



**МИНИСТЕРСТВО
ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ
И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ**

Рашпилевская ул., д. 23, г. Краснодар, 350063

Тел. (861) 298-25-73, (861)298-26-00

E-mail: minobrkuban@krasnodar.ru

Руководителям муниципальных
органов управления образованием

24.08.2023 № 47-01-13-16184/23

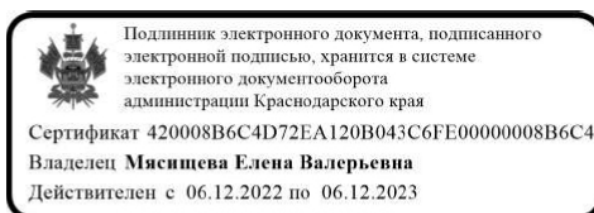
На № _____ от _____

О направлении
информационных
материалов по безопасности

Министерством образования, науки и молодежной политики Краснодарского края направляет информационный материал, разработанный ГКОУ ДПО «Учебно-методический центр по гражданской обороне и чрезвычайным ситуациям Краснодарского края» для использования в работе с обучающимися, родителями и педагогами образовательных организаций.

Приложение: в эл. виде.

Начальник
управления общего
образования



Е.В. Мясищева

МИНИСТЕРСТВО ГРАЖДАНСКОЙ ОБОРОНЫ
И ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ



ПАСПОРТ

БЕЗОПАСНОСТИ

ШКОЛЬНИКА



ПАСПОРТ

БЕЗОПАСНОСТИ ШКОЛЬНИКА

Настоящая памятка
«Паспорт безопасности школьника»
разработана коллективом Государственного казенного
образовательного учреждения дополнительного
профессионального образования
«Учебно-методический центр
по гражданской обороне и чрезвычайным ситуациям
Краснодарского края (ГКОУ ДПО «УМЦ ГО ЧС КК»
по заказу

**Министерства гражданской обороны
и чрезвычайных ситуаций
Краснодарского края**

**Везде и всегда соблюдай
ОСТОРОЖНОСТЬ!**



Для заметок

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Адрес издателя: 350912, г. Краснодар, ул. Ярославского, 87.
Распространяется бесплатно.

Технический редактор: В.Н. Васильева
Корректор: О.С. Говорухина
Оператор: Н.С. Орлов

Отпечатано в типографии ООО «Тираж»
г. Краснодар, ул. Красных Партизан, 411.

СОДЕРЖАНИЕ

Владелец паспорта	3
Дорогой школьник	4
Краснодарский край	5
Кто всегда придет на помощь	6

МОЙ ДОМ – МОЯ КРЕПОСТЬ

Осторожно, коронавирус 2019-nCoV.....	7
Как правильно носить медицинскую маску.....	8
Остался один дома. Если ты, услышав звонок в дверь.....	9
Остался один дома. Если услышали шаги на площадке и чувствуете, что за дверью кто-то притаился.....	9
Пожарная безопасность в быту. Если пожар в квартире.....	10
Пожарная безопасность в быту. Если запах дыма в подъезде.....	10
А у нас в квартире газ!.....	11
Электробезопасность дома.....	11
Что делать, если разбился градусник?.....	12

МЫ ИДЕМ ТУЛЯТЬ

Правила безопасности на дороге. Как вести себя на улице	13
Опасности зацепинга!	13
Безопасность при встрече с собакой	14
Опасности капюшона и наушников	14
Внимание: правила поведения в толпе	15
Гид по выживанию в жару	16

УРА, МЫ ИДЕМ (ЕДЕМ) ОТДЫХАТЬ

Правила пожарной безопасности при разведении костра	17
Правила поведения на природе. Если обнаружил на себе клеща	18
Правила поведения на природе. Если застала гроза	18
Безопасность на воде	19
Если ты попал в сильное течение	20
Что делать если ты заблудился в лесу	20
Что делать если вы провалились под лед?	21
Что делать во время землетрясения?	22
Правила поведения в интернете	23
Если произошло нападение на учебное заведение	24
Что делать, чтобы не получить травму от пиротехники	25
Знание основ безопасности-наука остаться в живых	26
Кто мне может помочь (ресурсы помощи)	27
Ты обязан	28
Для заметок	29

