воду и не перепрыгивайте с одной лодки на другую. Проверьте все необходимое в лодке (черпак, вёсла, спасательный круг). Не перегружайте лодку.



ДОРОГИЕ РЕБЯТА!

Вы с нетерпением ждёте каникул. Нередко, увлечённые отдыхом и игрой, вы забываете элементарные правила поведения на водоёмах. Между тем, вода не любит шуток и жестоко наказывает тех, кто пренебрегает правилами безопасности.

Чтобы предупредить вас от несчастных случаев мы расскажем о том, о чем необходимо знать при отдыхе на водоёмах. За пренебрежение ими приходится расплачиваться здоровьем, а иногда и самой жизнью.

Помните! Кроме знания правил безопасного поведения на водоёмах необходимы товарищеская взаимопомощь, хладнокровие, а главное – предельная осторожность.

Желаем вам хорошей учёбы, отличного настроения и весёлых каникул!

**НЕ КУПАЙТЕСЬ В
ЗАПРЕЩЁННЫХ МЕСТАХ!
НЕ ЗАПЛЫВАЙТЕ ЗА ЗНАКИ
ОГРАЖДЕНИЯ НА ПЛЯЖЕ!**

**НЕ УМЕЯ ПЛАВАТЬ, НЕ
ЗАХОДИТЕ В ВОДУ ВЫШЕ
ПОЯСА – ЭТО ОПАСНО ДЛЯ
ЖИЗНИ!**

**НИ ОДНОЙ ЖЕРТВЫ
НА ВОДЕ!**

В случае возникновения экстремальной ситуации на водоеме незамедлительно звоните по телефону пожарно-спасательной службы «101» или единому телефону спасения «112»

Управление по гражданской обороне, чрезвычайным ситуациям и пожарной безопасности
Республики Хакасия





Купайтесь только в проверенных местах, на оборудованных пляжах, где дежурят спасатели!



Ежегодно в России гибнут на воде более 20 тысяч человек, среди них – дети!



Управление по гражданской обороне, чрезвычайным ситуациям и пожарной безопасности Республики Хакасия

БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ

**ВОДА
НЕ ПРОЩАЕТ
ОШИБОК!**

ТЕЛЕФОН ЭКСТРЕННОГО РЕАГИРОВАНИЯ - 112

Правила поведения на воде

- Купаться только в разрешённых местах, на пляже.
- Нельзя купаться, если температура воздуха ниже 22°C, а воды - ниже 18°C.
- Нельзя купаться, если вы плохо себя чувствуете (при насморке, кашле, недомогании).
- 5. Нельзя входить в воду разогревшимся, и тем более вспотевшим (после бега, прыжков, игр).
- 6. Нельзя купаться в штормовую погоду.
- Не устраивайте в воде опасные игры.
- Не заплывайте далеко на надувных кругах и матрасах

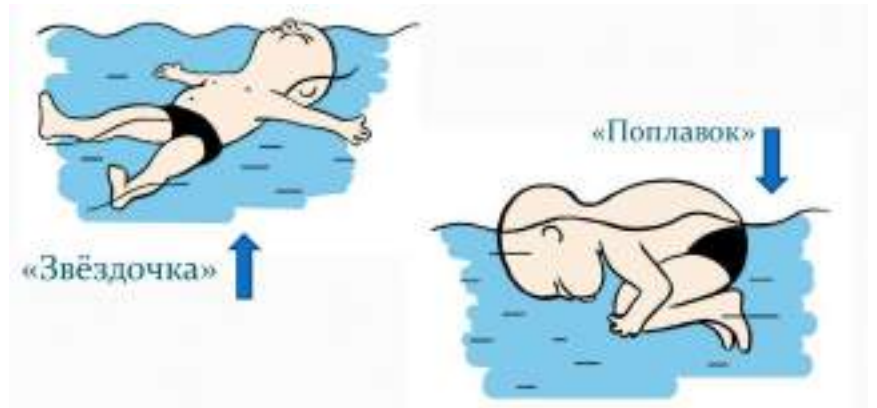


Не подплывайте близко к лодкам, катерам. Не заплывайте за буйки и не взбирайтесь на них. Не плавайте на самодельных плотках. Если вы решили покататься на лодке, помните:

- Не перегружайте лодки и катера, не подставляйте борт волне.
- Не подплывайте к проходящим кораблям.
- Не прыгайте в воду с бортов лодок.
- Не меняйтесь местами при движении лодок, не стойте на сиденьях, не садитесь на борта.
- Если лодка перевернулась, не отплывайте от нее до прибытия помощи.

А что же делать, если вы вдруг поняли, что тонете?

