

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Департамента здравоохранения города Москвы
«Медицинский колледж № 7» (ГБПОУ ДЗМ «МК № 7»)

«БЕЗОПАСНОЕ ЛЕТО...»

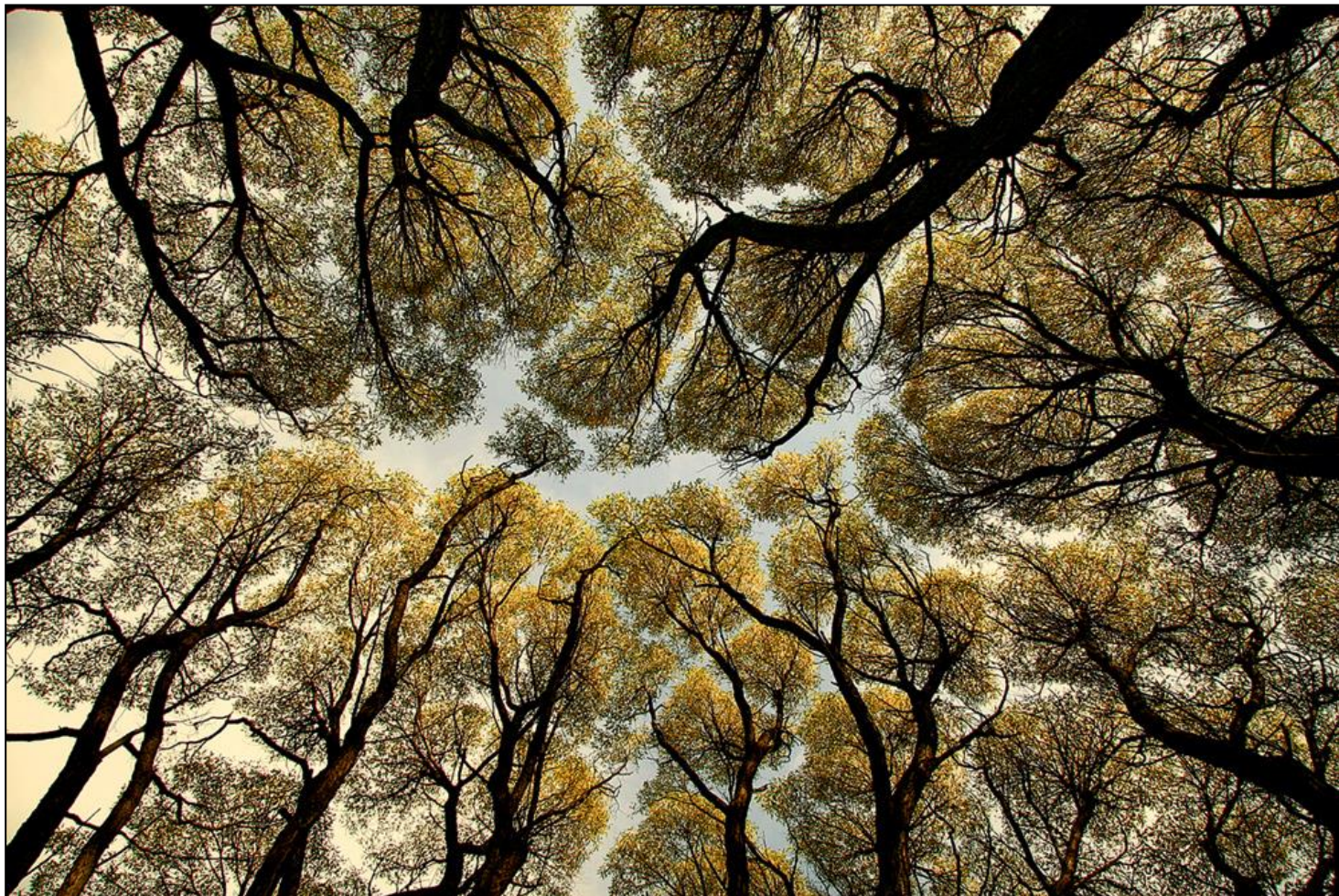
*(Правила поведения во время
летних каникул)*

