



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

КАК ВЫБРАТЬ ВОДОЕМ ДЛЯ КУПАНИЯ

ПРАВИЛА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ

- Уточните на сайте Управления Роспотребнадзора, пригоден ли водоем для купания.
- Обратите внимание на благоустройство пляжа, наличие спасательного и медицинского пунктов. Рядом с пляжем должны быть общественные туалеты.
- Обязательно нужно взять с собой головной убор, питьевую воду, полотенце, зонтик. Загорать лучше под зонтиком в утренние и послеобеденные часы.
- Нельзя пить воду из водоема, мыть в ней овощи, посуду, полоскать рот.
- Запрещено употребление алкогольных напитков, нельзя купаться в состоянии алкогольного опьянения.
- На пляжах не рекомендуется отдыхать и купаться с домашними животными. Нельзя бросать и оставлять после себя мусор.
- При купании в водоемах и бассейнах не следует допускать попадания воды в рот, если это случилось очень важно сразу прополоскать рот бутилированной водой, это снизит риск заражения. При ухудшении самочувствия необходимо обратиться в медицинское учреждение.
- После купания в водоемах необходимо принять душ.

ВОДОЕМЫ И КОРОНАВИРУС

Открытые водоемы не могут считаться источником передачи новой коронавирусной инфекции, поскольку вода подвергается воздействию большого количества солнечных лучей, которые губительны для вируса.



ГДЕ НЕЛЬЗЯ КУПАТЬСЯ

- Если есть предупредительная табличка о том, что купаться запрещено.
- Лучше избегать купания в водоемах со стоячей водой, заросшей тиной.
- Не стоит купаться и тем более нырять в водоем, из которого торчат коряги.

ОПАСНОСТЬ В ЗАГРЯЗНЕННЫХ ВОДОЕМАХ

ЦЕРКАРИОЗ или «зуд купальщика». Инфекция вызывает аллергическую реакцию в виде мелкой зудящей красной сыпи на коже.

ЛЯМБЛИОЗ. Боль в животе, тошнота, жидкий стул могут появиться через 1–2 недели.

ЛЕПТОСПИРОЗ. Опасная бактериальная инфекция поражает печень и почки. Риск заражения повышает наличие на коже ран и ссадин. Сначала возникает головная боль и жар, начинает болеть живот, затем краснеют глаза и возникает желтуха. Необходимо срочно обратиться к врачу, поскольку болезнь связана с угрозой жизни и здоровью.

РОТАВИРУС. Симптомы – диарея, рвота, высокая температура, астения могут появиться не сразу. Инкубационный период у взрослых составляет от 15 часов до 1 недели.

Кроме этих инфекций в воде можно заразиться гепатитами А и Е, холерой, дизентерией, сальмонеллёзом, эшерихиозом, и даже брюшным тифом. Специалисты Роспотребнадзора рекомендуют не рисковать и купаться только там, где это делать разрешено и безопасно.

Рекомендации о порядке купания и принятия солнечных ванн

- Начинать принимать солнечные ванны необходимо постепенно, первые процедуры должны быть короткими, с каждым разом надо увеличивать времяпровождение на солнце;

Наилучшее время для нахождения на солнце - промежуток между 7.00 и 10.00.

Самое опасное время с 11.00 до 15.00. В этот временной промежуток нужно стараться как можно меньше находиться на солнце, потому что солнечные лучи в это время самые горячие и несут радиацию;

- Нельзя находиться на солнце, принимая солнечные ванны без перерыва более одного часа;

- Принимать солнечные ванны рекомендуется в движении. Спать, так же, как и есть, на солнце не рекомендуется;

- Голову необходимо прикрыть светлым головным убором, не затрудняющим испарение пота и не препятствующим охлаждению головы;

- За 30 минут перед выходом на пляж используйте водостойкий солнцезащитный крем;

- Не забывайте пить воду - норма для взрослого человека составляет примерно от 11 до 15 стаканов.

Недостающее потребление жидкости может привести к обезвоживанию организма;

- Откажитесь от употребления алкогольных напитков!

Безопасность

На воде

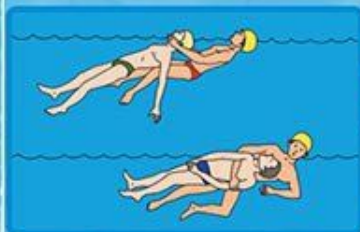
Приёмы спасения на воде

Используйте для спасения любые подручные средства!



Поднимайте тонущего из воды только с кормовой части спасательного средства!

Не оставляйте попыток достать утонувшего со дна в течение первых 10 минут с момента его погружения.



Не давайте утопающему схватить вас! При буксировке утопающего следите за тем, чтобы его голова всё время находилась над водой.

