

**Не сиди долго за компьютером
ПОМНИ
о безопасности в интернете**

- не рассказывай о себе важной информации
- осторожно с незнакомцами
- не спеши отправлять SMS
- будь дружелюбен
- не открывай незнакомые файлы
- установи антивирус
- спрашивай у взрослых, если что-то не понятно
- не забывай, что интернет – это не главное увлечение в жизни

ЭТО ВАЖНО!

- Не забываете о правилах гигиены
- Соблюдайте режим дня (режим дня способствует правильному развитию, укреплению здоровья, воспитанию воли, дисциплинированности)
- Больше гуляйте на свежем воздухе, играйте в подвижные игры

**ВАЖНЫЕ И НУЖНЫЕ
ТЕЛЕФОНЫ**

ПОЛИЦИЯ – 02; 102

СКОРАЯ ПОМОЩЬ – 03; 103

**МЧС (пожарная служба) – 01;
101**

СЛУЖБА ГАЗА – 04; 104

ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

8-800-2000-122

**(звонок с любого телефона
БЕСПЛАТНЫЙ)**

**ЕДИНЫЙ НОМЕР ЭКСТРЕННЫХ
СЛУЖБ - 112**

Методист, педагог дополнительного
образования МБУДО «ДЭЦ» МО ГО Ялта РК
Алексеева Светлана Георгиевна

**РЕКОМЕНДАЦИИ И ПРАВИЛА
ПОВЕДЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ
ВО ВРЕМЯ ЗИМНИХ КАНИКУЛ
И
ПРАЗДНИКОВ**



Правила поведения школьников во время зимних каникул

1. Соблюдай правила безопасности поведения на дорогах и на улице.

Не нарушай правила ПДД.

2. Соблюдай правила пожарной безопасности и электробезопасности.

3. Соблюдай правила поведения в общественных местах.

4. Соблюдай правила личной безопасности на улице:

- Если на улице кто-то подозрительный идёт и бежит за тобой, а до дома далеко, беги в ближайшее людное место: к магазину, автобусной остановке.
- Если незнакомые взрослые пытаются увести тебя силой, сопротивляйся, кричи, зови на помощь: "Помогите! Меня уводит незнакомый человек!"
- Не соглашайся ни на какие предложения незнакомых взрослых и не садись с ними в машину.
- Никогда не хвастайся тем, что у твоих взрослых много денег.
- Не приглашай домой незнакомых ребят, если дома нет никого из взрослых.
- Не играй с наступлением темноты.

5. Соблюдай правила поведения около водоёмов во время их предзимнего замерзания, правила безопасности на льду.

6. Соблюдай правила поведения, когда ты один дома:

- Открывать дверь можно только хорошо знакомому человеку.
- Не оставляй ключ от квартиры в "надежном месте".
- Не вешай ключ на шнурке себе на шею.
- Если ты потерял ключ - немедленно сообщи об этом родителям.

Правила безопасности при обращении с пиротехникой:

- При покупке пиротехники следует убедиться, что товар заводского качества, особое внимание необходимо обратить на наличие у продавца сертификатов соответствия на приобретаемый товар, наличие инструкции по применению, которая должна быть размещена на самом изделии и изложена на русском языке.
- При малом размере изделий или их поштучной реализации (петарды, "жуки" и т.п.) требования по безопасному применению должны прилагаться продавцом на отдельном листе к каждому изделию.

- Чтобы обезопасить себя от травм при использовании пиротехники, необходимо строго следовать инструкции по применению, в которой также указывается возрастной критерий лиц, допускающихся к использованию того или иного изделия.

Запомни!

Никогда без присмотра взрослого не покупай и не пользуйся пиротехническими изделиями!

Если всё же случилась с вами или с вашими близкими несчастный случай необходимо немедленно сообщить в службу спасения по телефону "101".

- 8. Не играй с острыми, колющими и режущими, легковоспламеняющимися и взрывоопасными предметами.**
- 9. Не употребляй лекарственные препараты без назначения врача, наркотики, спиртные напитки, не кури и не нюхай токсические вещества.**
- 10. Остерегайся гололёда, во избежание падений и получения травм.**
- 11. Не играй вблизи зданий, с крыш которых свисает снег и лёд.**

МЕДИЦИНСКАЯ МАСКА

Многие люди уверены, что повязки на лицо совершенно не защищают от вирусов и бактерий. Это не так! Проблема в том, что мы не умеем их носить. Медицинская маска – это барьер между слизистой человека и источником инфекции.

Правила использования медицинской маски:

1. Маска должна плотно сидеть на лице, полностью закрывая рот, нос и подбородок.
2. Старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством.
3. Влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую.
4. Маска уместна, если вы находитесь в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, а также при уходе за больным, но она нецелесообразна на открытом воздухе.
5. Во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом и маску надевать не стоит.

СОБЛЮДАЯ эти не сложные ПРАВИЛА, вы сможете защитить себя от различных заболеваний!

