

ОСТОРОЖНО, ПРИРОДА!

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С РАСТЕНИЯМИ И ГРИБАМИ

- Изучайте природу вокруг вас. Узнайте названия основных местных растений и грибов.
- Никогда не собирайте незнакомые грибы и растения. Даже опытные грибники порой ошибаются!
- Никогда не пробуйте незнакомые растения. Даже внешне привлекательные ягоды, листья и корни могут оказаться крайне опасными.
- Не прикасайтесь к незнакомым растениям, чтобы избежать контакта с аллергенами и ядовитыми веществами.
- Запоминайте внешний вид основных ядовитых растений и грибов, чтобы уметь распознавать их в природных условиях.

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ при подозрении на отравление растениями или грибами?

- 1 При первых признаках плохого самочувствия немедленно обратитесь за медицинской помощью!
- 2 Симптомы интоксикации могут включать тошноту, рвоту, головную боль, слабость, потерю сознания.
- 3 Постарайтесь запомнить внешний вид употреблённого продукта, чтобы врач смог быстро поставить диагноз.



ЕДА В ЖАРУ

СЕКРЕТЫ БЕЗОПАСНОГО РАЦИОНА

Летняя жара заставляет организм терять жидкость быстрее обычного, поэтому правильное питание становится важным условием здоровья человека:

-  Ешь свежие овощи и фрукты, предварительно помыв их чистой водой.
-  Отдавай предпочтение лёгкой пище: салатам, ягодам, кашам.
-  Мой руки перед едой и тщательно промывай фрукты и овощи.
-  Не оставляй еду на солнце – особенно мясо, молочные продукты.
-  Пей бутилированную воду и избегай сладких газированных напитков.
-  Осторожно относись к покупкам еды на улице, лучше брать пищу с собой или покупать в проверенных магазинах.

В жару продукты портятся быстрее, что может привести к отравлению.

ЛИЧНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА ДЛЯ КАЖДОГО

- ! Никогда НЕ ОТКРЫВАЙ ДВЕРЬ незнакомцам.
- ! Никогда НЕ СОГЛАШАЙСЯ ИДТИ куда-то с незнакомыми людьми, даже если они кажутся дружелюбными или предлагают что-то интересное.
- ! НЕ РАЗГОВАРИВАЙ с незнакомцами и не принимай от них подарки.
- ! Никогда НЕ САДИСЬ В МАШИНУ с людьми, которых не знаешь.
- ! НЕ ЗАХОДИ в подъезд или лифт с незнакомыми людьми.
- ! ИЗБЕГАЙ ИГР на улице после наступления темноты.
- ! НЕ СИДИ на подоконниках.



ЛЕТО БЕЗ ПРОИСШЕСТВИЙ ПАМЯТКИ для БЕЗОПАСНОГО ОТДЫХА



Сколько солнца! Сколько света!
Сколько зелени кругом!
Что же это? Это ЛЕТО
Наконец спешит к нам в дом!

Константин Куклин



ЯРКИЕ ВПЕЧАТЛЕНИЯ

БЕЗ РИСКА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

-  Лето — это жаркая погода, активный отдых и длительное пребывание на солнце.
-  Лето — это время отдыха, путешествий и ярких впечатлений.
-  Лето — это самые приятные моменты отдыха, которые требуют соблюдения определённых мер предосторожности.

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ, БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

Соблюдая простые правила безопасности, вы сможете наслаждаться тёплыми днями без риска для здоровья.

ЗАЩИТА ОТ СОЛНЦА

Чрезмерное воздействие солнечных лучей опасно, это грозит солнечными ожогами, перегревом организма и повышением риска онкологических заболеваний кожи.

ВАЖНО ПОМНИТЬ:

-  Используйте солнцезащитные кремы с высоким SPF-фактором, особенно в полдень.
-  Избегайте нахождения на открытом солнце между 11 и 16 часами, когда солнечные лучи наиболее активны.
-  Одежда должна быть лёгкой, светлой и из натуральных тканей.
-  Носите головной убор.
-  Пользуйтесь очками с УФ-защитой.
-  Регулярно пейте воду, чтобы избежать обезвоживания.



БЕЗОПАСНОЕ КУПАНИЕ

Купание — одно из самых любимых летних развлечений, но и одно из самых опасных.

-  Купайтесь только в специально оборудованных местах с чистой водой и спасательными постами.
-  Не заплывайте за буйки и не подплывайте близко к судам.
-  Никогда не плавайте в одиночестве и избегайте незнакомых мест с сильным течением.
-  Избегайте ныряния головой вперёд в незнакомых водоёмах — это чревато травмами головы и позвоночника.
-  Игры на воде могут быть опасными. Нельзя даже в шутку топить своих друзей или прятаться под водой.
-  Надувные круги и матрасы могут перевернуться, уплыть далеко от берега или протечь, используйте их осторожно.
-  Избегайте переохлаждения — долгое купание может вызвать судороги.
-  Если чувствуете судорогу, спокойно выплывите на мелководье и отдохните.
-  Дети должны быть под постоянным присмотром, даже если они умеют плавать.



ЗАЩИТА ОТ НАСЕКОМЫХ



Летом возрастает активность различных насекомых, некоторые из которых способны нанести серьёзный вред здоровью.

-  КЛЕЩИ переносят опасные болезни (энцефалит, боррелиоз). После прогулки осматривайте кожу и одежду.
-  ОСЫ И ПЧЕЛЫ могут ужалить — не размахивайте руками, если они рядом, не трогайте их гнезда.
-  КОМАРЫ не только кусаются, но и переносят инфекции. Используйте москитные сетки и репелленты.



ГУЛЯЕМ В ЛЕСУ БЕЗОПАСНО

Походы, пикники и прогулки на свежем воздухе привлекательны, но сопряжены с опасностью укусов насекомых, отравлений грибами и ягодами.

-  Одежда должна закрывать тело (длинные рукава, штаны) — это защитит от клещей и комаров.
-  Используйте репелленты от насекомых.
-  Разводите костёр только в разрешённых местах и тушите его перед уходом.
-  Берегитесь змей — в высокой траве смотрите под ноги.
-  Не ешьте незнакомые ягоды и грибы — они могут быть ядовитыми.
-  Ходите в лес группами и заранее сообщайте близким о своём маршруте.
-  Возьмите компас или GPS-навигатор, карту местности.
-  Возьмите с собой телефон, зарядив его заранее, чтобы связаться с близкими в любой ситуации.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

НА ОТДЫХЕ

В вашей аптечке должны быть не только лекарства, но и средства, которые помогут в непредвиденных ситуациях.

- ✓ **АНТИСЕПТИКИ** — для обработки ран и ссадин.
- ✓ Стерильные **БИНТЫ И ПЛАСТЫРИ** — для перевязки.
- ✓ Средства **ПРОТИВ АЛЛЕРГИИ** — на случай, если возникнет аллергическая реакция.
- ✓ **ЖАРОПОНИЖАЮЩИЕ** препараты — для облегчения состояния при повышенной температуре.
- ✓ Препараты **ОТ ОТРАВЛЕНИЯ** — помогут в случае проблем с пищеварением.