

# ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

## по безопасности детей в зимний период



ваших детей.

**Уважаемые родители!**  
Зима - пора интересных дел, новых впечатлений. Чтобы избежать непредвиденных ситуаций с детьми в зимнее время, убедительно просим Вас позаботиться о безопасности

***Помните, что в это время значительно увеличивается риск уличного и бытового травматизма.***

### ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА УЛИЦАХ И ДОРОГАХ В ЗИМНИЙ ПЕРИОД

Главное правило поведения на дороге зимой - удвоенное внимание и повышенная осторожность! Дети редко акцентируют внимание на специфические «зимние» опасности, поэтому объясните ребенку, почему на зимней дороге необходимо особое внимание!

1. Зимой день короче. Темнеет рано и очень быстро. В сумерках и в темноте значительно ухудшается видимость. В темноте легко ошибиться в определении расстояния как до едущего автомобиля, так и до неподвижных предметов. Часто близкие предметы кажутся далекими, а далекие близкими. Случаются зрительные обманы: неподвижный предмет можно принять за движущийся, и наоборот. Поэтому напоминайте детям, что в сумерках надо быть особенно внимательными. Покупайте одежду со световозвращающими элементами (нашивки на курточке, элементы рюкзака), что позволит водителю с большей вероятностью увидеть вашего ребенка в тёмное время суток.
2. В снегопады заметно ухудшается видимость, появляются заносы, ограничивается и затрудняется движение пешеходов и транспорта. Снег залепляет глаза пешеходам и мешает обзору дороги. Для водителя видимость на дороге тоже ухудшается. Яркое солнце, как ни странно тоже помеха. Яркое солнце и белый снег создают эффект бликов, человек как бы «ослепляется». Поэтому надо быть крайне внимательными.
3. В снежный накат или гололед повышается вероятность «юза», заноса автомобиля, и самое главное - непредсказуемо удлиняется тормозной путь. Поэтому обычное безопасное расстояние для пешехода до машины надо увеличить в несколько раз.

4. Количество мест закрытого обзора зимой становится больше. Мешают увидеть приближающийся транспорт: сугробы на обочине сужение дороги из-за неубранного снега; стоящая заснеженная машина.
5. Теплая зимняя одежда мешает свободно двигаться, сковывает движения. Поскользнувшись, в такой одежде сложнее удержать равновесие. Вы уже заметили, что верхняя одежда с капюшоном ограничивает поле зрения. Поэтому без особой нужды не надевайте детям капюшон. Если на улице ветрено, холодно и укутаться необходимо, сопроводите детей при переходе через дорогу. По возможности одевайтесь удобно, тепло, но безопасно. Например, в гололед лучше носить обувь с ребристой подошвой.
6. Объясните ребенку, что не стоит стоять рядом с буксующей машиной. Из-под колес могут вылететь куски льда и камни. А главное - машина может неожиданно вырваться из снежного плена и рвануть в любую сторону.
7. Обратите внимание школьников на особенности пользования пассажирским транспортом. Скользкие подходы к остановкам общественного транспорта - источник повышенной опасности.

Находясь на дороге со своими детьми, применяйте некоторые методы, которые помогут вам и вашему ребёнку сформировать навыки безопасного поведения:

1. Никогда не спешите на проезжей части, никогда не переходите дорогу по диагонали.
2. Не переходите дорогу на красный или жёлтый сигнал светофора.
3. Привлекайте ребёнка к участию в ваших наблюдениях за обстановкой на дороге: показывайте ему те машины, которые готовятся поворачивать, едут с большой скоростью и т.д.
4. При выходе из автобуса, такси, личного автомобиля, помните, что вы должны сделать это первыми. В противном случае ребёнок может упасть или побежать на проезжую часть дороги.
5. Выйдя из общественного транспорта, подождите, когда он отъедет от остановки, и только после этого переходите проезжую часть дороги.
6. Не разговаривайте при переходе дороги.
7. Переходите дорогу только в местах, обозначенных дорожным знаком «Пешеходный переход».
8. Не выходите с ребёнком из-за машины, кустов, не осмотрев предварительно дороги, — это типичная ошибка, и нельзя допускать, чтобы дети её повторяли. Постоянно обсуждайте с ребёнком возникающие ситуации на дорогах, указывая на скрытую опасность.
9. Не разрешайте детям играть вблизи дорог и на проезжей части улицы.

*Учите детей безопасному поведению на дороге своим примером!*



## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



Уважаемые родители, убедительно просим вас позаботиться о безопасности ваших детей в период зимних каникул. Помните, что в это время значительно увеличивается риск уличного и бытового травматизма. Обсудите вместе с ребенком, чем он будет заниматься, и как лучше распланировать его время.



Во время новогодних праздников не позволяйте детям играть пиротехникой

Отправляя детей на улицу, напомните им правила дорожного движения



Не отпускайте детей одних на лед

Не допускайте нахождение детей на улице без сопровождения взрослых в вечернее и ночное время с 22.00 ч. до 06.00 ч.