Это должен знать каждый

2021-22



**Важно знать и соблюдать правила поведения
на улице, в лесу и на воде.**



Во время прогулки по городу соблюдайте следующие требования безопасности:

- планируйте безопасный маршрут до места назначения и используйте его;
- выбирайте хорошо освещенные улицы и избегайте прохождения мимо пустырей, строительных площадок;
- изучите свой район: узнайте какие магазины, кафе, рестораны и другие учреждения открыты до позднего времени, где находится полиция, опорный пункт и т.д.;
- не щеголяйте дорогими украшениями или одеждой, сотовыми телефонами;



- Если кто-то преследует вас, перейдите улицу и направьтесь в ближайший хорошо освещенный район.
- Быстро дойдите или добегите до какого-нибудь дома или магазина, чтобы вызвать полицию.



Не забывайте сообщать родителям с кем и куда Вы пошли, когда вернетесь, если задерживаетесь, то позвоните и предупредите.

- Если нет пешеходного тротуара идите навстречу движению транспорта, так вы сможете видеть приближающиеся машины;
- всегда соблюдайте правила поведения на дорогах.



В пожароопасный сезон в лесу запрещено:

- Пользоваться открытым огнем (бросать горящие спички, окурки, вытряхивать горячую золу);
- Оставлять на освещаемых солнцем местах бутылки или осколки стекла, которые могут стать зажигательными линзами;
- Сжигать траву;
- Разводить костры (кроме специально отведенных мест, например площадках для пикников).
- Разводить костер в ветреную погоду и оставлять его без присмотра.
- Оставлять костер горящим после покидания стоянки.

Пожар в природе





Если пожар случился в лесу...

- предупредите всех находящихся поблизости о необходимости покинуть опасную зону;
- определите направление ветра, распространения огня.
- выходите в наветренную сторону быстро, перпендикулярно направлению движения огня (параллельно фронту пожара), дышите через мокрый платок.

Если пожар случился в лесу...

- если выход из леса невозможен, то войдите в водоем или накройтесь мокрой одеждой.
- двигайтесь в сторону дороги, просеки, водоема, в поле.
- оказавшись на открытом пространстве или поляне, дышите воздухом возле земли – он менее задымлен.
- после выхода из зоны пожара сообщите о его месте, размерах и характере в администрацию населенного пункта или МЧС.



Опасность грозы

- Грозу можно переждать в здании, машине или автобусе.
- Не стойте под деревом, особенно, если оно стоит одиноко.
- Чаще всего молния попадает в дубы и тополя.
- Не находитесь на возвышенных и открытых местах.
- Не стойте около металлических оград.
- Не пользуйтесь на улице во время грозы мобильным телефоном.



- В грозу нельзя находиться на пляже, купаться, ловить рыбу.
- Избегайте толпы (удар одной молнии может поразить более 20 человек).
- Не пользуйтесь зонтиком.
- Если во время грозы вы дома, выключите электрические и газовые приборы, закройте окна.



- Летом, во время прогулок в лесу, надевайте головной убор, одежду с длинными рукавами.
- Брюки заправляйте в носки или сапоги, чтобы ноги были закрыты.
- Одежда ярких цветов часто привлекает ос, пчел, шершней и повышает риск укусов.
- Старайтесь не передвигаться среди низкорослого кустарника и высокой травы.
- После похода осмотрите себя, расчешите волосы мелкой расчёской.



Защита:

1

Само- и взаимоосмотр как можно чаще

2

Светлая однотонная одежда. Как можно меньше открытых участков тела

3

Репелленты (по инструкции)

4

Вакцинация: делается как минимум за месяц до начала клещевой активности



После укуса:

1

Достать клеща (лучше обратиться в медучреждение)

2

Доставить клеща на исследование

3

Обратиться к врачу для проведения необходимой профилактики



СЛАУМ
ЦЕНТР ДИАГНОСТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ

Профилактика клещевого энцефалита

1. При выходе в лес иметь одежду, плотно прилегающую к телу, куртки заправлять в брюки, брюки в сапоги, рукава и ворот должны быть застегнуты.

2. В целях обнаружения клещей каждые 2 часа проводить само и взаимоосмотры открытых частей тела и поверхности одежды.

