

Правила безопасного поведения на дороге

Ежегодно в нашей стране жертвами дорожно-транспортных происшествий становятся дети. Каждый день вы выходите на улицу и становитесь участниками дорожного движения. Очень часто ребята нарушают правила дорожного движения или вовсе их не знают.

Давайте сейчас, прочитав эту памятку, запомним основные правила и не будем их нарушать.



ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ДОРОГЕ

- Переходить проезжую часть нужно, убрав наушники и телефон, сняв капюшон, который ограничивает обзор. Гаджеты мешают правильно оценивать обстановку на дороге.
- Никогда не выбегайте на дорогу перед приближающимся автомобилем. Это опасно, потому что водитель не может остановить машину сразу.
- Дорогу необходимо переходить в специально установленных местах по пешеходному переходу.
- На проезжую часть выходите только после того, как убедитесь в отсутствии приближающегося транспорта и слева и справа.
- Выйдя из автобуса не выбегайте на дорогу. Подождите, пока автобус отъедет, и только потом, убедившись в отсутствии машин, переходите дорогу.
- Опасно выезжать на проезжую часть на скейтах и роликовых коньках.
- Не выбегайте на дорогу вне зоны пешеходного перехода, в этом месте водитель не ожидает пешеходов и не сможет мгновенно остановить автомобиль.
- Опасно играть в мяч и другие игры рядом с проезжей частью, лучше это делать во дворе или на детской площадке.
- Умейте пользоваться светофором.
- Если на твоей верхней одежде или обуви нет светоотражающих элементов, обязательно носи фликер!

Помните!

**Только строгое соблюдение
Правил дорожного движения защищает всех вас
от опасностей на дороге.**

Меры предосторожности на гололеде



Надевайте обувь на низком каблуке с рельефной подошвой из пористого материала.



Не держите руки в карманах.



Передвигайтесь медленно.



Не проходите вблизи зданий и деревьев, чтобы избежать падающей сосульки или обледенелой ветки.



Не занимайте руки хрупкой или тяжёлой ношей.



Соблюдайте особую осторожность при переходе дороги.



Старайтесь обходить опасные места (замерзшие лужи, склоны, лестницы и т.п.);

Что делать, если Вы упали

1 Приложите холодный компресс во избежание отёка; заверните холодный предмет в полиэтилен, а затем в ткань. Приложите компресс на 20 минут к месту ушиба. Во избежание переохлаждения обязательно делайте 5-минутные перерывы.

2 Если на второй день отёк не спал, наложите на место ушиба йодную сетку. Если через пару дней отёчность спала, но остались синяки, можете приложить к месту ушиба грелку, либо использовать согревающие мази.

Если после падения Вы чувствуете боли в области суставов, головокружение, резкую боль в травмированных конечностях, необходимо срочно обратиться к врачу

Профилактика распространения вирусных инфекций. Средства защиты

7 шагов по профилактике коронавирусной инфекции

1. Воздержитесь от посещения общественных мест: торговых центров, спортивных и зрелищных мероприятий, транспорта в час пик;
2. Используйте одноразовую медицинскую маску (респиратор) в общественных местах, меняя ее каждые 2-3 часа.
5. Дезинфицируйте гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь.
6. Ограничьте по возможности при приветствии тесные объятия и рукопожатия.

СИМПТОМЫ



Резкий подъем температуры тела



Головная боль



Ломота в мышцах и суставах



Боль в горле



Желудочно-кишечные расстройства



Слабость



Боль при движении глаз



Сухой кашель

ПРОФИЛАКТИКА



Вести здоровый образ жизни



Регулярно мыть руки с мылом



Использовать одноразовые салфетки



Своевременно вакцинироваться



Избегать большого скопления людей



Избегать контактов с больными

ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ, НЕОБХОДИМО...



Соблюдать постельный режим



Не заниматься самолечением, вызвать врача



Использовать средства защиты



Обильное потребление теплой жидкости



Проводить влажную уборку



Проветривать помещение

Опасность рядом с нами

Иногда мы не задумываемся о том, что может произойти, если не соблюдать правила.

Некоторые дети и подростки посещают места, в которых нельзя находиться: строящиеся и заброшенные строения.

Но почему нельзя?

1. Существует вероятность обрушения элементов конструкций сооружения
2. Есть вероятность того, что объект может быть под напряжением, а мы знаем, что разрушенное здание не защищено от лишней влаги
3. Следует допускать возможность прорыва трубопроводов или аварийных сбросов

Берегите себя! Не стоит посещать те места, которые причинят вред вашему здоровью!

ПЕРЕЧЕНЬ общественных мест, в которых в ночное время – с 22:00 до 6:00, не допускается нахождение детей без сопровождения родителей:

- ✓ Улицы
- ✓ Дворовые территории
- ✓ Стадионы
- ✓ Скверы
- ✓ Площади
- ✓ Кладбища
- ✓ Гаражи и гаражные комплексы
- ✓ Нежилые и ветхие, бесхозные здания
- ✓ Открытые водоемы
- ✓ Аэропорт, автовокзал, железнодорожный вокзал
- ✓ Места общего пользования в жилых домах
- ✓ Транспортные средства общего пользования
- ✓ Объекты, обеспечивающие доступ в Интернет
- ✓ Объекты развлечений и досуга, где предусмотрена продажа алкогольной продукции, пива.

Пожарная безопасность

Как правильно установить новогоднюю елку?

- ✓ Елку (живую или искусственную) необходимо устанавливать таким образом, чтобы она не мешала свободно ходить по комнате и не закрывала проход в другие комнаты.
- ✓ Елку нужно размещать подальше от батарей отопления.
- ✓ При установке елку необходимо хорошо закрепить.
- ✓ Верхушка елки не должна упираться в потолок.
- ✓ Нельзя украшать елку легковоспламеняющимися игрушками, а также горящими свечами.
- ✓ Нельзя обкладывать подставку под елкой обычной ватой.

Как правильно выбрать и использовать елочную гирлянду?

- ✓ Электрическую гирлянду рекомендуется приобретать в магазинах.
- ✓ При покупке электрической гирлянды необходимо проверить наличие сертификата качества и ее исправность.
- ✓ Перед включением электрической гирлянды необходимо ознакомиться с прилагаемой к ней инструкцией по применению.
- ✓ Даже если электрическая гирлянда используется не в первый раз, перед ее включением нужно обязательно проверять исправность декоративных электрических элементов.
- ✓ Электрическую гирлянду следует закреплять на безопасном для детей уровне.
- ✓ Не следует оставлять электрическую гирлянду включенной длительное время.
- ✓ Нельзя оставлять детей без присмотра вблизи работающей электрической гирлянды.

Какие правила использования пиротехнических изделий нужно знать?

- ✓ Нельзя приобретать пиротехнические изделия без взрослых.
- ✓ Пиротехнические изделия рекомендуется приобретать в магазинах.
- ✓ Перед использованием пиротехнических изделий необходимо ознакомиться с прилагаемой к ним инструкцией по применению.
- ✓ Нельзя использовать пиротехнические изделия с дефектами – нарушением целостности упаковки, имеющих вмятины, влажные и т. д.
- ✓ Нельзя использовать пиротехнические изделия в жилых помещениях - квартирах или на балконах.
- ✓ Не следует носить фейерверки в карманах, бросать их в костер, разбирать и подвергать каким бы то ни было механическим воздействиям.
- ✓ Хранить пиротехнические изделия нужно вдали от нагревательных приборов и в недоступном для детей

Счастливого Вам Нового года!