

# 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 (замёрзшие 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!*