

A decorative border of various flowers in shades of yellow, pink, and red runs vertically along the left and right edges of the page. The central area is white with black text.

**Мое  
безопасное  
лето**

# ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

НЕ РАЗГОВАРИВАЙ С НЕЗНАКОМЦАМИ,  
НЕ ВПУСКАЙ ИХ В ДОМ:

НЕ САДИСЬ В МАШИНУ К НЕЗНАКОМЦАМ;

НЕ ПРИНИМАЙ ОТ НЕЗНАКОМЫХ ЛЮДЕЙ  
ПОДАРКИ, УГОЩЕНИЯ;

НЕ СЛЕДУЙ ЗА НЕЗНАКОМЦАМИ, ДАЖЕ ЕСЛИ  
ОНИ ПРОСЯТ ПОМОЧЬ С ЧЕМ-ЛИБО;

НЕЗНАКОМЦЫ - ВСЕ, КОГО ТЫ НЕ ЗНАЕШЬ ЛИЧНО.  
ДАЖЕ ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК ГОВОРИТ, ЧТО ОН  
ОТ ТВОИХ РОДИТЕЛЕЙ - НЕ СЛЕДУЙ ЗА НИМ

## ЭКСТРЕННЫЕ ТЕЛЕФОНЫ

112 – Единый телефон «Службы спасения»  
для всех мобильных операторов

004 или 8 (800) 200-01-22 - Телефон доверия  
для детей, подростков и их родителей

## Безопасность на природе в каникулы

### Во время купания в водоёмах:

- Купаться только в присутствии взрослых и в специально отведённых местах.
- Не нырять в незнакомых местах.
- Не прыгать в воду после длительного пребывания на солнце. При резком охлаждении происходит сокращение мышц и может остановиться дыхание.
- Не подплывать к близко идущим судам, лодкам.
- Если подхватило течение, двигаться по диагонали к ближайшему берегу.

### В жару и на ярком солнце:

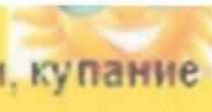
- Использовать солнцезащитные средства, обновлять их каждые 1,5–2 часа и после каждого захода в воду.
- Надевать головной убор и солнцезащитные очки.
- Не забывать пить воду.

### В лесу:

- Выбирать яркую одежду, желательно с длинными рукавами, сапоги, платки, закрывающие голову и шею.
- Не отходить от взрослых.
- Не есть незнакомые ягоды и грибы.
- Всегда брать с собой запас воды, нож, спички, фонарик, компас, мини-аптечку.
- Если заблудились, попробовать вызвать спасателей, кричать, попытаться выйти на шум дороги или идти вдоль ЛЭП либо реки.

### При укусах насекомых, клещей:

- Использовать средства, отпугивающие насекомых.
- Иметь с собой антисептик для обработки раны от укуса и антигистаминное средство. В случае зуда приложить холод.
- Если в ране осталось жало, его надо извлечь.
- Часто осматривать друг друга на наличие клещей.
- При сильной аллергической реакции, серьёзном отёке или укусе клеща обратиться к врачу.



Лето - лучшая пора для детей, это отдых в лагере, в деревне у бабушки, купание на водоемах, прогулки в лесу. Летний период несет в себе не только радость каникул, возможность загорать и купаться, но и высокие риски для детей. Поэтому на отдыхе помните элементарные правила безопасности:



### в лесу

- не ходи в лес один
- возьмите с собой компас, спички, нож, соль



- не забудьте обязательно потушить костер, когда уходите из леса.

### на речке

- не купайтесь без сопровождения взрослых
- не заплывайте за буйки
- не подплывайте близко к судам и лодкам