Фамилия _____

Имя _____

Датарождения _____

Домашний адрес _____

Школа, класс _____

Телефоны:

Мать: _____

Отец: _____

Лицо их замещающее: _____

Классного руководителя: _____

Соседей: _____

Группакрови и резус фактор _____

Медицинские противопоказания _____

Директор _____ (ФИО, подпись, печать)



**Где бы ты не находился:
в школе, дома, на улице или на природе, —**

как гражданин Российской Федерации ты обязан «соблюдать меры безопасности в быту и повседневной трудовой деятельности» (статья 19 Федерального закона от 21.12.1994 года № 68-ФЗ «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера»).

КТО МНЕ МОЖЕТ ПОМОЧЬ? (РЕСУРСЫ ПОМОЩИ)

Образовательное учреждение

Классный руководитель

Социальный педагог

Психолог

Администрация (директор)

Комиссия по делам несовершеннолетних

Уполномоченный по правам ребенка

Служба психиатрической помощи Краснодарского края

8-800-250-29-55

Центр диагностики и консультирования
Краснодарского края
с 8.30 до 17.00
(понедельник - пятница)

8-861-992-66-75

Всероссийский детский «телефон доверия»

8-800-200-01-22

Горячая линия службы экстренной психологической помощи детям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации

8-988-245-82-82

8-861-245-82-82

Дорогой школьник!

Паспорт, который ты держишь в руках – самый первый и самый важный документ по безопасности в твоей жизни!

Наш мир таит в себе очень много опасностей, подстерегающих человека дома, на улице и, даже, во время отдыха.

Конечно, в любое время дня и ночи взрослые готовы прийти к тебе на помощь, но бывают ситуации, когда ждать помощи нет времени, когда одна минута может сохранить жизнь тебе, твоим друзьям или твоим родным. Знания, как поступить в том или ином случае, умелые действия одного человека могут предотвратить беду.

Правила, собранные на страницах этого паспорта, помогут тебе подготовиться к различным жизненным ситуациям, а, возможно, и сохранить жизнь тебе, твоим друзьям и близким!

Будь готов к любым жизненным ситуациям и ничего не бойся!



Краснодарский край образован 13 сентября 1937 года. Административный центр – город Краснодар. Из общей протяженности границы в 1540 км – 740 км. проходит вдоль моря. Протяженность края с севера на юг – 327 км. и с запада на восток – 360 км. Площадь территории Краснодарского края 75,5 тыс. кв. км. В составе Краснодарского края 7 городских округов, 37 муниципальных районов, 30 городских и 352 сельских поселений.