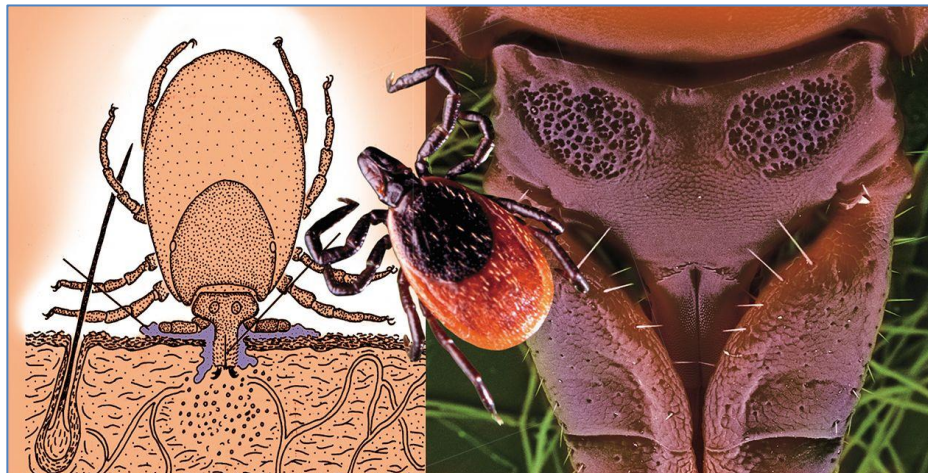
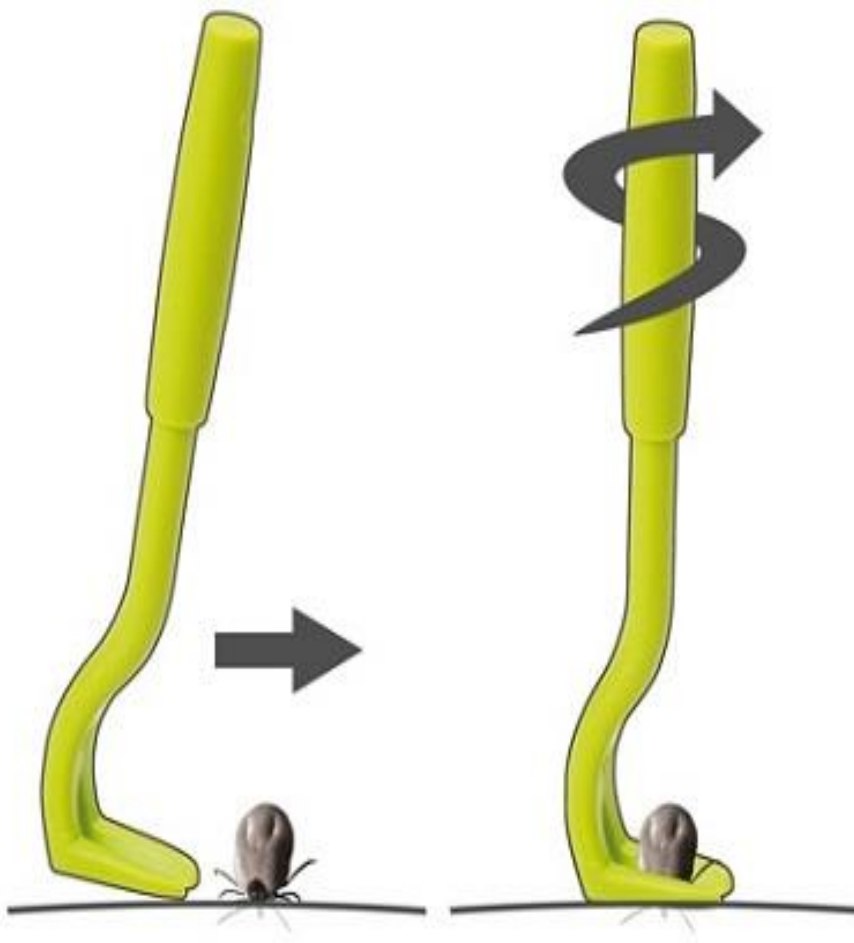
3. Применять спреи и лосьоны, отпугивающие насекомых.

4. При присасывании клеща немедленно обратиться в ближайшее лечебное учреждение.

