

Главное управление МЧС России по Республике Башкортостан

ПАМЯТКА ПО ЗАЩИТЕ ОТ УКУСА КЛЕЩЕЙ

Собираясь в лес, необходимо одеться так, чтобы уменьшить возможность заповзания клещей под одежду. Рекомендуется проводить само - и взаимоосмотры для обнаружения прицепившихся клещей (каждый час).

В лесу не рекомендуется садиться или ложиться на траву. Для выбора места стоянки в лесу предпочтительны сухие сосновые леса с песчаной почвой или участки, лишенные травянистой растительности.

После возвращения из леса необходимо провести полный осмотр тела, одежды. Нельзя заносить в помещение свежесорванные цветы, ветки, верхнюю одежду и другие предметы, на которых могут оказаться клещи. Если в доме есть домашние животные, их необходимо в период активности клещей обрабатывать средствами против эктопаразитов в форме капель на холке. Животных следует регулярно осматривать и, при необходимости, удалять клещей.



Первые признаки заражения клещевым энцефалитом у человека



Инкубационный период от 1 до 30 дней. Заболевание начинается внезапно с озноба, быстрого повышения температуры тела до 38-39 ° С, которая держится 5-10 дней; беспокоит головная боль, слабость, нарушение сна, тошнота, лицо и глаза становятся красными; на 3-5 день болезни развивается поражение нервной системы: заторможенность, сонливость, бред, галлюцинации, двигательное возбуждение, иногда судороги; характерным признаком клещевого энцефалита является нарушение дыхания, которое может закончиться полной остановкой и смертью больного.

«Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Башкортостан» по адресу: г. Уфа, ул. Шафиева, 7, (тел.: 8 (347) 287-85-00). Прием с 9 до 16 часов ежедневно.



Правила поведения на воде

- Купайтесь только в **разрешенных** местах, на благоустроенных пляжах.
- Не заплывайте за буйки.
- **Не купайтесь** у крутых обрывистых берегов с сильным течением, в заболоченных и заросших растительностью местах.
- Купаться лучше **утром или вечером**, когда солнце греет, но нет опасности перегрева.
- Продолжительность купания не должна превышать **15-20 минут**, причем это время должно увеличиваться постепенно с 3-5 минут. В противном случае может произойти переохлаждение и возникнуть судорога, остановка дыхания, потеря сознания.
- После длительного пребывания на солнце не входите и не прыгайте в воду.
- Недопустимо входить в воду в состоянии **алкогольного опьянения**.
- **Не заплывайте далеко** от берега, так как можно не рассчитать своих сил.
- **Не разрешается** нырять с мостов, причалов, пристаней, подплывать к близко проходящим лодкам, катерам и судам.
- **Если захватило течением**, не пытайтесь с ним бороться. Плывите по течению, постепенно приближаясь к берегу.
- Не теряйтесь, если попали в **водоворот** – наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и, сделав сильный рывок в сторону, всплывите.
- В водоёмах с большим количеством **водорослей** старайтесь плыть у самой поверхности воды, не задевая растений и не делая резких движений. Если же руки или ноги запутались в стеблях, сделайте остановку, приняв положение «поплавок» и освободитесь от них.
- **Не плавайте** на надувных матрацах, автомобильных камерах и надувных подушках. Ветер или течение могут отнести их далеко от берега, а волна захлестнёт. Если из них выйдет воздух, они потеряют плавучесть.

При прогулке на лодке

- Прежде чем сесть в лодку, надо тщательно осмотреть её и **убедиться в её исправности**, а также наличии на ней уключин, вёсел и черпака для отливания воды.
- В лодке **обязательно должны быть спасательный круг и спасательные жилеты** по числу пассажиров.
- На шлюпке (лодке) имеется надпись о количестве пассажиров, которое можно на неё принять, поэтому **нельзя перегружать лодку** сверх нормы нельзя также сажать в лодку малолетних детей без взрослых.
- **Воспрещается** кататься на лодке и при большой волне. Особенно надо быть внимательным во время движения лодки, не нарушать правил движения на реках и водоёмах.



Для вызова спасателей позвоните по телефону: 112

ГРОЗА

Если вы оказались на открытой местности

Чтобы переждать грозу на открытой местности, следует найти низменный участок местности (яму, овраг) либо сесть на корточки, но не ложиться на землю. Расстояние от высоких одиноких предметов должно быть не менее 200 м. Не приближайтесь к водоемам и не пользуйтесь телефоном, лучше его выключить.