Доставив пострадавшего на берег, очистите ему полость рта и удалите воду из дыхательных путей и желудка.



Приёмы оказания медицинской помощи при утоплении



Очистите полость рта. Удалите из дыхательных путей и желудка воду. Встаньте на одно колено, пострадавшего положите животом на своё бедро, надавливая на спину пострадавшего, сжимайте его грудь.

После того, как вода вытечет, уложите пострадавшего на спину.



Если нормальное дыхание не восстановится, нужно сделать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.

- Положение: на спине, на жёсткой поверхности;
- Место приложения силы - нижняя половина грудины (на 2 пальца выше мечевидного отростка грудины);
- Массажные толчки проводятся прямыми руками, сдвигая грудину на 4-5см, темп 100 раз в минуту;
- После каждых 15 толчков проводятся 2 искусственных вдоха;
- Проведя 4 таких цикла (2:15), проверяйте пульс на спинной артерии через каждые 3 минуты;
- Продолжайте реанимацию до прибытия «скорой помощи».

В любой ситуации на воде

главное - не паниковать!

**УСТАНОВИТЕ ВИДЕО
НАБЛЮДЕНИЕ**

**ПОЖАРНЫЙ ИЗВЕЩАТЕЛЬ
С GSM ИЛИ Wi-Fi МОДУЛЕМ**

**НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ДЕТЕЙ
БЕЗ ПРИСМОТРА!**

**ПРИ ПОЖАРЕ ЗВОНИТЬ
101,112**

**УБЕРИТЕ
ИСТОЧНИКИ
ОГНЯ**

**УСТАНОВИТЕ СЕТЕВОЙ
ФИЛЬТР С ЗАЩИТОЙ**

**ПРИБЕРИТЕ В ДОМ
ОГНЕТУШИТЕЛЬ**



УБЕРИТЕ ИСТОЧНИКИ ОГНЯ

ВЫКЛЮЧАЙТЕ ЭЛЕКТРОПРИБОРЫ

УСТАНОВИТЕ ДЫМОВОЙ ИЗВЕЩАТЕЛЬ С GSM ИЛИ Wi-Fi МОДУЛЕМ

ИСПОЛЬЗУЙТЕ СЕТЕВОЙ ФИЛЬТР С ЗАЩИТНЫМ ОТКЛЮЧЕНИЕМ

ПРИБЕРИТЕ В ДОМ ОГНЕТУШИТЕЛЬ

МАЛЕНЬКИХ ДЕТЕЙ НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ДОМА БЕЗ ПРИСМОТРА

При пожаре звонить: 101, 112

УВАЖАЕМЫЕ СУРГУТЯНЕ!

ВО ИЗБЕЖАНИЕ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ПОЖАРА СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

1. Уходя из дома, убедитесь, что все электроприборы выключены.
2. Не применяйте нестандартные и самодельные электронагревательные приборы.
3. Не пользуйтесь поврежденными розетками.
4. Храните спички и зажигательные приборы в местах, недоступных для детей без присмотра.
5. Не храните дома легковоспламеняющиеся жидкости и взрывоопасные предметы.
6. Не загромождайте балконы и лоджии горючими материалами.
7. Не курите в постели.
8. Не пользуйтесь дома открытым огнем.
9. Установите в квартире пожарную сигнализацию или автономный извещатель о пожаре.
10. Имейте дома первичные средства пожаротушения.



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ В КВАРТИРЕ ПОЯВИЛСЯ ОГОНЬ?

НЕ ПАНИКОВАТЬ! Избежать опасности легче, если действуешь спокойно и разумно. Паника - всегда потеря способности найти разумный выход.

ЕДИНЫЙ ТЕЛЕФОН СПАСЕНИЯ - **01**
С МОБИЛЬНОГО - **112**



УМЕЙ ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ ПОЖАРЕ

1. Немедленно сообщить в пожарную охрану, указав точный адрес пожара, назначение здания и наличие в нем людей
2. Оповестить соседей
3. Эвакуировать людей из помещения
4. Использовать первичные средства пожаротушения
5. Встретить пожарные подразделения
6. При наличии пострадавших вызвать скорую медицинскую помощь



С НАСТУПЛЕНИЕМ ЛЕТНЕГО ПЕРИОДА ВОЗРАСТАЕТ УГРОЗА ВОЗНИКНОВЕНИЯ ПОЖАРА

УВАЖАЕМЫЕ ЖИТЕЛИ ГОРОДА! В ПОЖАРООПАСНЫЙ СЕЗОН НА ДАЧНЫХ УЧАСТКАХ ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

1. Выжигать сухую траву.
2. Складировать на дачных участках отходы и мусор.
3. Бросать непотушенные спички, окурки.
4. Оставлять на солнце тару с горючими жидкостями, баллоны с сжиженными газами.
5. Разводить костры, сжигать бытовые отходы, тару.
6. Оставлять без присмотра топящиеся печи.

ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ ПОЖАРА НЕОБХОДИМО:

1. Соблюдать меры предосторожности при пользовании газовыми приборами.
2. Иметь на участке запасы воды для пожаротушения.
3. Складировать и сжигать в контейнерах (бочках) сухую траву, строительный мусор.
4. Обустроить противопожарные разрывы путем выкоса травы и вспашки между постройками, дачными участками и вокруг садоводческого общества.
5. Периодически осматривать печи, особенно дымоходы.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ НА ДАЧНОМ УЧАСТКЕ СЛУЧИЛСЯ ПОЖАР?

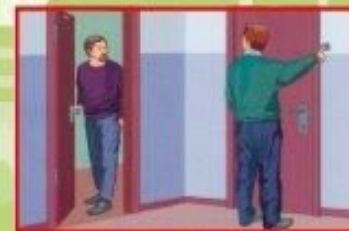
НЕ ПАНИКОВАТЬ! Избежать опасности легче, если действуешь спокойно и разумно. Паника - всегда потеря способности найти разумный выход.

ЕДИНЫЙ ТЕЛЕФОН СПАСЕНИЯ - **01**
С МОБИЛЬНОГО - **112**



УМЕЙ ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ ПОЖАРЕ

1. Немедленно сообщить в пожарную охрану, указав точный адрес пожара, назначение здания и наличие в нем людей
2. Оповестить соседей
3. Эвакуировать людей из помещения
4. Использовать первичные средства пожаротушения
5. Встретить пожарные подразделения
6. При наличии пострадавших вызвать скорую медицинскую помощь



С СИМ — БЕЗОПАСНО КОЛЕСИМ!

Средства индивидуальной мобильности:



Электросамокат



Сегвей



Моноколесо



Электроскейтборд



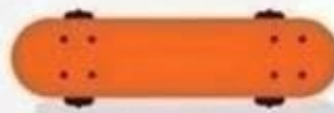
Гироскутер

Не являются СИМ:

Используя эти средства передвижения приравниваются к пешеходам и должны подчиняться правилам для пешеходов.



Роликовые коньки



Скейтборд



Самокат

Где можно передвигаться на средствах индивидуальной мобильности?

Младше 7 лет:

- Тротуары
- Пешеходные дорожки
- Велопешеходные дорожки (на стороне для пешеходов)
- В пределах пешеходных зон

⚠ Детям до 7 лет передвигаться на СИМ по улице можно только в сопровождении взрослых



Обеспечь свою безопасность!



От 7 до 14 лет:

- Тротуары
- Пешеходные дорожки
- Велосипедные дорожки
- Велопешеходные дорожки (на стороне для велосипедистов)
- В пределах пешеходных зон

#ДобраяДорогаДетства



Старше 14 лет:

- Велосипедные дорожки
- Велопешеходные дорожки (на стороне для велосипедистов)
- Проезжая часть велосипедной зоны
- Полоса для велосипедистов

В пешеходной зоне

Если масса СИМ не превышает 35 кг.

По тротуару, пешеходной дорожке если масса СИМ не превышает 35 кг и одновременно выполняется одно из условий:

- отсутствуют велосипедная и велопешеходная дорожки, полоса для велосипедистов либо отсутствует возможность двигаться по ним;
- лицо, использующее для передвижения СИМ, сопровождает ребенка до 14 лет, использующего для передвижения СИМ или велосипед.

По обочине

- Если отсутствуют велосипедная и велопешеходная дорожки, полоса для велосипедистов либо отсутствует возможность двигаться по ним;

По правому краю проезжей части

При выполнении одновременно трёх условий:

- отсутствуют велосипедная и велопешеходная дорожки, полоса для велосипедистов тротуар, пешеходная дорожка, обочина либо отсутствует возможность двигаться по ним;

● на дороге разрешено движение велосипедистов и ограничена скорость для автотранспорта 60 км/час

● СИМ оборудовано тормозной системой, звуковым сигналом, световозвращателями (белого цвета — спереди, оранжевого или красного — по бокам и сзади) и фарой (фонарем) белого цвета (спереди)

Если тебе нужно пересечь проезжую часть, слезь с устройства и вези его рядом с собой (или носи в руках)

Переезжать по пешеходному переходу на средствах индивидуальной мобильности **НЕЛЬЗЯ!**



Выполнять трюки, устраивать гонки или скорость можно только в безопасных местах, закрытых для движения транспорта, там, где ты не будешь мешать другим людям: на спортивных площадках, в специальных скейт-парках и на роллердромах.