ЗНАНИЕ ОСНОВ БЕЗОПАСНОСТИ – НАУКА ОСТАТЬСЯ В ЖИВЫХ

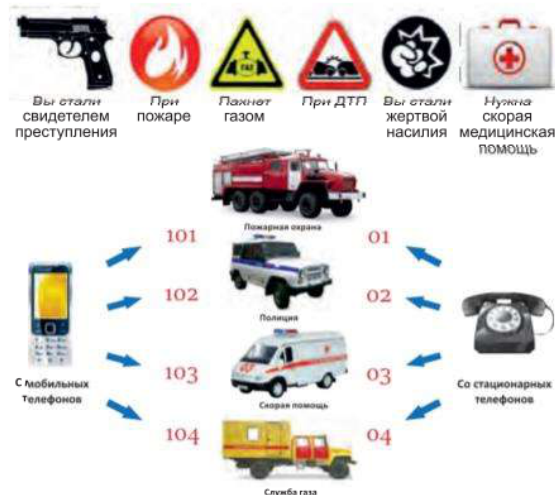
НЕ ИГРАЙ СО СПИРКАМИ	НЕ ТРОГАЙ ЛЕКАРСТВА	РОЗЕТКА – НЕ ИГРУШКА!	НЕ ИГРАЙ НА ДОРОГЕ
СОБЛЮДАЙ ПРАВИЛА ДВИЖЕНИЯ НА ДОРОГЕ	НЕ ОТКРЫВАЙ ДВЕРЬ НЕЗНАКОМОМУ	НЕ РАЗГОВАРИВАЙ С НЕЗНАКОМЦАМИ	НЕ ТРОГАЙ БЕЗДОМНЫХ ЖИВОТНЫХ
НЕ ПОДХОДИ К НЕЗНАКОМЫМ ПРЕДМЕТАМ	ПЕРЕХОДИ ДОРОГУ ПО ПЕШЕХОДНОМУ ПЕРЕХОДУ	ИГРАЯ НА КАЧЕЛЯХ, СОБЛЮДАЙ ОСТОРОЖНОСТЬ	НЕ СВЕШИВАЙСЯ ИЗ ОТКРЫТЫХ ОКОН И БАЛКОНОВ
БЕЗОПАСНЫЙ ИНТЕРНЕТ			
СПРАШИВАЙ ВЗРОСЛЫХ	УСТАНОВИ ФИЛЬТР	НЕ ОТКРЫВАЙ НЕИЗВЕСТНЫЕ ФАЙЛЫ	НЕ СПЕШИ ОТГОВАРИТЬ «ДА»

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ НЕ ПОЛУЧИТЬ ТРАВМУ ОТ ПИРОТЕХНИКИ?

- Пиротехника должна быть заводского изготовления, в заводской упаковке, сертифицирована и с инструкцией;
- вам должно быть больше 15 лет!
- даже если вы уже когда-то запускали такую «игрушку», прочтите инструкцию ещё раз, не надейтесь на память;
- если фейерверк, хлопушка и т.п. не сработали сразу, то подходить к ним можно не раньше, чем через 15 минут;
- не запускайте пиротехнику в местах скопления людей;
- не используйте пиротехнику рядом с газопроводом, деревьями, линиями электропередач, на автозаправках ни в коем случае не разбирайте пиротехнические изделия;
- не носите пиротехнику в карманах, под одеждой.



КТО ВСЕГДА ПРИДЕТ НА ПОМОЩЬ



МОЙ ДОМ – МОЯ КРЕПОСТЬ

«Осторожно, коронавирус 2019-нCoV»

КОРОНАВИРУС

Коронавирусная инфекция

- острое вирусное заболевание с преимущественным поражением верхних дыхательных путей.

Источники инфекции

животные или больной человек.

Послеинфектология

- к наиболее восприимчивы все возрастные группы населения;
- наиболее тяжелое течение наблюдается у пожилых людей со сниженным иммунитетом (или) имеющих хронические сопутствующие заболевания.

Источники инфекции

животные или больной человек.

ПРОФИЛАКТИКА



Воздержаться от посещения культурно-массовых мероприятий с большим скоплением людей



Избегать объятий, рукопожатий при встречах.



Использовать индивидуальные средства защиты органов дыхания (маски, которые необходимо менять каждые 2 часа) и глаз (очки).



Избегать тесного контакта с больными с симптомами ОРВИ, гриппа.



Избегать касания немытыми руками глаз, рта и носа.



Мыть руки с мылом или дезинфицирующим средством после посещения мест массового скопления людей, контакта с животными и перед приемом пищи.



Не заниматься самолечением! При первых признаках заболевания обратиться к врачу и обязательно рассказать о последних зарубежных поездках, если такие были в контакте с лицами, прибывшими из эпидемиологически неблагоприятных стран.



При планировании зарубежных поездок уточнить эпидемиологическую ситуацию.

Пути передачи



Инкубационный период: отрезок времени от момента попадания микробов агента в организм до проявления симптомов болезни. От 2 до 14 суток.