- Большинство людей тонут не из-за того, что плохо плавают, а потому что, заплыв далеко и испугавшись, поддаются панике и не надеются на себя. Вы можете позвать на помощь раз или два, но, если вам некому помочь, надейтесь только на себя.
- Если у вас свело ногу судорогой, то примите позу «поплавок» и потяните на себя стопу.
- Если вы сможете проплыть только 5 метров, значит, сможете проплыть и все 50 м!
- Не поддавайтесь панике, то есть, не молотите по воде руками и не кричите: «Спасите, тону!», а постарайтесь экономить силы и сохранять размеренное дыхание.
- Проплывите в сторону берега, сколько сможете, а после этого отдохните. Вы знаете, как можно отдохнуть на воде? Первый способ - лежа на спине. Надо раскинуть руки и ноги, лечь головой на воду, закрыть глаза и расслабиться. При этом нужно только чуть-чуть двигать ногами, помогая себе держаться в горизонтальном положении. Медленно вдохнуть, задержать воздух, медленно выдохнуть.
- Второй способ - «поплавок». Вдохнуть, погрузить лицо в воду, обхватить колени руками и прижать их к груди, потом медленно выдохнуть в воду. После этого - быстрый вдох над водой, и опять «поплавок». Отдохнули - поплыли, отдохнули - поплыли, так постепенно вы доберетесь до берега.



РЕБЯТА! БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ!



НЕ КУПАЙТЕСЬ В ЗАПРЕЩЁННЫХ МЕСТАХ!

**НЕ ЗАПЛЫВАЙТЕ ЗА ЗНАКИ ОГРАЖДЕНИЯ НА ПЛЯЖЕ!
НЕ УМЕЯ ПЛАВАТЬ, НЕ ЗАХОДИТЕ В ВОДУ ВЫШЕ ПОЯСА –
ЭТО ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ!**

НИ ОДНОЙ ЖЕРТВЫ НА ВОДЕ!

В случае возникновения экстремальной ситуации на водоеме незамедлительно звоните по телефону пожарно-спасательной службы «101» или единому телефону спасения «112»



Осторожность – не трусость!

1. Не плавай в одиночку: в случае опасности товарищ поможет тебе.
2. Не плавай в незнакомом месте без взрослых.
3. Не балуйся в воде, не дерись, не устраивай шумную возню.
4. Не ныряй в незнакомом месте.
5. Не плавай в очень холодной воде.
6. Если не умеешь плавать, не используй надувные матрасы и камеры.
7. Не купайся при большом волнении.
8. Не ныряй в воду сразу после длительного пребывания на солнце.
9. Не следует плавать сразу после еды.
10. Если что-то произошло в воде, никогда не пугайся и не кричи. Во время крика в твои легкие может попасть вода, а это как раз и есть самая большая опасность.

Проверь себя!



Задание 1: закрась красным карандашом кружок напротив неверных высказываний, а синим – если высказывание правильное.

- Нырять в незнакомых местах, не зная дна водоёма.
- Надо знать и учитывать течение реки.
- Раскачивать лодку, вовремя передвижения на ней по водоёму.
- Когда пришли к месту, сначала подготовьтесь к купанию.
- Идти купаться на водоём с разрешения родителей.
- Вставать в лодке, садиться на борт или перегибаться через него.
- Прибежать к водоёму, быстро раздеться и сразу нырнуть.
- Дети должны купаться на водоёмах под присмотром взрослых.
- Купаться в местах, специально оборудованных для купания.
- Заплывать за буйки.
- Купаться с повышенной или пониженной температурой.
- Купаться на водоёмах можно только в теплое время и в тёплой воде.
- Перед катанием на лодке надо проверить исправность лодки, вёсел, нет ли течи.
- Играть в водоёмах с удерживанием противника под водой.
- Купаться зимой, если река не замёрзла.
- Уметь плавать
- Купаться в прудах и озёрах вдали от болотистых мест и шлюзов
- Идти купаться на водоём без разрешения родителей.
- Плавать на камерах, и других самодельных плавательных средствах.
- Кататься на лодке под присмотром взрослых.
- Перед катанием на лодке надо проверить наличие в ней спасательных средств.
- Купаться без присутствия взрослых.
- Купаться в водоёмах, находящихся вблизи предприятий с вредным производством.
- Если вы решили далеко отплыть от берега, то должны правильно рассчитать свои силы.
- Не допускать переохлаждения организма при длительном нахождении в воде.
- Заплывать на лодке в места массового купания людей.



Задание 2: Выбери правильный вариант ответа

Вопрос № 1 Закончи правильно предложение: "Купаться безопаснее ..."

- одному
- в присутствии взрослых в специально отведенных местах
- с другом вдали от берега
- если рядом находится лодка

Вопрос № 2 Можно ли нырять в незнакомом месте?

