**Муниципальное дошкольное**

**образовательное учреждение**

**«Детский сад № 33»**



**Специальный выпуск:**

**«Ваша безопасность»**

**В этом номере:**

* **Рубрика «Шпаргалки для родителей» - «Расскажите детям о пожарной безопасности»;**
* **Рубрика «Заметки уполномоченного» - «Правила безопасности при угрозе террористического акта»;**
* **Рубрика «Музыкальный калейдоскоп» - «Правила поведения на водоемах в зимне-весенний период»;**
* **Рубрика «Физкульт Ура!» - «Дорога не терпит шалости – наказывает без жалости»;**
* **Рубрика «Мастерилка» - «Рекомендации по профилактике новой короновирусной инфекции COVID-19».**

****

***Автор-воспитатель***

***Абрамова М.В.***

**«Расскажите детям о пожарной безопасности»**

Не секрет, что пожары чаще всего происходят от беспечного отношения к огню самих людей. Значительная часть пожаров происходит в жилье. Здесь гибель и травматизм людей от дыма и огня составляет 9 случаев из 10. По данным Центра пожарной статистики в России при пожарах среди 1 миллиона потерпевших погибает более 100 человек.

Основными причинами пожаров в быту являются: неосторожное обращение с огнем при курении и приготовлении пищи, использование электробытовых приборов, теле-, видео- и аудиотехники, не адаптированной к отечественной электросети или неисправных, проведение электросварочных работ при ремонтных работах в квартирах, детские шалости с огнем.

В целях вашей безопасности и безопасности ваших детей, как можно чаще беседуйте с малышами о том, как себя вести в чрезвычайных ситуациях.

***Пожарная безопасность в квартире:***

- Не балуйся дома со спичками и зажигалками. Это одна из причин пожаров.

- Не оставляй без присмотра включенные электроприборы, особенно утюги, обогреватели, телевизор, светильники и др. Уходя из дома, не забудь их выключить.

- Не суши белье над плитой. Оно может загореться.

- Не забывай выключить газовую плиту. Если почувствовал запах газа, не зажигай спичек и не включай свет. Срочно проветри квартиру.

- Ни в коем случае не зажигай фейерверки, свечи или бенгальские огни дома без взрослых.

***Пожарная безопасность в деревне:***

- В деревне или на даче без взрослых не подходи к печи и не открывай печную дверцу. Оттуда могут выскочить раскаленный уголек или искра и стать причиной пожара.

- Никогда не прикасайся голыми руками к металлическим частям печки. Ты можешь получить серьезный ожог.

- Не трогай без разрешения взрослых печную заслонку. Если ее закрыть раньше времени, в доме скопится угарный газ, и можно задохнуться.

***Пожарная безопасность в лесу:***

- Пожар - самая большая опасность в лесу. Поэтому не разводи костер без взрослых.

- Не балуйся с огнем. В сухую жаркую погоду достаточно одной спички или искры от фейерверка, чтобы лес загорелся.

- Если пожар все-таки начался, немедленно выбегай из леса. Старайся бежать в ту сторону, откуда дует ветер.

- Выйдя из леса, обязательно сообщи о пожаре взрослым.

***Если начался пожар, а взрослых дома нет, поступай так:***

- Если огонь небольшой, можно попробовать сразу же затушить его, набросив на него плотную ткань или одеяло, заливая водой или засыпая песком.

- Если огонь сразу не погас, немедленно убегай из дома в безопасное место. И только после этого позвони в пожарную охрану по телефону «01» или попроси об этом соседей.

- Если не можешь убежать из горящей квартиры, сразу же позвони по телефону «01» и сообщи пожарным точный адрес и номер своей квартиры. После этого зови из окна на помощь соседей и прохожих.

- При пожаре дым гораздо опаснее огня. Большинство людей при пожаре гибнут от дыма. Если чувствуешь, что задыхаешься, опустись на корточки или продвигайся к выходу ползком - внизу дыма меньше.

- Если в помещение проник дым, надо смочить водой одежду, покрыть голову мокрой салфеткой и выходить, пригнувшись или ползком.

- Обязательно закрой форточку и дверь в комнате, где начался пожар. Закрытая дверь может не только задержать проникновение дыма, но иногда и погасить огонь.

- Наполни водой ванну, ведра, тазы. Можешь облить водой двери и пол.