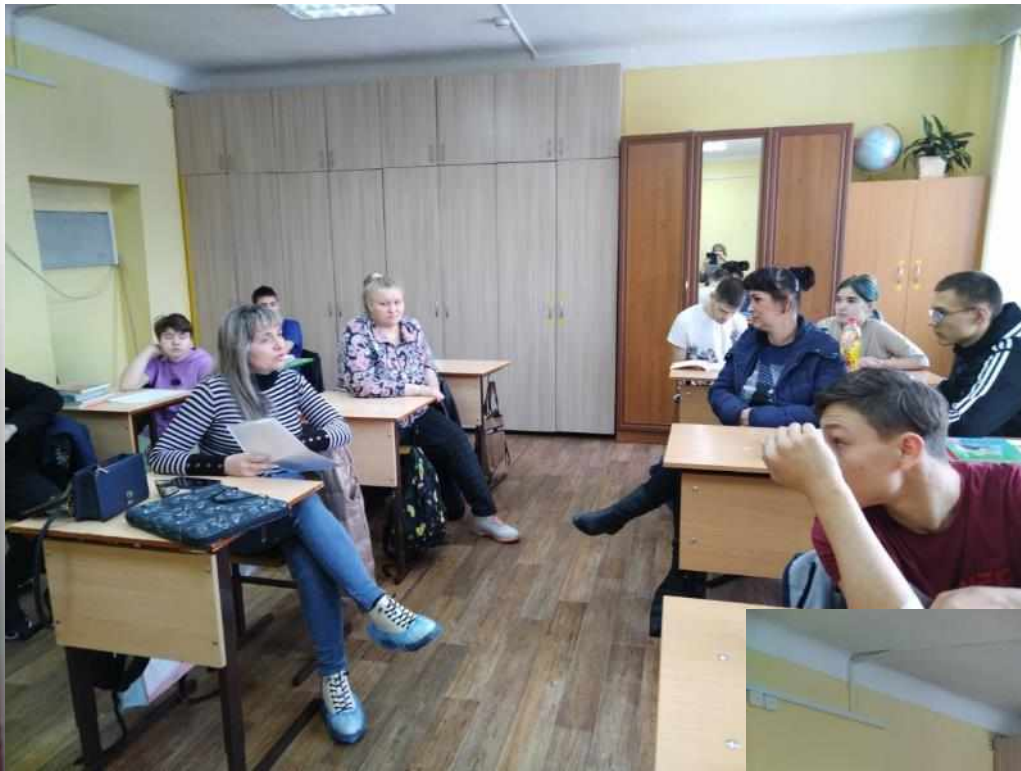
- не ныряй в местах с неизвестным дном
- не играй на воде в опасные игры
- не «топи» друзей и не ныряй глубоко

### в жару

- нельзя долго находиться на солнце
- пейте больше воды
- обязательно носите головной убор



Порядок вызова пожарных и спасателей для абонентов сетей: Билайн, Мегафон, МТС, Скайлинк-112, с городских номеров - 101







# БЕЗОПАСНОЕ ЛЕТО

## КАК ВЕСТИ СЕБЯ В ЭКСТРЕННЫХ СЛУЧАЯХ?



### СОЛНЕЧНЫЙ УДАР

Иногда случаются солнечные удары. Чаще всего это происходит из-за длительного пребывания на солнце. Симптомы: головная боль, тошнота, слабость, головокружение, повышение температуры тела. Если вы почувствовали солнечный удар, нужно уйти в тень, умыться холодной водой, положить прохладные компрессы на лоб и виски. Если состояние не улучшится, необходимо обратиться к врачу.

### СОЛНЕЧНЫЙ ОЖЕГ

Солнечный ожог возникает из-за длительного пребывания на солнце. Симптомы: покраснение, боль, зуд, образование волдырей. Если вы получили солнечный ожог, нужно уйти в тень, умыться холодной водой, нанести крем с охлаждающим эффектом. Если ожог сильный, необходимо обратиться к врачу.

### НЕПРИЯТНОСТИ НА ВОДЕ

Если вы купаетесь в водоеме, нужно соблюдать осторожность. Не пейте воду из неизвестных источников. Не купайтесь в одиночку. Если вы почувствовали недомогание, нужно выйти из воды и обратиться к врачу. Симптомы: головокружение, тошнота, слабость, головная боль.

### ВЫВИХИ И ПЕРЕЛОМЫ

Если вы получили вывих или перелом, нужно обратиться к врачу. Симптомы: боль, отек, покраснение, деформация. Если вы получили вывих или перелом, нужно прекратить движение, наложить холодный компресс и обратиться к врачу.

### СИНЯКИ

Синяки возникают из-за удара или падения. Симптомы: боль, отек, покраснение. Если вы получили синяк, нужно приложить холодный компресс и обратиться к врачу.

### ССАДИНЫ

Ссадины возникают из-за царапин или порезов. Симптомы: боль, покраснение, кровотечение. Если вы получили ссадину, нужно промыть рану холодной водой и обработать антисептиком.

### "ПОЛЕТ" С ДЕРЕВА

Если вы получили травму при падении с дерева, нужно обратиться к врачу. Симптомы: боль, отек, покраснение, кровотечение. Если вы получили травму, нужно прекратить движение, наложить холодный компресс и обратиться к врачу.

### НАСЕКОМЫЕ

Если вы получили укусы насекомых, нужно обработать рану антисептиком. Симптомы: боль, зуд, покраснение. Если вы получили укусы насекомых, нужно обработать рану антисептиком и приложить холодный компресс.

### ОТРАВЛЕНИЕ

Если вы получили отравление, нужно обратиться к врачу. Симптомы: тошнота, рвота, диарея, головная боль. Если вы получили отравление, нужно прекратить прием пищи и обратиться к врачу.

Не стоит думать, что отпуск с ребенком состоит из одних невротозов и опасностей. Но зная, как действовать в случае неприятностей, нужно именно для того, чтобы спокойно отдыхать.