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ
министерства здравоохранения Краснодарского края
8 800 200-03-66

ЕСЛИ ПРОИЗОШЛО НАПАДЕНИЕ НА УЧЕБНОЕ ЗАВЕДЕНИЕ, ТО:

Убегай, если это возможно

Не нужно вступать в конфликт с вооружённым преступником и пытаться его обезвредить. Твоя задача - спасти свою жизнь, поэтому если ты слышишь выстрелы или крики в другой части школы, беги к выходу.



Не трать время на разговоры

При нападении ты всё равно не успеешь обсудить варианты спасения со своими друзьями. Потом вы успеете поговорить, а сейчас - спасайтесь.

Сними неудобную обувь и брось вещи

Туфли на каблучках или тяжёлый портфель замедлят тебя и мешают спасению. Сними неудобную обувь, брось вещи - сейчас тебе нужно действовать быстро.



Если убежать не получается — прячься

Большинство нападающих обезвреживают в первые 10-15 минут. Твоя задача - не попасться на глаза преступнику в течение этого времени. Если ты можешь закрыться в классе - сделай это.



Забаррикадируй дверь

У тебя наверняка нет ключа от класса, но ты можешь помешать нападающему войти, заливив дверь. Для этого можно придвинуть ко входу парты, стулья и даже шкафы.



Выключи свет в помещении

Преступник вряд ли пойдет искать жертв в темной комнате, ведь таким образом он сам встанет под удар. Кроме того, темнота помогает ему стрелять в тебя и твоих друзей.



Отключи звук на мобильном телефоне

Твоя задача - не привлекать внимание преступника, поэтому выключи звук на мобильном и не шуми.



Лечь лицом вниз

Если нападающий близко и ты не успеваешь убежать или спрятаться, падай на пол и замри. Существует вероятность, что преступник просто пройдет мимо.



И ещё раз — не геройствуй!

Ни в коем случае не пытайся обезвредить преступника самостоятельно. Не пытайся с ним поговорить, даже если это твой лучший друг. Сейчас это не друг, а преступник — тебе нужно держаться от него подальше.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ИНТЕРНЕТЕ

Если не знаешь, как пользоваться интернетом, то:

- Спрашивай взрослых!
- Установи антивирусную программу!
- Не открывая не известные файлы!
- Не спешి отправлять SMS!
- Не общайся с незнакомыми людьми



КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ

Если ее носить неправильно, риск подхватить инфекцию возрастает



1
Закрепите маску так, чтобы она плотно закрывала рот, нос и подбородок



2
Использованную маску необходимо сразу выбросить в мусорное ведро



3
Не стоит носить маску на свежем воздухе



4
После ухода за больным маской нужно снять и сразу выбросить, не надевайте ее повторно



Если маска стала сырой, то ее нужно немедленно сменить на новую и сухую



6



7
Меняйте маску каждые 2 - 4 часа



8
Надевать маску нужно цветной стороной наружу



9
Не кладите использованную маску в карман или сумку



5
Снимать маску нужно за ушные петельки. Если зацепили поверхность, то тщательно помойте руки с мылом

ГДЕ НУЖНО НАДЕВАТЬ МАСКУ



1
При общении с людьми, у которых кашель, чихание или насморк



2
В местах массового скопления людей (в помещениях или общественном транспорте)



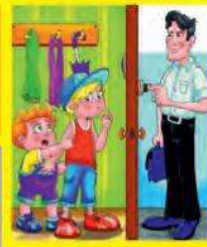
3
При уходе за больными

Важно!
Медицинская маска не может обеспечить полной защиты от заражения, нужно соблюдать и другие профилактические меры.

ОСТАЛСЯ ОДИН ДОМА

Если ты услышал звонок в дверь, то:

- не открывая дверь, посмотри в глазок;
- если звонивший тебе не знаком и внушает подозрения вызови полицию они придут на помощь;
- спроси через дверь о цели визита; если звонивший представился работником коммунальной службы - сантехником, слесарем, то скажите ему, чтобы он приходил позже.



