**ПАМЯТКА**

**Правила поведения обучающихся во время летних каникул**

***Соблюдай правила безопасности поведения на дорогах и на улице.***

* Переходите улицу только в специально отведенных местах:

по пешеходному переходу или на зеленый сигнал светофора;

* Если нет оборудованного пешеходного перехода дорогу следует переходить под прямым углом предварительно убедившись в отсутствии транспорта с левой и правой стороны.
* Если нет пешеходного тротуара, идите по обочине дороги навстречу  
  движению транспорта, так вы сможете видеть приближающиеся машины;
* Кататься на велосипеде можно только во дворах и парках.  
   В ПДД четко сказано, что управление велосипедом на проезжей части  
  разрешается с 14 лет.
* Находясь на ж/д путях и при переходе через железнодорожные пути, будьте особо внимательны, осмотритесь, не идут ли поезда по соседним путям;
* Играть на проезжей части строго запрещено
* При движении вдоль проезжей дороги в вечернее время и при плохой видимости необходимо сделать себя заметным. Носите светлую одежду оборудованную светоотражателями, либо включите фонарик, телефон.

***Соблюдай правила личной безопасности на улице:***

* Планируйте безопасный маршрут до места назначения и используйте его.
* Выбирайте хорошо освещенные улицы и избегайте прохождения мимо  
  пустынных участков земли, аллей и строительных площадок. Идите длинным путем, если он безопасный;
* Не щеголяйте дорогими украшениями или одеждой, сотовыми телефонами, крепче держите сумки;
* не забывайте сообщать родителям с кем и куда вы пошли, когда вернетесь, если задерживаетесь, то позвоните и предупредите.
* Если на улице кто-то подозрительный идёт и бежит за тобой, а до дома  
  далеко, беги в ближайшее людное место: к магазину, автобусной остановке.
* Если незнакомые взрослые пытаются увести тебя силой, сопротивляйся, кричи, зови на помощь: "Помогите! Меня уводит незнакомый человек!"
* Не соглашайся ни на какие предложения незнакомых взрослых.
* Никуда не ходи с незнакомыми взрослыми и не садись с ними в машину.
* Никогда не хвастайся тем, что у тебя есть дома.
* Не приглашай домой незнакомых ребят, если дома нет никого из взрослых.
* Не играй на улице с наступлением темноты.

***Соблюдай правила поведения, когда ты один дома:***

* Не пользуйся электроприборами, не играй с острыми, колющими и  
  режущими, легковоспламеняющимися и взрывоопасными предметами,  
  огнестрельным и холодным оружием, боеприпасами.
* Не употребляй лекарственные препараты без назначения врача.
* Открывать дверь можно только хорошо знакомому человеку.
* Не оставляй ключ от квартиры в "надежном месте".
* Не вешай ключ на шнурке себе на шею.
* Если ты потерял ключ - немедленно сообщи об этом родителям
* .Будь осторожным при контакте с электрическими приборами, соблюдать технику безопасности при включении и выключении телевизора, электрического утюга, чайника и т. д.
* Выключая электроприбор, не вытаскивай вилку из розетки за шнур.
* Не касайся мокрыми руками электроприборов, которые находятся под напряжением.
* Не пользуйся неисправными электроприборами, розетками.
* Не играй спичками и зажигалками: игры с огнем могут привести к пожару.
* Не оставляй включенными без присмотра электроприборы и газовые плиты: это тоже может вызвать пожар.
* Уходя на прогулку проверьте закрыты ли вода, газ, свет.

***Соблюдай правила поведения на водоёмах.***

* Не ходи к водоему один, без взрослых.
* Никогда не купайся в незнакомом месте. Купаться можно только в отведённых специально для этого местах.
* Начинать купаться следует при температуре воздуха + 20-25\*, воды + 17- 19\*С.
* Входить в воду надо осторожно, давая организму привыкнуть на неглубоком месте остановиться и окунуться с головой. В воде можно находиться 10-15 минут. Ни в коем случае не доводить себя до озноба. От переохлаждения в воде появляются опасные для жизни судороги, сводит руки и ноги. В таком случае нужно плыть на спине.
* Не заходи в воду при сильных волнах
* Попав в сильное течение, не надо плыть против него, иначе можно легко выбиться из сил. Лучше плыть по течению, постепенно приближаясь к берегу.
* Никогда не следует подплывать к водоворотам - это самая большая опасность на воде. Попав в водоворот, наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и сделайте сильный рывок в сторону по течению, всплывайте на поверхность.
* Опасно подплывать к идущим пароходам, катерам, вблизи которых возникают различные водовороты, волны и течения.
* Не ныряй в воду с плотов, пристани и других плавучих сооружений, особенно в местах неизвестной глубины, так как можно удариться головой о песок, глину, сломать себе шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть.
* При катании на лодке, не садись на ее борта, пересаживаться с одного места на другое, а также переходить с одной лодки на другую, вставать во время движения.
* Если не умеете плавать, необходимо иметь спасательные средства.
* Во время игр в воде будь осторожен и внимателен.
* Не зови без надобности на помощь криками Тону!"