- При пожаре в подъезде никогда не садись в лифт. Он может отключиться, и ты задохнешься.

- Когда приедут пожарные, во всем их слушайся и не бойся. Они лучше знают, как тебя спасти.

- Запомните самое главное правило не только при пожаре, но и при любой другой опасности: «Не поддавайтесь панике и не теряйте самообладания!»

***Помните об опасности возникновения пожара в доме:***

- Чаще беседуйте с детьми о мерах пожарной безопасности.

- Не давайте детям играть спичками.

- Учите детей правильному пользованию бытовыми электроприборами.

- Не разрешайте детям самостоятельно включать освещение новогодней ёлки.

- Знайте, что хлопушки, свечи, бенгальские огни могут стать причиной пожара и травм.

- Будьте осторожны при пользовании даже разрешённых и проверенных пиротехнических игрушек.

**Если всё же случилась с вами или с вашими близкими произошел несчастный случай необходимо немедленно сообщить в службу спасения по телефону «01».**

***Автор-воспитатель***

***Каракозова М.Н.***

**«Правила безопасности при угрозе террористического акта»**

Терроризм – это боль, одинаковая для всех. Надеемся что, вам не придется столкнуться с этим страшным злом - терроризмом, но, к сожалению, угроза терактов существует, и лучше всего быть к ней готовым.

Цель данных рекомендаций — помочь гражданам правильно ориентироваться и действовать в экстремальных и чрезвычайных ситуациях, а также обеспечить создание условий, способствующих расследованию преступлений.

Любой человек должен точно представлять свое поведение и действия в экстремальных ситуациях, психологически быть готовым к самозащите!

***При угрозе теракта***

Всегда контролируйте ситуацию вокруг себя, особенно, когда находитесь на объектах транспорта, культурно-развлекательных, спортивных и торговых центрах.

При обнаружении забытых вещей, не трогая их, сообщите об этом водителю, сотрудникам объекта, службы безопасности, органов полиции. Не пытайтесь заглянуть внутрь подозрительного пакета, коробки, иного предмета.

Не подбирайте бесхозных вещей, как бы привлекательно они не выглядели. В них могут быть закамуфлированы взрывные устройства (в банках из-под пива, сотовых телефонах и т.п.). Не пинайте на улице предметы, лежащие на земле.

Если вдруг началась активизация сил безопасности и правоохранительных органов, не проявляйте любопытства, идите в другую сторону, но не бегом, чтобы Вас не приняли за противника.

При взрыве или начале стрельбы немедленно падайте на землю, лучше под прикрытие (бордюр, торговую палатку, машину и т.п.). Для большей безопасности накройте голову руками.

Случайно узнав о готовящемся теракте, немедленно сообщите об этом в правоохранительные органы.

Если вам стало известно о готовящемся или совершенном преступлении, немедленно сообщите об этом в органы ФСБ или МВД.

***Подозрительный предмет***

В последнее время часто отмечаются случаи обнаружения гражданами подозрительных предметов, которые могут оказаться взрывными устройствами. Подобные предметы обнаруживают в транспорте, на лестничных площадках, около дверей квартир, в учреждениях и общественных местах. Как вести себя при их обнаружении? Какие действия предпринять?

- если обнаруженный предмет не должен, по вашему мнению, находиться в этом месте, не оставляйте этот факт без внимания.

- если вы обнаружили забытую или бесхозную вещь в общественном транспорте, опросите людей, находящихся рядом. Постарайтесь установить, чья она и кто ее мог оставить. Если хозяин не установлен, немедленно сообщите о находке водителю (машинисту).

- если вы обнаружили неизвестный предмет в подъезде своего дома, опросите соседей, возможно, он принадлежит им. Если владелец не установлен – немедленно сообщите о находке в ваше отделение полиции.

- если вы обнаружили неизвестный предмет в учреждении, немедленно сообщите о находке администрации или охране.

***Во всех перечисленных случаях:***

- не трогайте, не передвигайте, не вскрывайте обнаруженный предмет;

- зафиксируйте время обнаружения предмета;

- постарайтесь сделать все возможное, чтобы люди отошли как можно дальше от находки;

- обязательно дождитесь прибытия оперативно-следственной группы (помните, что вы являетесь очень важным очевидцем).

Помните: внешний вид предмета может скрывать его настоящее назначение. В качестве камуфляжа для взрывных устройств используются самые обычные бытовые предметы: сумки, пакеты, коробки, игрушки и т.п.

