**Общие правила безопасности подростков на летних каникулах**

**Осторожно – Солнце!**

Неконтролируемое пребывание подростков на солнце чаще всего приводит к возникновению солнечного ожога, который представляет собой острое воспаление кожи в ответ на действие естественного или искусственного ультрафиолетового излучения.

Следует избегать нахождения на открытом солнце в период с 11 до 16 часов, всегда надевать головной убор (панамки или шляпки с широкими полями, кепки или банданы с козырьком и защитой шеи), а также использовать солнцезащитные очки и специальную солнечную косметику.

Кроме этого, подросткам необходимо  обеспечить достаточный питьевой режим (бутилированная вода, несладкие соки, морсы и др.).

**Безопасность на воде**

* не позволяйте подросткам играть в игры, где участники прячутся под водой или их “топят”, такие развлечения могут окончиться трагедией;
* не разрешайте заплывать за буйки и нырять в неизвестных местах водоема, поскольку камни и ветки деревьев часто приводят к травмам;
* контролируйте время пребывания ребенка в воде, чтобы не допустить переохлаждения;
* находясь у воды, помните о собственной безопасности и безопасности ваших детей!!!

**Безопасность на дороге**

* твердо усвойте сами и научите ребенка, что входить в любой вид транспорта и выходить из него можно только тогда, когда он стоит. Объясните ребенку, что нельзя прыгать на ходу;
* выходить на дорогу из-за стоящего транспорта нельзя!
* **НЕЛЬЗЯ управлять транспортным средством НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИМ.**

**Электробезопасность**

Не вынимайте вилку **электроприбора из розетки**, потянув за шнур. Он может оборваться, оголив провода, находящиеся под напряжением.

Не оставляйте включенные **электроприборы без присмотра.** Особенно утюги, фены, настольные лампы, телевизоры и т. п.

         Не включайте в одну розетку несколько вилок **электроприборов,** это может вызвать короткое замыкание и пожар.

Не используйте **электроприборы**с поврежденной изоляцией. В противном случае это может привести **к электротравме или пожару.**

Не вскрывайте с целью ремонта **электроприборы**, включенные в **электросеть.**

Исключите возможность доступа **подростков к электро**приборам и открытым розеткам.

Нельзя мокрыми руками включать **электроприборы.**

**Меры профилактики укусов клещей**

* На прогулку в лес, парк надевайте плотно прилегающую к телу одежду (желательно светлых тонов) с застегнутыми на рукавах манжетами и брюки.
* Надевайте головной убор или используйте капюшон.
* Пользуйтесь специальными средствами химической защиты от клещей (репеллентами).
* Заправляйте верхнюю одежду в брюки, а брюки – в сапоги, высокие ботинки или в носки.
* Через каждые 1-2 часа на прогулке и по возвращении домой проводите само- и взаимоосмотры одежды и открытых участков тела. Не присосавшийся клещ (снятый с одежды или тела) не представляет опасности.
* Располагайтесь на отдых на траве на солнечных, сухих полянах не менее чем в метре от троп и кустарников, обязательно используйте покрывало или подстилку большой площади, светлых тонов для своевременного обнаружения клеща.
* Внимательно осматривайте дары леса (грибы, ягоды, букеты цветов) приносимые домой на наличие клещей.
* При дальних прогулках и туристических походах возьмите в аптечку приспособления для удаления присосавшихся клещей промышленного изготовления или пинцет/суровую нитку, антисептик для обработки повреждений кожи, противомикробные средства для химиопрофилактики клещевых инфекций.

**Что делать, если укусил клещ:**

Обратитесь в лечебное учреждение для извлечения клеща (чем раньше клещ будет извлечен, тем лучше) и получения консультации по курсу профилактического лечения, которое должно быть максимально ранним (не позднее 3 дней после укуса);

* При отсутствии возможности обратиться в лечебное учреждение удалите клеща самостоятельно. Используйте нить, обвяжите ее вокруг головки клеща как можно ближе к поверхности кожи. Вращая нить против часовой стрелки, клеща «вывинчивают», помещают в емкость с плотно притертой крышкой и доставляют в лечебное учреждение либо в центр гигиены и эпидемиологии;
* При извлечении клеща не нужно использовать никакие масляные растворы, так как клещ в дальнейшем не будет пригоден для исследований на наличие возбудителей заболеваний;
* Место укуса обработайте антисептиком (йодом, раствором бриллиантовой зелени, перекисью водорода), после чего тщательно вымойте руки с мылом;
* В любом случае обратитесь к врачу;
* В последующие дни после укуса следите за своим самочувствием: в случае появления недомогания, головной боли, повышения температуры, боли в мышцах немедленно снова обратитесь к врачу.