Если слышали шаги на площадке и чувствуете, что за дверью кто-то притаился, то:

- позвони соседям, чтобы они посмотрели на постороннего в глазок;
- если у соседей глазок закрыт снаружи, то вызови полицию по телефону;
- позвони жильцам других этажей;
- в одиночку на площадку не выходи.



ЧТО ДЕЛАТЬ, ВО ВРЕМЯ ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЯ?

Ощувив колебания здания, увидев качание светильников, падение предметов, услышав нарастающий гул и звон бьющегося стекла, не поддавайтесь панике (от момента, когда вы почувствовали первые толчки до опасных для здания колебаний у вас есть 15 – 20 секунд);

быстро выйдите из здания, взяв документы, деньги и предметы первой необходимости, покидая помещение спускайтесь по лестнице, а не на лифте;

оказавшись на улице – оставайтесь там, но не стойте вблизи зданий, а перейдите на открытое пространство;

сохраняйте спокойствие и постарайтесь успокоить других;

если вы вынужденно остались в помещении, то встаньте в безопасном месте: у внутренней стены, в углу, во внутреннем стенном проеме или у несущей опоры;

если возможно, спрячьтесь под стол – он защитит вас от падающих предметов и обломков;

держитесь подальше от окон и тяжелой мебели. Если с Вами дети – укройте их собой;

не пользуйтесь свечами, спичками, зажигалками – при утечке газа возможен пожар;

если вы оказались на улице - держитесь в стороне от нависающих балконов, карнизов, парапетов, опасайтесь оборванных проводов;

если вы находитесь в автомобиле, оставайтесь на открытом месте, но не покидайте автомобиль, пока толчки не прекратятся;

будьте в готовности к оказанию помощи при спасении других людей.



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ПРОВАЛИЛИСЬ ПОД ЛЕД?

- не паникуйте;

- быстро сбросьте тяжелые вещи, удерживайтесь на плаву, зовите на помощь;

- обопритесь на край льдины широко расставленными руками, при наличии сильного течения согните ноги, снимите обувь, в которую набралась вода;

- старайтесь не обламывать кромку льда, навалитесь на нее грудью, попеременно поднимите ноги;

- держите голову высоко над поверхностью воды, постоянно зовите на помощь.



В НЕГЛУБОКОМ ВОДОЕМЕ МОЖНО:

- резко оттолкнуться от дна и выбраться на лед;

- перевернуться по дну к берегу, пролазая перед собой лед.



В ГЛУБОКОМ ВОДОЕМЕ МОЖНО:

- выберите с той стороны, где лед наиболее крепко;
- необходимо упереться в край льдины руками, лечь на нее грудью и животом, вытянуть попеременно ноги на лед;
- после выхода из воды на лед нужно двигаться к берегу ползком или, перекатываясь в том же направлении, откуда вы пришли;
- вставать и бежать нельзя, поскольку можно снова оказаться в воде;
- в случае падения в воду одновременно нескольких человек, надо по очереди выбраться на лед, помогая друг другу;
- на льду нужно находиться только в позе лежа.

ПОЖАРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ В БЫТУ

Если пожар в квартире, то:

- позвони по телефону в противопожарную службу и сообщи о случившемся в (101,01);
- быстро выведи на улицу младших братьев и сестер, престарелых;
- если тебе не удастся погасить пожар своими силами, немедленно покинь квартиру, закрыв за собой дверь; при невозможности выйти из квартиры, выйдя на балкон, и криками привлеки внимание прохожих.



- позвони по телефону в противопожарную службу и сообщи о случившемся (101,01);
- если возможно, определи место горения (квартиру, почтовые ящики, мусоросборник и т.д.) и что горит (электропроводка, пластмасса, вата, бумага, легковоспламеняющиеся жидкости);
- если пожар произошел и воспользоваться лестницей из-за сильного задымления и огня невозможно, то останься в квартире;
- по прибытии пожарных подразделений подойди к окну привлеки их внимание и попроси оказать вам помощь.

Если запах дыма в подъезде, то:



А У НАС В КВАРТИРЕ ГАЗ!