***Рекомендации по правилам поведения при захвате и удержании заложников***

• Беспрекословно выполнять требования террористов, если они не несут угрозы вашей жизни и здоровью.

• Постарайтесь отвлечься от неприятных мыслей.

• Осмотрите место, где вы находитесь, отметьте пути отступления укрытия.

• Старайтесь не выделяться в группе заложников.

• Если вам необходимо встать, перейти на другое место, спрашивайте разрешения.

• Старайтесь занять себя: читать, писать и т.д.

• Не употребляйте алкоголь.

• Отдайте личные вещи, которые требуют террористы.

• Если вы попали в число освобожденных, сообщите представителям спецслужб следующую информацию: число захватчиков, их место расположения, вооружения, число пассажиров, моральное и физическое состояние террористов, особенности их поведения, другую информацию.

• При стрельбе ложитесь на пол или укройтесь, но никуда не бегите.

• При силовом методе освобождения заложников, четко выполняйте все распоряжения представителей спецслужб.

***Эвакуация***

Сообщение об эвакуации может поступить не только в случае обнаружения взрывного устройства и ликвидации последствий совершенного террористического акта, но и при пожаре, стихийном бедствии и т.п.

Получив сообщение от представителей властей или правоохранительных органов о начале эвакуации, соблюдайте спокойствие и четко выполняйте их команды.

Если вы находитесь в квартире, выполните следующие действия:

- возьмите личные документы, деньги и ценности;

- отключите электричество, воду и газ;

- окажите помощь в эвакуации пожилых и тяжелобольных людей;

- обязательно закройте входную дверь на замок – это защитит квартиру от возможного проникновения мародеров.

Не допускайте паники, истерик и спешки. Помещение покидайте организованно.

Возвращайтесь в покинутое помещение только после разрешения ответственных лиц.

Помните, что от согласованности и четкости ваших действий будет зависеть жизнь и здоровье многих людей.

***Набор для выживания***

В каждой семье необходимо иметь готовый и упакованный набор предметов первой необходимости. Он может существенно помочь выживанию в случае экстренной эвакуации или обеспечить выживание семьи, если бедствие застигло их в доме. Наверняка он никогда не понадобится вашей семье, но лучше быть готовым к любым неожиданностям. Для упаковки вещей воспользуйтесь застегивающимися на «молнии» сумками, лучше всего, водонепроницаемыми. Комплект должен быть максимально компактным, чтобы его легко можно было захватить с собой.

Примерный набор вещей, которые могут обеспечить выживание по меньшей мере в течение 72 часов:

- Средства личной защиты: противогазы с дополнительными фильтрами, детские противогазы, кислородная маска, респираторы;

- Аптечка, в которой должны быть: анальгин, ацетилсалициловая кислота, гипотермический (охлаждающий) пакет, сульфацил натрия, жгут кровоостанавливающий, бинт стерильный, бинт нестерильный, атравматическая повязка, лейкопластырь бактерицидный, салфетки кровоостанавливающие, раствор бриллиантового зеленого, лейкопластырь, бинт эластичный трубчатый, вата, нитроглицерин, валидол, устройство для проведения искусственного дыхания, аммиака раствор, уголь активированный, корвалол, ножницы;

- Обезвоженная сухая пища; мультивитамины;

- Котелок;

- Запас воды;

- Туалетные принадлежности;

- Бензиновая и газовая зажигалки, а также непромокаемые спички;

- 2 фонаря с дополнительными батарейками и лампочками;

- Прочная длинная веревка;

- 2 ножа (с выкидным и обычным лезвиями);

- Комплект столовых принадлежностей;

- Монтировка;

- Набор инструментов;

- Палатка;

- Радио на батарейках;

- Дождевики, брезентовый костюм, нижнее белье, носки, шляпы, солнцезащитные очки, перчатки, высокие сапоги (лучше резиновые);

- Свечи;

- Иголки, нитки;

- Крючки для рыбной ловли и леска;

- Сухое топливо.