Правила извлечения клеща:

- захватите пинцетом или обернутыми стерильным бинтом пальцами как можно ближе к месту прокуса
- постепенно повернув вокруг оси против часовой стрелки, извлеките из эпидермиса.





Специальные приспособления для извлечения клеща

Извлечение клеща с помощью нитки:

- Берется прочная нить или тонкий шнур;
- Вокруг кровососа, у самого места укуса делается захват нитью;
- Затем делается петля;
- Расшатывающими вибрирующими или скручивающими движениями постепенно извлекается присосавшийся кровосос.



Правила безопасного поведения на воде

- следует избегать купания в одиночку, так как в случае беды оказать помощь будет некому;
- купание нужно начинать только после некоторого отдыха в тени;
- не заходите на глубокое место, если не умеете плавать или плаваете плохо;
- не купайтесь в запрещенных местах, пользуйтесь пляжами и местами, специально отведенными для купания



- не ныряйте в незнакомых местах;
- не заплывайте за буйки;
- если плохо плаваете !!!!! - нельзя плавать на надувных матрасах и камерах;
- очень опасно купаться в состоянии алкогольного опьянения.





Нельзя:

- подплывать к моторным, парусным судам, весельным лодкам и другим плавсредствам,
- прыгать в воду с неприспособленных для этого сооружений;
- подавать крики ложной тревоги
- заплывать далеко, так как можно не рассчитать своих сил, чтобы вернуться.

Опасно:

- подныривать друг под друга, хватать за ноги, пугать, сталкивать в воду и заводить на глубину не умеющих плавать;
- опасно купаться в воде ниже $+17-19^{\circ}\text{C}$;
- не следует купаться в шторм и ночью.





6 СОВЕТОВ КАК ВЕСТИ СЕБЯ ВО ВРЕМЯ КУПАНИЯ



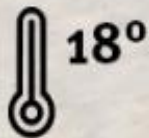
После солнечной ванны
не бросайтесь сразу в воду.



Выпили алкоголь -
в воду не заходите.



Не подплывайте
к водоворотам.



Для комфортного купания
температура воды должна
быть не ниже 18°. Первый
заход в воду должен
длиться не более 5 минут.



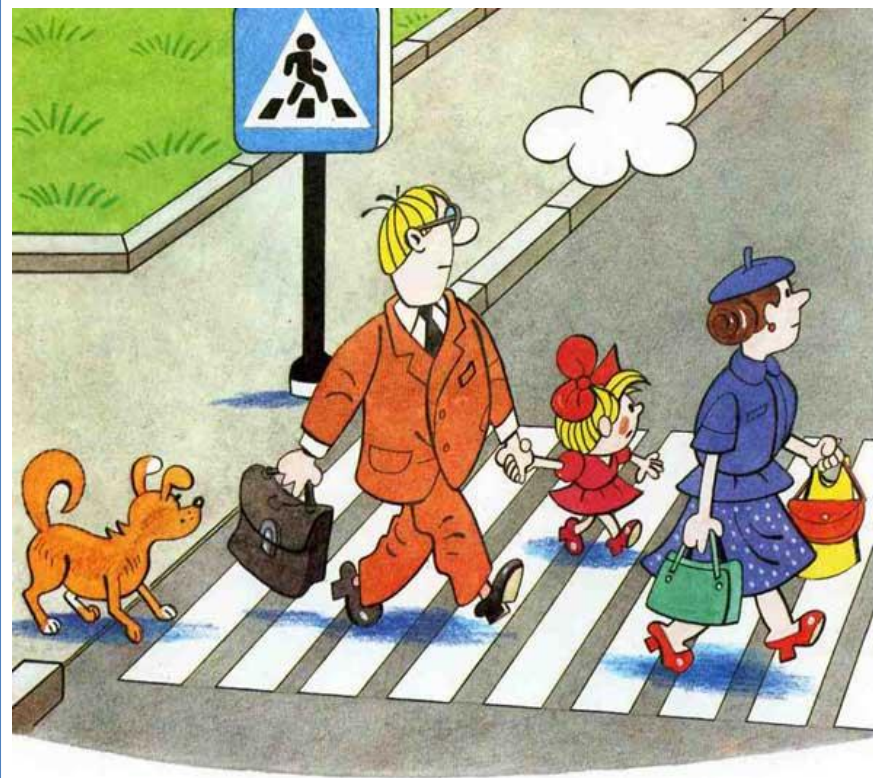
Для купания выбирайте
специально подготовленные
места - оборудованные пляжи
и берега водоемов.



