|  |
| --- |
|  |
| ***Правила поведения во время осенних каникул.***  ***Каникулы – самое беззаботное, радостное время для школьника.   Но каникулярный период – это еще и время повышенной опасности, так что мы напомним, а вы  должны усвоить ряд небольших и несложных правил, касающихся безопасного поведения.***  Необходимо заботиться о своем здоровье, проводить профилактические мероприятия против гриппа, коронавирусной инфекции и ОРВ.  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.  **Правило 1. Часто мойте руки с мылом**  Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.  Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье 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**  Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных.  Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Вирус гриппа и коронавирус распространяются этими путями.  Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.  При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать.  Избегая излишние поездки и посещения многолюдных мест, можно уменьшить риск заболевания.  **Правило 3. Ведите здоровый образ жизни**  Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.  **Правило 4. Защищайте органы дыхания с помощью медицинской маски**  Среди прочих средств профилактики особое место занимает ношение масок, благодаря которым ограничивается распространение вируса.  **Правило 5. 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.  **Соблюдай правила поведения на воде**. С наступлением холодов, когда только начинают замерзать реки, озера, пруды на скользкой поверхности льда ОПАСНО.  Не играть на берегах реки, водоемов, где подстерегает опасность - холодная вода и тонкий лед.  **Соблюдайте правила дорожного движения.** Когда переходишь дорогу, смотри сначала налево, потом на право. Переходи дорогу на перекрёстке, по пешеходным переходам. Пересекать улицу надо прямо, а не наискось. Быть внимательным и осторожным на проезжей части дороги.  В общественном транспорте быть внимательным и осторожным при посадке и выходе, на остановках.  Не пользоваться велосипедом на скользкой дороге. На велосипеде нельзя ездить по дорогам детям до 14 лет.  При пересечении проезжей части дороги в темное время суток пешеходу рекомендуется обозначить себя световозвращающим элементом (элементами).  **Соблюдай правила пожарной безопасности и обращения с электроприборами.** Не оставляйте без присмотра включенные в электросеть бытовые электроприборы. Эксплуатируйте электроприборы в соответствии с требованиями инструкций. Не включайте в одну электророзетку одновременно несколько мощных потребителей электроэнергии.  Не пользуйтесь в помещении источниками открытого огня (свечи, спички, факела и т.д.).  Нельзя оставлять без присмотра топящиеся печи и поручать надзор за ними малолетним детям.  ПРИ ПОЖАРЕ незамедлительно сообщить о возникновении пожара по городскому телефону 01 или по мобильному телефону 112 сообщив адрес, место возникновения пожара, фамилию звонящего, а также имеющуюся дополнительную информацию о пожаре.  **Порядок действий при обнаружении подозрительных предметов.** Категорически запрещается трогать, вскрывать, передвигать или предпринимать какие-либо иные действия с обнаруженным предметом. Не рекомендуется использовать мобильные телефоны и другие средства радиосвязи вблизи такого предмета. Необходимо немедленно сообщить об обнаружении подозрительного предмета в полицию по телефону 112.  **Соблюдай правила личной безопасности на улице.** Согласно ФЗ № 124 от 24.07.1998 «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации», несовершеннолетние дети не могут находиться на улице и в общественных местах без сопровождения родителей, законных представителей или лиц, их заменяющих:  **- с 21.00 до 07.00 час. – с 1 ноября по 31 марта;**  **- с 22.00 до 07.00 час. – с 1 апреля по 31 октября**  Ответственность за нарушение требований Закона возлагается на родителей или иных законных представителей несовершеннолетних, которая предусмотрена ст. 5.35 Кодекса об административных правонарушениях Российской Федерации (Неисполнение обязанностей по содержанию и воспитанию несовершеннолетнего), допускающих самостоятельное нахождение несовершеннолетних в ночное время в общественных местах, тем самым, не исполняющих обязанности по их воспитанию.  Не разговаривать с посторонними (незнакомыми) людьми. Нельзя разговаривать с незнакомыми людьми. Общение с незнакомцами на улице допустимо только в присутствии родителей, с их согласия и под их присмотром. Любые контакты с такими людьми должны осуществляться через родителей.  Ни под каким предлогом не садиться в машину с незнакомцем.  Не стоит брать у незнакомых людей какие бы то ни было вещи, включая угощения. Даже если они кажутся дружелюбными, а предлагаемые ими подарки – безобидными.  Нельзя называть незнакомым людям свой адрес, номер телефона, информацию о родителях. По какой бы причине они ни спросили эти данные.  **Запрещается находиться и играть на железнодорожных путях.** Переходить только в специальных просматриваемых местах с разрешения взрослых. Последует наказание транспортной полицией.  Переход через железнодорожные пути осуществлять только через специально сделанные пешеходные дорожки.  Категорически запрещается перебегать через пути перед движущимся подвижным составом. Необходимо помнить, что при скорости 120 км/ч поезд за 10 секунд проходит 330 метров.  Запрещено переходить через железнодорожные пути сразу же после прохода поезда одного направления, не убедившись в отсутствии следования поезда встречного направления.  Не играй с острыми, колющими и режущими, легковоспламеняющимися и взрывоопасными предметами. Не употребляй лекарственные препараты без назначения врача.  Не посещай промышленные объекты: стройки, заброшенные здания. Очень большая вероятность получения травмы, увечья, угроза жизни.  Будьте внимательны и осторожны! |