**Дорогие родители!**

**Вы отвечаете за жизнь своих детей!**

Помните: Обеспечение безопасности семьи, а в особенности детей имеет очень важное значение. Именно через ежедневное общение со своим ребенком вы узнаете о проблемах и вопросах, которые волнуют его и, решая с ним его проблемы, помогаете ему научиться правильно вести себя в той или иной ситуации. **Поэтому первое правило гласит: как можно чаще говорите с детьми, помогайте решать их, пусть даже пустяковые, по вашему мнению, проблемы.** Обучая ребенка правилам безопасного поведения, ни в коем случае не пытайтесь его запугать. Обязательно проводите с детьми дома разъяснительные беседы о недопустимости пользоваться незнакомыми предметами, найденными на улице или в общественных местах; брать у незнакомых людей на улице сумки, свертки, игрушки и т.д.

Наблюдая за игрой ребенка, мы смотрим на себя со стороны. А значит, нам самим нужно быть предельно осторожными и внимательными, зная, что наше действие ребенок может воспроизвести с точностью до мельчайших деталей. Поэтому, сколько бы раз вы ни повторяли ребенку, что прежде чем открыть дверь, нужно узнать, кто за ней, он никогда не выполнит, если вы сами не будете четко это выполнять. **Правило второе: если хотите научить ребенка правилам безопасности, прежде всего сами выполняйте их.**

***Автор - музыкальный руководитель***

***Деришева Л.Н.***

**«Правила поведения на водоемах в зимне-весенний период»**

Приближается время весеннего паводка. Лед на реках становится рыхлым, «съедается» сверху солнцем, талой водой, а снизу подтачивается течением. Очень опасно по нему ходить: в любой момент может рассыпаться с шипением под ногами и сомкнуться над головой. Опасны в это время канавы, лунки, ведь в них могут быть ловушки – ямы, колодцы.

Но большую опасность весенний паводок представляет для детей.

Оставаясь без присмотра родителей и старших, не зная мер безопасности, т.к. чувство опасности у ребенка слабее любопытства, они играют на обрывистом берегу, а иногда катаются на льдинах водоема.

Любой человек может попасть в чрезвычайную ситуацию, связанную со льдом: на рыбалке, охоте, в походе, на прогулке, при переходе водоема и т.д. Весной природа обманчива и часто не милосердна к людям. Она жестоко накажет за легкомыслие, незнание и неумение, безволие. Гибель и увечья в «ледяной зоне» наиболее вероятны от утопления подо льдом, общего переохлаждения, простудных заболеваний, травм.

Таким образом, при выходе на лед необходимо соблюдать ряд правил.

**Перечень самых необходимых мер безопасности, соблюдение которых оградит человека, ступившего на лед, от крупных неприятностей даже в опасных ситуациях.**

1. На весенний «рыхлый» лед выходить нельзя.

2. Прочный, безопасный лед – это лед прозрачный, толщиной не менее 10 сантиметров. Молочный, белого цвета лед – вдвое слабее прозрачного. Самый опасный – игольчатый лед, он не держит даже минимальной нагрузки.

3. Лед всегда слабее вблизи топляков, свай, тростника и на течении.

4. В оттепель лед становится «рыхлым».

5. В озерах родниковые ключи иногда встречаются на больших

глубинах, лед над ними опасен.

6. В устьях речек и ручьев лед раньше теряет свою прочность.

7. Под мостами, в узких протоках между широкими плесами и между островами лед часто бывает опасным даже в середине зимы. Весной по льду в этих местах ходить нельзя.

8. Остерегайтесь промоин во льду над быстрым течением.

9. При сомнительной прочности льда следует идти по нему осторожно, скользящим шагом, мягко ставя ногу на всю ступню, и быть готовым к мгновенной реакции на изменение ситуации. В местах повышенной опасности при ходьбе на лыжах надо расстегивать крепления, чтобы быстро освободиться от лыж. Не следует полностью снимать лыжи, так как они существенно снижают давление человека на лед и снег. Также следует освободиться от одной лямки рюкзака и вытащить обе руки из темляков лыжных палок. Группе людей следует идти цепочкой с интервалом 5-6 метров. Первым должен идти более подготовленный, опытный участник группы. Он обязательно должен страховаться длинной веревкой или шестом, спасательным жилетом.

