

ПРОФИЛАКТИКА ВО ВРЕМЯ ЭПИДЕМИЧЕСКОГО ПОДЪЕМА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ОРВИ И ГРИППОМ



Важно знать, что ОРВИ и грипп передаются от человека к человеку:

- воздушно-капельным путем;
- контактно-бытовым путем



ПРОФИЛАКТИКА – ЛУЧШАЯ ЗАЩИТА ОТ ОРВИ И ГРИППА



• Избегайте мест массового скопления людей (магазинов, кинотеатров, театров и т.д.)



• В общественных местах защищайте дыхательные пути (нос и рот) маской, одноразовым платком



• Тщательно мойте руки



• Проветривайте помещения, проводите влажную уборку



• Употребляйте в пищу белковые продукты, лук и чеснок, фрукты, витамины

Если почувствовали недомогание - оставайтесь дома, вызовите врача!



Не подвергайте риску заражения окружающих!

Памятка

«Правила поведения для обучающихся во время осенних каникул»

1. В общественных местах будь вежливым и внимательным к детям и взрослым, соблюдай нормы морали и этики.
2. Соблюдай правила дорожного движения:
 - 2.1. Будь внимательным и осторожным на проезжей части дороги.
 - 2.2. Кататься на велосипеде можно только во дворе, на спортивной площадке - только там, где ты будешь в безопасности.
 - 2.3. при использовании роликовых коньков, скейтов помни, что проезжая часть не предназначена для их использования, катайся на специально отведённых местах.
 - 2.4. носите светоотражающие элементы, которые делают вас заметными на дороге.
3. Соблюдай правила пожарной безопасности и электробезопасности.
4. Соблюдай правила поведения в общественных местах.
5. Соблюдай правила личной безопасности:
 - 5.1. если на улице кто-то подозрительный идёт и бежит за тобой, а до дома далеко, беги в ближайшее людное место: к магазину, автобусной остановке;
 - 5.2. не соглашайся ни на какие предложения знакомых взрослых;
 - 5.3. нигде не ходи с неизвестными взрослыми и не садись с ними в машину;
 - 5.4. никогда не хвастайся тем, что у твоих взрослых много денег;
 - 5.5. не приглашай домой знакомых ребят, если дома нет никого из взрослых;
 - 5.6. не открывай дверь незнакомым людям, когда остался дома один;
 - 5.7. не играй в тёмных местах, на свалках, стройплощадках, пустырях и в заброшенных зданиях, рядом с железной дорогой и автомагистралью.
 - 5.8. всегда сообщай родителям (законным представителям), куда и с кем идёшь гулять.
6. Соблюдай правила поведения около водоёмов во время их предельного замерзания, правила безопасности на льду.
7. Соблюдай правила безопасности при обращении с животными:
 - 7.1. не дразни и не гладь беспризорных животных;
 - 7.2. нельзя показывать свой страх и волнение. Животное может почувствовать это и повести себя агрессивно;
 - 7.3. нельзя убежать от собак;
 - 7.4. не кормите и не трогайте животных во время еды или сна;
 - 7.5. животные могут распространять такие болезни, как бешенство, лишай, чума, тиф и др.
8. Не играй с острыми, колющими и режущими, легковоспламеняющимися и взрывоопасными предметами, огнестрельным и холодным оружием, боеприпасами.
9. Не употребляй лекарственные препараты без назначения врача, наркотики, спиртные напитки, не кури и не нюхай токсические вещества.
10. Остерегайся гололёда, во избежание падений и получения травм.
11. Недопустимо нахождение несовершеннолетних в местах, нахождение в которых детей не допускается на улице после 22.00 часов без сопровождения взрослых.

Ф. Тютчев

Осенней поздней порою
Люблю я царскосельский сад,
Когда он тихой полумглою,
Как бы дремотою, объят

И белокрылые виденья
На тусклом озера стекле
В какой-то неге онеменья
Коснеют в этой полумгле...

И на порфирные ступени
Екатерининских дворцов
Ложатся сумрачные тени
Октябрьских ранних вечеров -

И сад темнеет, как дуброва,
И при звездах из тьмы ночной,
Как отблеск славного былого,
Выходит купол золотой...