***При посещении леса необходимо соблюдать следующие правила:***

* Не ходи в лес один, а тем более в дождливую или пасмурную погоду;
* Надевать резиновую обувь, брюки или спортивные штаны, заправив их в сапоги, от укусов змей и насекомых;
* Надевать головной убор, закрывать шею и руки, от попадания клещей;
* Пробираться через кусты и заросли осторожно, плавно раздвигая ветки и плавно опуская их;
* Не разжигай костры, во избежание пожара, и не мусори. Помни, что лесные пожары являются чрезвычайно опасными.

***Соблюдай правила безопасности при обращении с животными:***

* Не кормите и не трогайте чужих собак, особенно во время еды или сна. Не надо считать любое помахивание хвостом проявлением дружелюбия. Иногда это может  
  говорить о совершенно недружелюбном настрое.
* Избегайте приближаться к большим собакам охранных пород. Некоторые из них выучены бросаться на людей, приближающихся на определённое расстояние.
* Нельзя убегать от собаки. Этим вы приглашаете собаку поохотиться за убегающей дичью.
* Не делайте резких движений, обращаясь с собакой или хозяином собаки. Она может подумать, что вы ему угрожаете.
* Не трогайте щенков, если рядом их мать и не отбирайте то, с чем собака играет.
* Если в узком месте (например, в подъезде) собака идёт вам навстречу на поводке, лучше остановиться и пропустить её хозяина.  
  Животные могут распространять такие болезни, как бешенство, лишай, чума, и др.

***Правила поведения в общественных местах.***

* Избегать мест массового скопления людей без сопровождения родителей.

Законом об ограничении пребывания детей в общественных местах на территории Нижегородской области установлено.

Ночное время, когда несовершеннолетним запрещено находиться в общественных местах без сопровождения родителей 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.

***Профилактика коронавирусной инфекции***

**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.    
Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:    
- при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте в период роста заболеваемости острыми респираторными вирусными

инфекциями;    
- при уходе за больными острыми респираторными вирусными инфекциями;    
- при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;    
- при рисках инфицирования другими инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.    
  
**КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МАСКУ?**    
Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовыми или могут применяться многократно. Есть маски, которые служат 2, 4, 6 часов. Стоимость этих масок различная, из-за различной пропитки. Но нельзя все время носить одну и ту же маску, тем самым вы можете инфицировать дважды сами себя. Какой стороной внутрь носить медицинскую маску - непринципиально.    
Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно ее носить:    
- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;    
- старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством;    
- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;    
- не используйте вторично одноразовую маску;    
- использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.    
При уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску следует немедленно снять. После снятия маски необходимо незамедлительно и тщательно вымыть руки.    
Маска уместна, если вы находитесь в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, а также при уходе за больным, но она нецелесообразна на открытом воздухе.    
Во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом и маску надевать не стоит.    
Вместе с тем, медики напоминают, что эта одиночная мера не обеспечивает полной защиты от заболевания. Кроме ношения маски необходимо соблюдать другие профилактические меры.    
  
**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.    
  
**КАКОВЫ СИМПТОМЫ ГРИППА/КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ** высокая температура тела, озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, кашель, затрудненное дыхание, боли в мышцах, конъюнктивит.  В некоторых случаях могут быть симптомы желудочно-кишечных расстройств: тошнота, рвота, диарея.  

**КАКОВЫ ОСЛОЖНЕНИЯ**   
Среди осложнений лидирует вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идёт быстрыми темпами, и у многих пациентов уже в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией лёгких.  Быстро начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни.    
  
**ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ ГРИППОМ/    
КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?**    
Вызовите врача.    
Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.    
Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.    
Часто проветривайте помещение.    
Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.    
Часто мойте руки с мылом.    
Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.).Ухаживать за больным должен только один член семьи.

**Желаем вам приятного и безопасного летнего отдыха!!!**