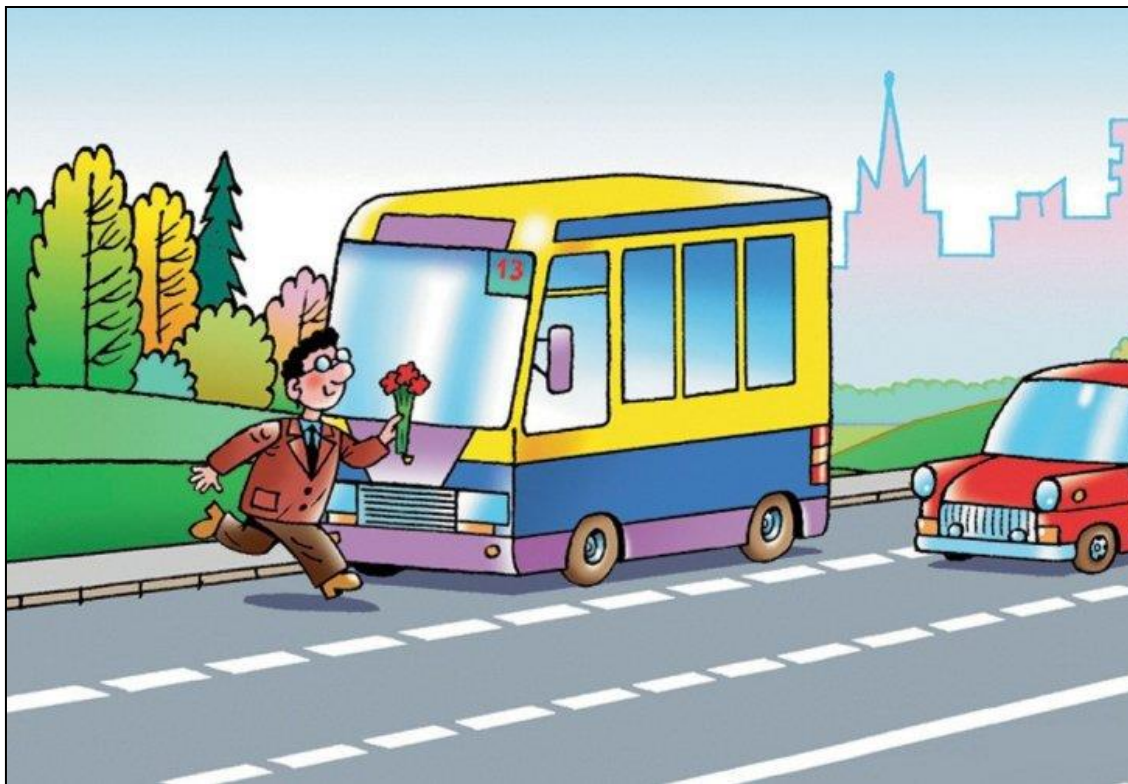
Не ныряйте в воду,
если не знаете глубину
и состояние дна.

Правила дорожного движения для пешеходов

1. Перед тем как выйти на проезжую часть, остановись и скажи себе: «Будь осторожен!».
2. Никогда не выбегай на дорогу перед приближающимся автомобилем: водитель не может остановить машину сразу.
3. Перед тем как выйти на проезжую часть, убедись, что слева, справа и сзади, если это перекресток, нет приближающегося транспорта.



4. Выйдя из автобуса, троллейбуса и трамвая, не обходи его спереди или сзади – подожди, пока он отъедет.
5. Не выезжай на улицы и дороги на роликовых коньках, велосипеде, самокате.
6. Не играй в мяч и другие игры рядом с проезжей частью. Для игр есть стадион, двор, спортивная площадка.



7. Переходи дорогу только поперек, а не наискосок.

8. Никогда не спеши, знай, что бежать по дороге нельзя.