При запахе газа:

- быстро перекрой кран подачи газа;
- открой все окна, двери для проветривания квартиры;
- позвони по телефону в аварийную газовую службу.



Помни: почувствовав запах газа (во избежание его взрыва), не включай освещение, не зажигай спичек, не применяй открытый огонь!

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- зажигать спички;
- пользоваться телефонами и электровзвонками;
- включать и выключать свет и электроприборы.

Электробезопасность дома: правила обращения с электричеством



**ЕСЛИ ТЫ ПОПАЛ В СИЛЬНОЕ
ТЕЧЕНИЕ, ТО:**

Твоя задача – удержаться на воде, затратив при этом как можно меньше усилий

Для этого двигаться следует в ту же сторону, куда направлено течение, но немного наискосок по направлению к берегу

**В таком случае ты без
особых усилий сможешь
добраться до берега.**



БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ



Если собрался искупаться в море или реке, то:



Не боритесь с сильным течением! Плывайте по течению постепенно приближаясь к берегу!



Не подплывайте к проходящим судам. Не забирайтесь на технические предупредительные знаки!



Не купайтесь у крутых обрывистых берегов с сильным течением, в заболоченных и заросших растительностью местах!



Не ныряйте в незнакомых местах! Не известно, что там может оказаться на дне!



Купайтесь только в разрешенных местах, на благоустроенных пляжах!



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РАЗБИЛСЯ ГРАДУСНИК?

Ртуть - это металл, при комнатной температуре представляет собой тягучую серебристо-белую жидкость. Его пары очень опасны для человека. Ртуть содержится в термометрах и люминесцентных лампах, поэтому обращаться с ними нужно крайне осторожно!



ЗАПОМНИТЕ! НЕЛЬЗЯ!



Прикасаться к ртути руками

Выбрасывать ртуть в мусорное ведро



Сливать ртуть в канализацию или собирать пылесосом, сметать веником

Убирать место разлива ртути при помощи чистящих средств



Позвонить по телефону 101, 112 и рассказать о случившемся



Если в доме есть взрослый, то он может:

1. Собрать крупные шарики ртути кисточкой в бумажный конверт, мелкие - скотчем;

2. Собранную ртуть поместить в банку с раствором марганцовки, закрыть крышкой, отнести в ближайший отдел гражданской защиты;

3. Вымыть пол раствором мыльно-содовым;

4. После уборки проветрить помещение.

Выйти из помещения самому и вывести пожилых людей, домашних животных. Надеть ватно-марлевую повязку, открыть окна.

МЫ ИДЕМ ГУЛЯТЬ

Правила безопасности на дороге

Как вести себя на улице

- не играй в мяч возле автомобильных дорог
- не катайся на роликах возле автомобильных дорог
- переходи дорогу по пешеходному переходу
- соблюдай правила движения на дороге



Опасности зацепинга



- падение с поезда во время движения, в том числе под рельсы идущего состава;
- столкновение с препятствиями по ходу движения (например, платформами, светофорными столбами, мостами, порталами тоннелей);
- удар электрическим током при проезде на электрифицированных линиях или при попытке запрыгнуть на крышу поезда с моста, в результате прикосновения или слишком близкого приближения к контактной сети, токоприёмнику, тормозным резисторам и токоведущим высоковольтным шинам, а также получение тепловых ожогов при прикосновении к нагретым тормозным резисторам.



ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ПРИРОДЕ

Если обнаружил на себе клеща, то:



Чтобы аккуратно удалить присосавшегося клеща, можно обвязать его ниткой как можно ближе к хоботку, затем растянуть ее концы в сторону и осторожно, без резких движений потянуть их вверх до полного извлечения клеща.

Место укуса клеща, после его извлечения из тела, обработайте антисептиком, спиртом или раствором йода. Обязательно обратиться к врачу!



- Если гроза застала на поляне или лугу, то отключи сотовый телефон или другой гаджет;

- не прятаться в стоге сена, соломы, в сараях;

- не ходите босиком и не поднимайте над головой зонтик, удочки и другие токопроводящие предметы;

- сидь на корточках в позе эмбриона, руками обхватив колени, но ни в коем случае не ложись на землю;

- не стой рядом с линией электропередач, деревьями, в них может ударить молния.

