

Памятка для обучающихся 16 класса по охране безопасности жизни во время летних каникул

Правила дорожного движения

1. Проходи по тротуару только с правой стороны. Если нет тротуара, иди по левому краю дороги, навстречу движению транспорта
2. Дорогу переходи в том месте, где указана пешеходная дорожка или установлен светофор. Дорогу переходи на зелёный свет.
3. Когда переходишь дорогу, смотри сначала налево, потом направо.
4. Если нет светофора. Переходи дорогу на перекрёстке. Пересекать улицу надо прямо, а не наискось.
5. Не переходи дорогу перед близко идущим транспортом.
6. На проезжей части игры строго запрещены.
7. Не выезжай на проезжую часть на велосипеде.
8. Не управляй транспортным средством, если тебе нет 16 лет и водительского удостоверения.

Правила поведения в общественных местах.

1. На улице громко разговаривать, кричать, смеяться неприлично.
2. Нельзя сорить на улице: грызть семечки, бросать бумажки, конфетные обёртки, отрывки от яблок.
3. Во время посещения кинотеатра не надо шуметь, бегать, затевать игры.
4. Во время просмотра кинофильма неприлично мешать зрителям, хлопать стульями, свистеть, топтать, громко разговаривать.
5. При входе в зал и при выходе не надо спешить, толкаться.
6. Будьте вежливы.

Правила личной безопасности на улице.

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

Правила пожарной безопасности

1. Никогда и нигде не играй со спичками
2. Не зажигай самостоятельно газ, плиту, печь, не разжигай костры.
3. Не оставляй без присмотра утюг, другие электроприборы. Пользуйся ими только под присмотром взрослых.
4. Не дотрагивайся до розеток и оголённых проводов.

Правила безопасного поведения на воде летом

1. Купаться можно только в местах, разрешённых и в присутствии взрослых
2. Нельзя нырять в незнакомых местах - на дне могут оказаться брёвна, камни, коряги, стёкла.
3. Не следует купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли и тина.
4. Не стоит затевать игру, где в шутку надо "топить" друг друга.
5. Не поднимай ложной тревоги.

Правила поведения, когда ты один дома

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

Правила поведения во время летних каникул

Соблюдай правила дорожного движения.

Соблюдай правила пожарной безопасности и обращения с электроприборами.

Соблюдай правила поведения в общественных местах.

Соблюдай правила личной безопасности на улице.

Соблюдай правила безопасного поведения на воде летом.

Соблюдай правила поведения, когда ты один дома.

Не играй с острыми, колющими, режущими, легко воспламеняющимися, взрывоопасными предметами

01 - пожарная охрана и спасатели

02 - полиция

03 - скорая помощь

04 - газовая аварийная служба

911 - ЕДДС

8-800-2000-122 - общий детский телефон доверия

112 – служба спасения



Советы для родителей и школьников

Прежде всего, стоит сказать, что самое главное - это самоизоляция. По максимуму нужно оставаться дома, чтобы не контактировать с другими людьми. Напомним, что инкубационный период длится до 14 дней, поэтому с виду здоровый человек может быть переносчиком вируса.

1. Лучшая профилактика - чистые руки

Важной мерой предосторожности от заболеваний коронавирусной инфекцией считается регулярное мытье рук с мылом, так как оно убивает все микробы и вирусы, скапливающиеся на поверхности кожи. Если в данный момент вымыть руки не представляется возможным, стоит воспользоваться дезинфицирующим средством (хлоргексидином) или влажными салфетками с антибактериальным эффектом.

2. Соблюдение безопасного расстояния

Вирусы через воздух моментально передаются от зараженного человека к здоровому, например, при чихании или кашле. Поэтому необходимо находиться на расстоянии от больного не меньше двух метров. Также нельзя трогать руками лицо, нос, рот и глаза, так как вирус попадает в слизистую и таким образом вы заражаетесь. Под рукой нужно иметь одноразовые бумажные салфетки, которыми необходимо пользоваться при кашле, а затем тут же утилизировать их. Если нет острой необходимости, лучше избегать поездок в общественном транспорте, посещения мест, где большое скопление народа.

3. Правильный образ жизни

Чтобы обеспечить организму так называемый защитный барьер, стоит правильно питаться, соблюдать режим дня (не ложиться за полночь и не спать до обеда). Физическая активность, еда, богатая минералами и белками тоже способствуют защите организма от заболевания.

4. Медицинская стерильная маска

Посещая общественные места, нельзя забывать о таком средстве защиты, как медицинская маска, которая является отличным способом предохранения от вирусов. Также маску необходимо использовать при уходе за больными ОРВИ, при общении с людьми, которые заражены гриппом и другими простудными заболеваниями.

5. Проветривание и увлажнение квартиры

Ежедневная влажная уборка с использованием моющих средств, а также регулярное проветривание комнат в квартире является одним из важных условий профилактики заболеваний коронавирусом. В сухом воздухе микробы и вредные вещества активнее распространяются.

Необходимо чистить и дезинфицировать все поверхности в помещении: столы, дверные ручки, стулья, а также не забывать протирать влажными салфетками смартфоны и гаджеты.