**Что делать, если укусила змея:**

* Вызвать скорую медицинскую помощь по телефону 103;
* При отсутствии дыхания и сердцебиения (пульса), приступить к сердечно-легочной реанимации;
* При отсутствии сознания пострадавшему следует придать стабильное положение на боку;
* В первые 10-15 минут после укуса выдавить яд из ранки. Высасывать яд не рекомендуется;
* Промыть место укуса перекисью водорода либо водой с мылом, обработать края раны антисептиком (раствором йода, бриллиантовой зелени, спиртом, одеколоном);
* Наложить стерильную повязку на рану;
* Чтобы замедлить распространение яда в организме, необходимо ограничить подвижность пострадавшего; при укусе конечностей наложить шину;
* Давать пить большое количество жидкости;
* Доставить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

**Профилактика острых кишечных инфекций и пищевых отравлений в летний период**

Острые кишечные инфекции – инфекции, вызванные вирусами (энтеровирусная, ротавирусная инфекция) и бактериями (брюшной тиф, сальмонеллез, дизентерия и др.).

**Основные причины:**

* Теплое время года способствует размножению с огромной скоростью болезнетворных микроорганизмов при попадании их в продукты питания (молочные продукты, мясо, рыбу, бульоны) и быстрому достижению того количества микроорганизмов, которое с успехом прорывает защитные барьеры желудочно-кишечного тракта.
* Летом в пищу употребляется большое количество сырых овощей, фруктов и ягод, на немытой поверхности которых обитает огромное количество микробов, в т. ч. потенциально опасных.
* Летом дети много времени проводят на улице, и надо помнить, что еда чистыми руками – обязательное правило.
* Летом и дети, и взрослые любят поплавать в открытых водоемах. В воде микроорганизмы длительное время сохраняют жизнедеятельность (до нескольких месяцев).
* Чтобы избежать пищевых отравлений, нужно придерживаться простых рекомендаций, соблюдая которые можно максимально обезопасить себя от болезней, связанных с продуктами питания:
* Тщательно следует оберегать от загрязнения пищевые продукты, уже подвергнутые тепловой обработке. В таких продуктах микробы размножаются легче, чем в исходном пищевом сырье, где продолжают в течение некоторого времени действовать защитные вещества живых клеток, подавляющие жизнедеятельность микробов.
* Скоропортящиеся продукты (мясо, рыба, полуфабрикаты, молоко и молочные продукты) необходимо хранить в холодильниках до их реализации или термической обработки при температуре не выше +60С, обязательно соблюдая сроки годности.
* Большое значение имеет термическая обработка пищи – проваривание, запекание, поджаривание, тушение – которая обеспечивает гибель возбудителей и разрушение их токсинов.
* С момента приготовления до использования первые и вторые блюда могут находиться на горячей плите не более 3-х часов.
* Любые фрукты, включая цитрусовые, перед употреблением обязательно тщательно моют водой.

Важно отметить, что источником многих инфекций являются мухи, поэтому нельзя допускать, чтобы они садились на еду, желательно, чтобы в квартире или в доме их не было вообще.

***Используйте при возникающей опасности телефоны:***

***Единая служба спасения 112***

***МЧС 101***

***Полиция 102***

***Скорая медицинская помощь 103***

***Лист ознакомления:***

***Группа\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Ф.И.О. обучающегося*** | ***Роспись*** |
| ***1*** |  |  |
| ***2*** |  |  |
| ***3*** |  |  |
| ***4*** |  |  |
| ***5*** |  |  |
| ***6*** |  |  |
| ***7*** |  |  |
| ***8*** |  |  |
| ***9*** |  |  |
| ***10*** |  |  |
| ***11*** |  |  |
| ***12*** |  |  |
| ***13*** |  |  |
| ***14*** |  |  |
| ***15*** |  |  |
| ***16*** |  |  |
| ***17*** |  |  |
| ***18*** |  |  |
| ***19*** |  |  |
| ***20*** |  |  |

***Воспитатель\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***