Если застала гроза, то:



УРА, МЫ ИДЕМ (ЕДЕМ) ОТДЫХАТЬ!

Правила пожарной безопасности при разведении костра



- Найдите поляну, защищенную от ветра, или старое кострище, место рядом с водой;
- очистите место для костра от старой травы и валежника;
- обложите место для костра камнями или окопайте в том же месте глубиной 10-15 см;
- располагать костер не ближе 5-6 м от палаток;
- приготовить воду или песок; при уходе с места стоянки, потушить костер до конца.

ЗАПРЕЩЕНО:

- Разводить костер возле деревьев и на корнях деревьев;
- разводить костер с помощью легковоспламеняющихся жидкостей;
- оставлять горящий костер без присмотра;
- не разводить костер на торфяных почвах
- разводить костры в пожароопасный период.



БЕЗОПАСНОСТЬ ПРИ ВСТРЕЧЕ С СОБАКОЙ

Чтобы избежать нападения и укусов собаки, необходимо соблюдать следующие правила:

- не приближаться к собаке, у которой нет намордника, лучше обойти ее стороной;
- не тревожить собаку во время приема пищи и сна;
- не прикасаться к чужой собаке, не пытаться брать ее на руки, не кормить;
- не подходить к собаке сзади, не прикасаться к ней неожиданно;
- не приближаться к собаке, которая находится на привязи (цепи);
- держаться при неожиданном появлении собаки уверенно, без страха. Если вы боитесь собаки, то она набросится на вас. Если вы не боитесь ее, то она будет только рычать и скалить зубы. Нужно быть спокойным;
- не проявлять активных и агрессивных действий по отношению к хозяину собаки;
- никогда не убегать от собаки;
- не заманивать на собаку рукой, палкой, другим предметом, не дразнить собаку;
- не трогать щенков;
- уступать дорогу собаке и ее хозяину в узком коридоре;
- не смотреть пристально в глаза собаке, не улыаться, не показывать зубы.



Соблюдай правила дорожного движения.

Не переходи дорогу в капюшоне и наушниках- это опасно!



ВНИМАНИЕ:

правила поведения в толпе

ГИД ПО ВЫЖИВАНИЮ В ЖАРУ



СИМПТОМЫ ТЕПЛОВОВОГО УДАРА

- Расстройство сознания
- Расширение зрачков
- Отдышка, жажда, рвота
- Температура больше 38,9°
- Насильное кровоотечение
- Учащенный пульс
- Мышечные боли
- Сухая горячая кожа

СИМПТОМЫ СОЛНЕЧНОГО УДАРА

- Сильная головная боль
- Покраснение лица
- Гипоконфузия
- Потемнение в глазах
- Тошнота

Первая помощь

Перенести пострадавшего в тень или в прохладное место

Уложить на спину, голову приподнять

Снять одежду, охладить кожу

Теряя сознание, холодные комки (обернуть влажными тряпками) на голову и лоб, приложить холодные компрессы. Напоить, холодный чай.

Знай расположение аварийных выходов в план эвакуации!

Не следуй за толпой из любопытства!

Оставшись в толпе, двигайся с потоком людей в одном ритме, не толкайся и не останавливайся. Сохраняй спокойствие.

Приняв меры против случайного удара: снимки с шеи шарф, галстук, платок, украшения

Застегни все пуговицы, кнопки и молнии, чтобы ни за что не зацепиться

Чтобы помочь себе легче дышать и обезопасить в даме грудную клетку, скрести руки на груди и чуть-чуть разведи локти в стороны. Не расставляй локти широко!

Если упадешь, прикрой голову, защити руками голову, защити локотки коленями, подставь их к груди. Старайся подняться как можно быстрее

Не смотри в глаза агрессивным людям, не привлекай их внимание: не заговаривай с ними, не спорь, не фотографировать, не смеяться