Если вы оказались в лесу

В лесной местности безопаснее найти укрытие под мелкими кустарниками. Если вблизи их нет, то между деревьями и вами должно быть расстояние не менее 4-5 м. Нужно сесть, приняв позу эмбриона. Следует знать, что если дерево крепкое и могучее, то это вовсе не значит, что оно способно выдержать удар молнии и обеспечить вам надежное укрытие.

У водоёма

Вода является отличным проводником электричества, поэтому при грозе следует немедленно выйти из водоема и отойти от него на безопасное расстояние (минимум на 100 м). Не стоит пережидать ее на берегу в палатке или прятаться под деревьями.

В помещении

Закройте окна и двери. Не забудьте про дымоход. Не пользуйтесь телефоном, в том числе стационарным. Выключите все электроприборы и не подходите к электропроводке, розеткам или щитку. Не находитесь рядом с окнами. Снимите с себя украшения.

Шаровые молнии

Главное, что вам следует запомнить - такая молния появляется максимум на 2 минуты. В это время постарайтесь не совершать никаких движений, так как она движется за потоками воздуха. Побежав, вы лишь заставите ее «преследовать» вас. По возможности нужно держаться подальше от любых электроприборов.

Если шаровая молния движется в вашу сторону, то ни в коем случае не бросайте в неё предметы, в попытке изменить направление. При столкновении с любым предметом или поверхностью шаровая молния взорвется, что также может привести к тяжелым последствиям. Лучшим вариантом будет медленно, без резких движений отойти с ее траектории движения (если она еще далеко до вас). Следите за дыханием, оно должно быть медленным и поверхностным. При приближении шара обязательно замрите. Двигаясь по направлению воздуха, он просто отлетит в сторону мимо вас.

Телефон спасения: 112

ЕСЛИ ВЫ ПОТЕРЯЛИСЬ В ЛЕСУ

Не паникуйте. Постарайтесь вспомнить, откуда вы пришли, найдите ближайший ориентир

112

Позвоните в службу спасения «112»

Если вы уверены, что вас будут искать, то оставайтесь на месте и разведите костер

Если вы нашли ручей, то двигайтесь вниз по течению. Ручей обязательно выведет к реке, река – к людям

Если есть возможность, залезьте на самое высокое дерево и осмотритесь

Двигайтесь в одном направлении. Выйдя на просеку, идите по ней. На развилке идите той тропой, которая более протоптана

Если ветки на уровне лица или груди – скорее всего тропа звериная. Сойдите с нее, чтобы не встретиться с дикими животными.

При встрече с животными не подходите к ним. Если на вас нападают, используйте в качестве защиты огонь, камни, палку. Заберитесь на дерево

Как ориентироваться в лесу?

По солнцу: входя в лес, запомните, с какой стороны светит солнце. При выходе обратит на это внимание, и с учетом движения солнца к западу, в зависимости от проведенного времени в лесу, определить направление движения.

По воде: переходя через лесной ручеек, нужно заметить направление воды. На обратном пути вода должна течь в другую сторону.

По звездам: Полярная звезда указывает на север. Чтобы найти ее, мысленно удлините вверх «стенку» ковша Большой медведицы, противоположную «ручке» в пять раз. Примерно в конце этого отрезка находится Полярная звезда.

СОЛНЕЧНЫЙ УДАР

Меры профилактики:

- ✓ Перед выходом на открытые солнечные лучи обязательно покрывайте голову светлым головным убором из натуральных тканей. Защищайте глаза солнцезащитными очками
- ✓ Избегайте длительного пребывания на открытом солнце в пик его максимальной активности (с 11 часов до 16)
- ✓ Прием солнечных ванн начинайте с минимального времени – с 15-20 минут, чередуя их с пребыванием в тени
- ✓ В жаркую погоду избегайте плотной и жирной пищи, предпочтение следует отдать легким продуктам – фруктам, овощам, молочным продуктам
- ✓ Необходимо соблюдать питьевой режим – минимум 1,5-2 литра воды в сутки



Симптомы

нарастающая вялость, ощущение усталости, головная боль, головокружение, шум в ушах, боль во всем теле, учащенный пульс и дыхание, иногда появляются тошнота и рвота, усиливается потоотделение, может быть носовое кровотечение и выраженные расстройства дыхания, потеря сознания

Правила оказания первой помощи:

- ✓ Переместите пострадавшего в темное прохладное место с хорошей циркуляцией воздуха
- ✓ Помогите человеку принять лежачее положение, подложив под голову валик из одежды. Если наблюдается тошнота или рвота, голову обязательно следует повернуть набок, чтобы обеспечить нормальное отхождение рвотных масс
- ✓ Приподнимите ноги пострадавшего, поместив под щиколотки одежду или сумку
- ✓ Снимите одежду, особенно ту, которая стесняет движение, затрудняет дыхание
- ✓ Дайте пострадавшему выпить прохладной воды
- ✓ Положите на лицо холодный компресс
- ✓ Если пострадавший потерял сознание, следует поднести к носу ватный тампон, пропитанный нашатырным спиртом

Единый телефон спасения: 112

Памятка родителям по пожарной безопасности



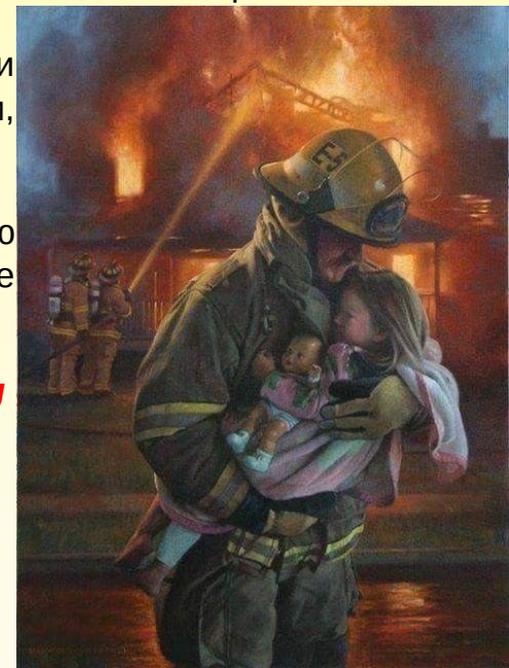
Уважаемые родители!

Существует множество причин возникновения пожара, но нередко именно неосторожность и детская шалость служат поводом для огня. Когда ребенок остается один, особенно проявляется его стремление к самостоятельности. Нельзя быть уверенным, что, оставшись без присмотра, он не решит поиграть с опасными приборами. Родители должны помнить, что оставлять детей одних очень опасно. В случае пожара малыш не сможет самостоятельно выбраться. Помните, что, спасаясь от огня и дыма, дети обычно прячутся в укромном месте.

Для того, чтобы уберечь детей от пожаров, необходимо:

- ✓ Начинать обучение пожарной безопасности нужно в возрасте двух лет. С этого момента можно знакомить кроху с предметами, которые находятся в доме, рассказывать об их предназначении. При знакомстве с пожароопасными предметами, нужно дать понять, что за ними кроется опасность.
- ✓ Начиная с трех лет, малыш становится более самостоятельным, он пытается всячески подражать взрослым. В этот момент родителям важно приучить его к тому, что есть обязанности, которые можно выполнять только взрослым.
- ✓ Хранить спички и зажигалки в недоступном для детей месте.
- ✓ Ребёнок должен знать свой адрес, Ф.И.О. и номер телефона! Выучите эту информацию вместе с ним. Научите звонить по телефону вызова экстренных служб, предупредив, что ложные звонки недопустимы.

Берегите своих детей!!!



Как избежать пожара в саду и на даче

- расстояния от границ застройки участков садоводческих товариществ до лесных массивов должны быть не менее 15 метров;
- каждый участок должен быть обеспечен противопожарным инвентарем (багор, лопата, ведро, емкость с песком и другое);
- необходимо следить за состоянием электрооборудования;
- при эксплуатации печного отопления следует содержать печи и дымоходы в исправном состоянии, регулярно чистить дымоходы от сажи, для предупреждения возгораний от выпавших угольков на полу перед топкой положить лист железа размером 50x70 см;
- территорию около своего дома очищайте от сгораемого мусора, сухой травы, не складировать мусор около строений, не разводите костры вблизи построек, тем более в сухую ветреную погоду;
- старайтесь соблюдать элементарные противопожарные требования при курении, завести пепельницу и периодически ее опустошать;
- не оставляйте обогревательные приборы без присмотра и ни в коем случае не используйте самодельные обогреватели;
- соблюдайте осторожность при использовании легковоспламеняющихся и горючих веществ;
- к естественным и искусственным водоемам следует предусматривать подъезды и пирсы для забора воды пожарными машинами.

Только от нашего сознательного отношения и выполнения этих требований зависит сохранность имущества, а иногда и жизни.

Как правильно звонить в пожарную охрану:

Наберите номер «112».

Сообщите диспетчеру, что горит, по какому адресу.

Назовите свою фамилию, запомните фамилию диспетчера, принявшего вызов.