10. Если все же случилась беда и вы оказались в воде, старайтесь держаться за любые плавающие предметы. Помните: сильный озноб, ощущение боли в конечностях и их онемение имеют локальный характер и не угрожают жизни человека. К смерти приводит общее переохлаждение организма. Неподвижность в воде увеличивает срок выживаемости. Активное движение в холодной воде – только для оказания помощи товарищам и достижения крепкого льда, берега. При необходимости нужно плыть спокойно, с короткими гребками под водой, без резких размахов руками и ногами, движений корпусом. Не пугайтесь судорог. Они очень болезненны, но не смертельны. Чтобы их избежать, надо энергично массировать уставшую, переохлажденную мышцу, двигать пальцами рук и ног, менять позу. При судороге надо несколько раз ущипнуть или уколоть пораженную мышцу. Сведенную ногу стараться выпрямить руками. В любом случае не паниковать, человек даже без спасательного жилета может удержаться на воде с помощью действующих рук и ног.

11. Помогая провалившемуся под лед товарищу, к месту пролома по льду не подходите стоя, а приближайтесь ползком на животе с раскинутыми в сторону руками и ногами, лучше опираться на лыжи, доску. Приблизившись к пострадавшему на достаточное расстояние, бросьте ему один конец веревки, троса, ремня, шарф, куртку. Деревянные предметы: жердь, доску, лыжи толкать по льду до места провала. Как только потерпевший схватился за поданный предмет, следует без резких движений тянуть его ползком. В группе людей помощь утопающему оказывается только одним, в крайнем случае, двумя людьми. Скапливание людей в одном месте на краю льда опасно. При отсутствии средств спасения можно нескольким людям лечь на лед цепочкой, удерживая друг друга за ноги, ползком продвигаясь к полынье, помочь пострадавшему.

12. После метели остерегайтесь незамерзших лунок под снегом. Не подходите близко к лункам, в которых ставят промысловые сети. Они всегда покрыты тонким льдом или снегом. Заметить их можно по холмикам рядом лежащего колотого льда.

13. Не становитесь на льдины, отколовшиеся от ледяного поля: они могут внезапно перевернуться под ногами.

**Дорогие родители!**

Не допускайте детей к реке без надзора взрослых, особенно во время ледохода; предупредите их об опасности нахождения на льду при вскрытии реки или озера. Помните, что в период паводка, даже при незначительном ледоходе, несчастные случаи чаще всего происходят с детьми. Разъясняйте правила поведения в период паводка, запрещайте им шалить у воды, пресекайте лихачество. Не разрешайте им кататься на самодельных плотах, досках, бревнах или плавающих льдинах. Оторванная льдина, холодная вода, быстрое течение грозят гибелью. Разъясните детям меры предосторожности в период ледохода и весеннего паводка.

**Долг каждого взрослого - сделать все возможное, чтобы предостеречь детей от происшествий на воде, которые нередко кончаются трагически.**



***Автор – инструктор по физкультуре***

***Иванова Н.В.***

**«Дорога не терпит шалости – наказывает без жалости»**

С каждым годом интенсивность движения транспорта на дорогах возрастает, вместе с этим увеличивается количество дорожно-транспортных происшествий с участием детей. Причиной этого, чаще всего являются сами дети. Приводит к этому незнание элементарных основ правил дорожного движения, безучастное отношение взрослых. Недостаточный уровень поведения взрослых на улице, приводит к таким же явлениям и у детей. Поэтому работа по этой теме должна идти параллельно – с детьми и родителями.

Необходимо запомнить самому и внушить ребенку: дорожное движение начинается не с проезжей части, а с первых шагов от порога или подъезда дома. Пройдите с ребенком весь путь до школы и ненавязчиво укажите на наиболее опасные участки – нерегулируемый перекресток, узкий тротуар, подъезд грузового транспорта к магазину, припаркованные автомобили и т.д. Обратите внимание на особенности детского мышления: дети пока не умеют предвидеть опасность и только учатся оценивать скорость движения автомашины при приближении к ним, к тому же из-за своего невысокого роста дети бывают невидимы для водителей, - а это опасно для жизни! Обязательно обратите внимание на возникающие опасности при посадке и высадке из общественного транспорта. Запомните: обходить стоящий автобус или троллейбус ни в коем случае нельзя. Нужно дождаться, пока транспорт отъедет, и только после этого переходить дорогу по пешеходному переходу.

**Расскажите своему ребенку о том, что он является участником дорожного движения, и разъясните несложные правила для того, чтобы он мог ориентироваться в дорожной ситуации:**

1) Когда идешь по улице пешком, то ты являешься пешеходом. Ходить по улице тебе разрешается только по тротуарам, придерживаясь правой стороны, чтобы не мешать движению встречных пешеходов. Если тротуара нет, иди навстречу движению по обочине или краю дороги. Тогда не только водитель видит тебя издали, но и ты видишь приближающуюся машину.