Госавтоинспекция города Сургута информирует:



«Средство индивидуальной мобильности» (СИМ) – транспортное средство, имеющее одно или несколько колёс (роликов), предназначенное для индивидуального передвижения человека посредством использования двигателя (двигателей).

Передвигаться на СИМ разрешается:

до 7 лет – по тротуарам, пешеходным и велопешеходным дорожкам (на стороне для движения пешеходов), в пределах пешеходных зон и только в сопровождении взрослых!

с 7 до 14 лет – по тротуарам, пешеходным и

велопешеходным дорожкам, в пределах пешеходных зон.

с 14 лет – по велосипедной, велопешеходной дорожкам, проезжей части велосипедной зоны или полосе для велосипедистов. НО, если масса транспортного средства не превышает 35 кг, на нём разрешается движение по тротуару.



Электросамокат



Электроскейтборд



Гироскутер



Сегвей



Моноколесо

Важно:

- во всех случаях совмещенного с пешеходами движения пешеход имеет преимущество перед лицом на СИМ!
- движение по автомагистралям и перевозка пассажиров на СИМ запрещены!
- в тёмное время суток и в условиях недостаточной видимости вне зависимости от освещения на СИМ необходимо включить фары или фонари!

- разрешённая скорость движения – 25 км/ч, но если при движении по тротуару лицо на СИМ мешает пешеходам или создаёт угрозу их безопасности, необходимо спешиться или снизить скорость до скорости движения пешеходов!
- при управлении СИМ следует использовать средства пассивной защиты: налокотники, наколенники, шлемы и световозвращающие элементы!





**ОСТОРОЖНОСТЬ НЕ БЫВАЕТ ЛИШНЕЙ,
ТРАГЕДИЯ НЕ БЫВАЕТ СЛУЧАЙНОЙ**



ДАВАЙ ЗАВТРА
ХОДИМ В КИНО

ТЫ СКО
БУДУЩЕ
ДЕШЬ?

LIKE
alisa.bee прокомментировал(а)

ПРОБЕРЬ УТЮГ,
ПЛИМЗ :(

Я ТЕБЯ ОЧЕНЬ
ЛЮБЛЮ :)

СЕГОДНЯ ТАКАЯ
ЖОМБА БЫ

СЖК ПРЕЗЕНТАЦИЮ?

ОЧЕНЬ ЖДУ
ТЕБЯ НА УЖИ

ВО СКОЛЬКО
ТЕБЯ ЖДАТЬ
СЕГОДНЯ??

cool нравится ваша публикация.

КАК ТВОЕ
НОВОЕ

ГДЕ
ТВОЕ
СЕЙЧАС?

НЕ-А

КАК ТВОЕ
ПРИД... К НАМ)?

ПИЦЦА ИЛИ
СУШИ?

**ОСТОРОЖНОСТЬ НЕ БЫВАЕТ
ЛИШНЕЙ,
ТРАГЕДИЯ НЕ БЫВАЕТ
СЛУЧАЙНОЙ**

Железная дорога - зона повышенной опасности. ОАО "РЖД" ежегодно проводит работу по совершенствованию методов обеспечения безопасности на железной дороге. ОАО "РЖД" призывает граждан быть бдительными, находить вблизи объектов железнодорожного транспорта. Берегите себя и предупреждать об угрозах окружающих.

Памятка родителям МАМЫ И ПАПЫ!

- храните спички, зажигалки в недоступном для **МЕНЯ** месте!
- не разрешайте **МНЕ** самостоятельно пользоваться электрическими и газовыми приборами, топить печи!
- объясните **МНЕ**, что в случае пожара необходимо выбежать на улицу и ни в коем случае не прятаться!
- выучите со **МНОЙ** домашний адрес и телефон, чтобы при необходимости **Я** смог сам обратиться в службу спасения!
- возле телефона на листе бумаги напишите номера телефонов экстренных служб и объясните **МНЕ**, при каких обстоятельствах ими нужно пользоваться!

**И, самое главное, ни при
каких обстоятельствах
не оставляйте
МЕНЯ БЕЗ ПРИСМОТРА!**



БЕЗОПАСНАЯ УЛИЦА

ЗНАТЬ ОБ ЭТОМ ДОЛЖЕН КАЖДЫЙ:
БЕЗОПАСНОСТЬ - ЭТО ВАЖНО!



Не открывай дверь
посторонним людям!



Не играй
на стройке!



Не трогай
чужие вещи!



Не дразни собак!



Не сиди на
подоконнике!



Не разговаривай
с незнакомыми людьми!



Не наступай
на люки!



Не ходи по льду
водоёмов!