9. Когда выходишь с друзьями и знакомыми на проезжую часть, не разговаривай, сосредоточься и скажи себе и другим: «Будьте осторожны».





ПРАВИЛА ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ ДЛЯ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ

Велосипед является транспортным средством.

Управлять велосипедом при перемещении по дорогам разрешается с 14 лет.

Велосипеды должны двигаться по велосипедной дорожке, а при ее отсутствии – по крайней правой полосе проезжей части в один ряд.

Допускается движение по обочине, если это не создает помех пешеходам.

- Движение велосипедов (как и любых других транспортных средств) по тротуарам запрещено.

Велосипедистам запрещается:

- ездить, не держась за руль хотя бы одной рукой;
- двигаться по дороге при наличии рядом велосипедной дорожки;
- двигаться по дороге в темное время суток без включенного переднего белого фонаря.



Советуем прислушаться к советам:

1. Не показывай, что боишься собаки.
2. Ни в коем случае не убегай.
3. Помни, что помахивание хвостом не всегда говорит о дружелюбном настроении собаки.
4. Если тебе хочется погладить собаку - спроси разрешения у хозяина, гладь ее осторожно, не делая резких движений.
5. Не корми чужих собак и не трогай их во время еды или сна.

**Техника
безопасности
обращения с
животными**



6. Не подходи к собаке, сидящей на привязи.
7. Не приближайся к большим собакам охранных пород, их часто учат бросаться на людей, подошедших близко.
8. Не трогай щенков и не пытайся отобрать предмет, с которым собака играет.
9. После того как ты погладил собаку или кошку, обязательно вымой руки с мылом.



Правила поведения в местах массового отдыха

- В местах массового отдыха запрещено распитие спиртных напитков, курение, выражение нецензурными словами.
- Соблюдайте вежливость с ровесниками и взрослыми.
- Не вступайте в конфликтные ситуации.



- Отправляясь в кинотеатр, на стадион, концерт не берите с собой объемных сумок, портфелей, они могут помешать вам в толпе.
- Одежда должна быть удобной.
- Приходите заранее, чтобы избежать толпы при входе.
- Старайтесь приобрести билеты с местами, расположенными недалеко от выходов, но не на проходах.
- Во время входа в зал не приближайтесь к дверям и ограждениям, особенно на лестницах - вас могут сильно прижать к ним.



- Если вы оказались в толпе, ни в коем случае не давайте сбить себя с ног, не позволяйте себе споткнуться.
- Старайтесь держаться в середине людского потока, не ищите защиты у стен и ограждений - вас могут сильно прижать и покалечить.
- Не предпринимайте активных действий, держите руки согнутыми в локтях, оберегая грудную клетку от сдавливания, пусть толпа сама несет Вас.
- Если вы упали, сгруппируйтесь, защищая голову руками.

Как не погибнуть в паникующей толпе





КАК ВЫЖИТЬ В ТОЛПЕ



Не терять самообладания,
удерживаться на ногах



Не идти против толпы



Избегать: крупных людей,
больших сумок, столбов,
колонн, любых выступающих
предметов, узких проемов



Глубоко вдохнуть, сомкнуть
руки в замок и чуть в стороны



Ноги поднимать выше, не
подниматься на цыпочки,
опираться на полную стопу



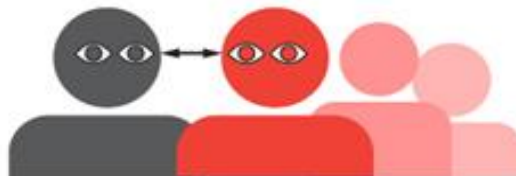
Избавиться от шарфа, сумки,
выкинуть из кармана ключи



Двигаться вместе с массой
людей, постепенно смещаясь
по диагонали к краю массовк



Ребенка посадить на шею, а
женщину вести перед собой



В агрессивной толпе не
смотреть ниже уровня глаз
человека, но не в пол



В случае падения, свернуться
в клубок, закрыть руками
затылок. Не опираться на руки.
Попытаться встать, сделав рывок
корпусом и оперевшись на колени



ТЕЛЕФОН СЛУЖБЫ
СПАСЕНИЯ