2) Для того, чтобы перейти на другую сторону улицы, имеются определенные места и называются они пешеходными переходами. Они обозначены дорожными знаками «Пешеходный переход» и белыми линиями разметки «зебра».

3) Если нет обозначенного пешеходного перехода, ты можешь переходить улицу на перекрестках по линиям тротуаров или обочин.

4) Прежде чем перейти дорогу, убедитесь в полной безопасности. Остановись у края проезжей части, посмотри в обе стороны и, если нет машин, дойди до середины проезжей части. Еще раз посмотри налево и направо и, при отсутствии транспорта, закончи переход. Дорогу нужно переходить под прямым углом и в местах, где дорога хорошо просматривается в обе стороны.

5) Если на пешеходном переходе или перекрестке есть светофор, он покажет тебе, когда идти, а когда стоять и ждать. Красный свет для пешеходов – стой, желтый – жди, зеленый – иди. Никогда не переходи улицу на красный и желтый свет, даже если машин поблизости нет.

6) Как только загорелся зеленый свет, не «бросайся» с тротуара на дорогу. Бывает, что у машины неисправны тормоза, и она может неожиданно выехать на пешеходный переход. Поэтому переходить дорогу надо спокойно, убедившись, что автомобили остановились. Переходи, а не перебегай!

7) Опасно играть рядом с дорогой: кататься на велосипеде летом или на санках зимой.

Важно знать – чтобы не оказаться на дороге в аварийной ситуации, ребенок должен понимать, когда автомобиль становится опасным. Машина не может остановиться мгновенно, даже если водитель нажмет на тормоз. Главное правило безопасного поведения – предвидеть опасность.

Очень важно задуматься и о том, что до сих пор на улице рано темнеет, и даже взрослый человек, одетый в темную одежду, для водителя при плохом уличном освещении становиться практически невидимым!

Как в этом случае обезопасить себя и ребенка? Для начала следует стараться использовать светлую или яркую одежду, лучше всего со световозвращающими элементами. Принцип их действия заключается в следующем: в темное время суток при попадании света от фар автомашины или уличного фонаря они начинают светиться, обозначая движение человека.

Для детей придумано уже большое количество разнообразных и интересных браслетов, значков, все чаще можно увидеть школьные портфели и рюкзаки со световозвращающими вставками, а также детские куртки и комбинезоны, это красиво и, самое главное, – безопасно!

**Как же научить детей безопасному поведению на улице?** Одними предостережениями типа «будь осторожен» делу существенно не поможешь. Необходима повседневная тренировка движения, внимания ребенка в сочетании с **постоянным личным примером родителей.** Лишь в этом случае у детей могут выработаться твердые навыки безопасного поведения на улице.

***Автор – воспитатель***

***Грязева А.С.***

**«Рекомендации по профилактике новой коронавирусной инфекции COVID-19»**

COVID-19 - это заболевание, вызванное новым коронавирусом SARS-CoV-2 и влияющее на дыхательную систему человека.

**Как передается коронавирус?**

Воздушно-капельным путем (кашель и чихание). Контактным путём (через прикосновения).

Вирус может передаваться через поручни, дверные ручки и другие поверхности.

**Симптомы и признаки коронавируса у человека?**

Важно: Похожие симптомы встречаются у пациентов с ОРВИ или гриппом. При их обнаружении необходимо незамедлительно обратиться к врачу для получения медицинской помощи и исключения коронавируса.

Высокая температура;

Затрудненное дыхание;

Чихание, кашель и заложенность носа;

Боли в мышцах и в груди;

Головная боль и слабость;

Возможна тошнота, рвота и диарея.

Оставайтесь дома и обратитесь к врачу, если:

— Вы контактировали с заразившимся COVID-19;

— Вернулись из страны, где идет вспышка болезни;

— Если у вас повышенная температура, кашель и одышка.

**Как защитить себя от заражения коронавирусом?**

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 1,5 метра друг от друга.

Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Коронавирус, как и другие респираторные заболевания, распространяется 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 излишних поездок и посещений 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, магазине, аптеке, а также при уходе за больным. 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.



***Спецвыпуск подготовила:***

***воспитатель Абрамова М.В.***