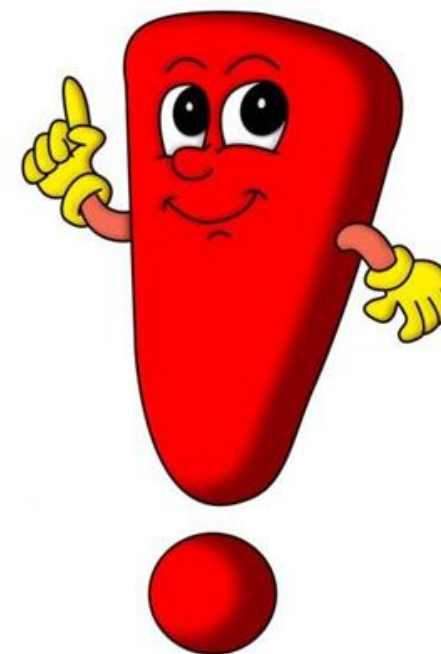
**Если вы больны друзья —
Знайте без подсказки:
В коллективе вы должны
Находиться в маске.
А вообще, сидите дома,
Не ходите по знакомым,
Чтобы им не угрожать,
Никого не заражать!**



Методист, педагог дополнительного образования МБУДО «ДЭЦ» МО ГО Ялта РК
Алексеева Светлана Георгиевна

ПАМЯТКА

**ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА,
КОРОНАВИРУСА И ДРУГИХ
ОРВИ**



УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

С целью обеспечения профилактики ГРИППА, COVID 19 и других вирусных заболеваний, необходимо проводить следующие мероприятия:

- соблюдение режима дня (достаточный сон, прогулки на свежем воздухе, избегать физических и умственных перегрузок);
- избегать как переохлаждений, так и перегревания детей, особенно младшего возраста;
- регулярно и тщательно мыть руки с мылом в течение 20 секунд (лучше вместе с детьми), это послужит хорошим примером.
- использовать индивидуальные или одноразовые полотенца;
- во время кашля и чихания прикрывать рот и нос одноразовыми платками;
- проводить влажную уборку помещения, в котором находится ребёнок и квартиры в целом с применением дезинфицирующих средств;
- регулярно проветривать помещения.

ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ЗАБОЛЕВАНИЯ:

- Изолировать ребенка от других детей (членов семьи).
- Вызвать врача.
- Исключить пребывание ребенка в организованном коллективе.

КАК СЕБЯ ЗАЩИТИТЬ?

Правило 1. Часто мойте руки с мылом.

Гигиена рук – это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Мытьё с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртсодержащими или дезинфицирующими салфетками. Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.

Правило 2. Соблюдайте расстояние и этикет

Необходимо, соблюдать расстояние не менее 1-1,5 метра от больных. Не трогать руками глаза, нос или рот. Вирус гриппа и коронавирус распространяются этими путями.

При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками. Избегайте излишние поездки и посещения многолюдных мест. Избегайте поцелуев, объятий и рукопожатий при встрече, так можно уменьшить риск заболевания.

Правило 3. Ведите здоровый образ жизни.

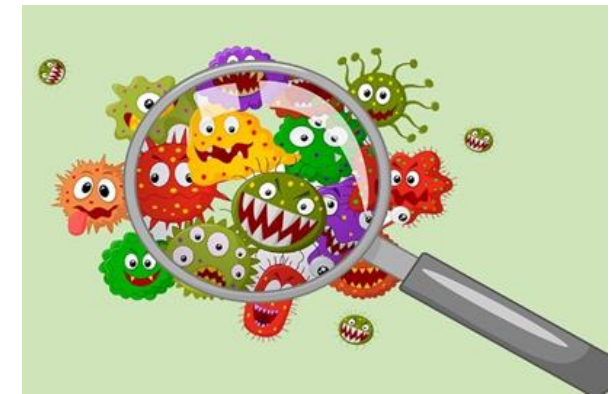
ЗОЖ повышает сопротивляемость организма к инфекции.

Правило 4. Что делать в случае заболевания гриппом, коронавирусной инфекцией?

Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу. Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости. звоните на номер экстренной помощи **112 и 103.**

ЗАРАЗНОСТЬ ГРИППА, КОРОНАВИРУСА И ДРУГИХ ОРВИ

Вирусы гриппа и коронавирусной инфекции вызывают у человека респираторные заболевания разной тяжести. Симптомы заболевания аналогичны симптомам обычного (сезонного) гриппа. Тяжесть заболевания зависит от целого ряда факторов, в том числе от общего состояния организма и возраста заболевшего.



Основные симптомы:

- головная боль, потеря обоняния;
- заложенность носа, кашель, усталость и слабость, боль в мышцах;
- насморк, потеря вкуса, боль в горле, высокая температура.

В более тяжелых случаях могут появиться затрудненное дыхание, боль в грудной клетке, расстройства речи и движений.

- **Вирус передается от человека к человеку воздушно-капельным путем.**

Как правило, при непосредственном контакте с человеком с подозрением на вирус, у которого имеются характерные симптомы, в первую очередь кашель, чихание.