- Нет, под водой могут быть посторонние предметы.
- Можно. Не надо ничего бояться
- Можно, но только если заключили пари
- Если недалеко есть взрослые, то можно

Вопрос № 3 Для чего на воде установлены буйки?

- Это украшает водоем
- Держась за буйки, можно отдохнуть на воде
- Буйки разделяют зоны "слабаков " и хороших пловцов
- За буйки заплывать запрещено

Вопрос № 4 Что надо делать, чтобы избежать судороги при купании?

- Ничего. В воде судороги не может быть
- Надо чаще менять стиль плавания
- Не плавать на глубине
- Надевать купальную шапочку

Вопрос № 5 Что нужно делать, если во время купания все-таки свело ногу?

- Ничего делать не надо, само пройдет
- Надо постоянно массировать сведенную ногу и позвать на помощь
- Надо побыстрее плыть к берегу
- Надо постараться встать на дно

Вопрос № 6 Можно ли отплывать далеко от берега на надувном матрасе?

- Можно
- Нельзя
- Можно, если плыть вдвоем
- Это зависит от размеров матраса

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ КУПАЮЩИМСЯ В ОЗЕРЕ ИЛИ РЕКЕ



✓ отдохнуть, в воду входить быстро
надо только на мелководье.

Перед купанием надо

✓ купаться при температуре воды ниже 17
– 19°C и температуре воздуха ниже 21 – 23°C.

Не рекомендуется

✓ купания не должна превышать 15 - 20
минут.

Продолжительность

✓ пребывания в воде может привести к сильному
переохлаждению тела и опасным для жизни судорогам.

Длительное

Купание ночью

запрещено.

- ✓ Время купания определяется по местным условиям, но не ранее чем за 2 часа до приема пищи.

- ✓ При появлении усталости спокойно плывите к берегу.
- ✓ При появлении судорог, не теряйтесь, старайтесь удержаться на воде и зовите на помощь.
- ✓ При оказании вам помощи не хватайтесь за спасающего, а старайтесь помочь ему своими действиями.



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:



не рекомендуется входить в воду разгоряченным.

Не

далеко от берега, не заплывайте за
предупредительные знаки. Купайтесь в специально
отведенных и оборудованных для этого местах.

Не отплывайте

незнакомых местах обследуйте дно.

Перед купанием в

осторожно, медленно, когда вода дойдет
вам до пояса, остановитесь и быстро окунитесь.

Входите в воду

Никогда не

плавайте в одиночестве, особенно, если не уверены в своих силах.

- ✓ Не подавайте ложных сигналов бедствия.

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

- ✓ Следите за играми детей даже на мелководье, потому что они могут во время игр упасть и захлебнуться.
- ✓ 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.
- ✓ Учиться плавать дети могут только под контролем взрослых.
- ✓ При преодолении водоёмов на лодках несовершеннолетние должны быть в спасательных средствах.



В случае возникновения экстремальной ситуации на водоеме срочно звоните по телефону пожарно-спасательной службы «101» или единому телефону спасения «112»



ПАМЯТКА родителям



БЕЗОПАСНОСТЬ ДЕТЕЙ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ АТТРАКЦИОНА

Аттракционы – отличный способ время провождения и развлечений для детей в летнее время.

Однако, чтобы от посещения аттракционов получить только прекрасное настроение, не омраченное никакими последствиями, взрослым необходимо придерживаться следующих рекомендаций.

Прежде чем покупать билеты на тот или иной аттракцион, нужно обязательно убедиться:

- подходит ли выбранный Вами аттракцион по возрасту ребёнка, его росту, весу, состоянию здоровья (правила пользования аттракционом, а также информация об ограничениях, должны быть размещены перед входом на аттракцион);

- прошёл ли аттракцион ежегодное техническое освидетельствование (информационная табличка, содержащая сведения об организации, проводившей освидетельствование, дате проведения и дате следующей проверки должна быть размещена перед входом на аттракцион);

- аттракцион надёжно закреплён к основанию и исключена возможность опрокидывания его несущей конструкции. **Каждый узел крепления надувных батутов и горок должен быть зафиксирован;**

- аттракцион огорожен. Высота ограждения не должна быть менее 110 см, расстояние между двумя смежными элементами внутри ограждения не должно превышать 10 см (расстояние между прутьями);

- что оператор проконтролировал посадку и посадку пассажиров и перевёл запирающие устройства в закрытое положение;

- в безопасной зоне аттракциона отсутствуют препятствия (элементы конструкций, ветки деревьев, скамейки, стойки с объявлениями).

Контроль за техническим состоянием аттракциона, контроль соответствия требованиям безопасности, а также техническое обслуживание и ремонт осуществляются эксплуатантом (владельцем) аттракциона.

Помните о том, что безопасность Ваших детей находится в Ваших руках!