Уважаемые родители, только личным примером вы можете научить ребенка действовать правильно в каждой жизненной ситуации!



## **ОСТОРОЖНО: ОДИН ДОМА!**

В каникулы, как правило, дети много времени проводят без присмотра взрослых. Предупреждать детей об опасности - обязанность родителей. Объясните детям, что никто не может прийти в дом от вашего имени с просьбой отдать какую-то вещь или сумму денег, приютить на ночлег и т. д.

Местом повышенной опасности для ребенка являются коммерческие ларьки. Нужно объяснить детям, что ларьки лучше обходить стороной, а не стоять часами у витрин.

### **Внушите своим детям пять «не»:**

- \* не открывай дверь незнакомым людям.
- \* не ходи никуда с незнакомыми людьми, как бы они не уговаривали и чтобы интересное не предлагали;
- \* не садись в машину с незнакомыми;
- \* не играй на улице с наступлением темноты;
- \* не входи в подъезд, лифт с незнакомыми людьми

### **Напоминайте, чтобы подростки соблюдали следующие правила:**

- \* уходя из дома, всегда сообщали, куда идут и как с ними можно связаться в случае необходимости;
- \* избегали случайных знакомств, приглашений в незнакомые компании;
- \* сообщали по телефону, когда они возвращаются домой;

Следите за тем, с кем общается ваш ребенок и где он бывает.

Смотрите, чтобы ваш ребенок не пользовался сомнительной литературой и видеопродукцией. Ограничьте и сделайте подконтрольным общение ребенка в интернете.

Поддерживайте с детьми доверительные дружеские отношения. Не запугивайте ребенка наказаниями.

### **Чтобы новогодние праздники не омрачились бедой, запомните эти простые правила:**

1. Ёлка устанавливается на устойчивой подставке, подальше от отопительных приборов.
2. Для освещения елки необходимо использовать только исправные электрические гирлянды заводского изготовления.

### **Запрещается:**

- \* украшать елку свечами, ватой, игрушками из бумаги и целлулоида;
- \* одевать маскарадные костюмы из марли, ваты, бумаги и картона;
- \* применять свечи и хлопушки, устраивать фейерверки и другие световые пожароопасные эффекты, которые могут привести к пожару;
- \* использовать ставни на окнах для затемнения помещений;
- \* оставлять без присмотра детей во время новогодних мероприятий.

**Категорически запрещается пользоваться пиротехническими изделиями!**

**Выполняйте эти элементарные правила пожарной безопасности и строго контролируйте поведение детей в дни зимних каникул! Напоминаем, что в случае возникновения пожара в службу спасения можно позвонить по телефону «01».**

## **ПОЖАРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ В ЗИМНИЙ ПЕРИОД**

С наступлением холодной погоды возрастает количество пожаров в жилых домах. Пожары причиняют людям большие несчастья. Чтобы избежать этого, нужно строго соблюдать правила пожарной безопасности.

Одна из причин возникновения пожаров – детская шалость, неумелое обращение с огнем и огнеопасными предметами детей дошкольного и младшего школьного возраста. Почему это происходит? Ответ прост – в недостаточном обучении наших с вами детей правилам пожарной безопасности. Ведь обучение – это расширение знаний, знакомство с основными причинами возникновения пожаров, привитие элементарных навыков осторожного обращения с огнем и умение правильно действовать в случае возникновения пожара, соблюдение требований правил пожарной безопасности.

**МЧС РОССИИ**

**РОДИТЕЛИ, СОХРАНИТЕ ЖИЗНЬ И ЗДОРОВЬЕ СВОИХ ДЕТЕЙ ОТ ПОЖАРОВ!**

**ОПАСНОСТЬ ДЛЯ РЕБЕНКА ПРЕДСТАВЛЯЮТ:**

- игра с огнем (спички, зажигалки, свечи и т.д.);
- легковоспламеняющиеся жидкости;
- электророзетки, включенные электроприборы;
- отопительные и газовые приборы;
- пиротехнические изделия (бенгальские огни, хлопушки, фейерверки и т.д.).

**НАУЧИТЕ СВОЕГО РЕБЕНКА В СЛУЧАЕ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ПОЖАРА:**

- покинуть помещение;
- не прятаться;
- не бояться сообщить о происшествии взрослым;
- не пользоваться лифтом;
- звонить по телефону **101**

Выучите с детьми домашний адрес и телефон, чтобы они при необходимости смогли сами обратиться в пожарную охрану. Будьте примером во всех ситуациях по соблюдению правил пожарной безопасности.

**МЕДЛИТЬ НЕЛЬЗЯ, ТАК КАК СЧЕТ ИДЕТ НА СЕКУНДЫ.**

**ВАЖНО! НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ДЕТЕЙ БЕЗ ПРИСМОТРА**



## ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОЙ ПРОГУЛКИ

- ❖ Наденьте ребенку шапку, шарф, варежки и застегните куртку не выходя из дома, чтобы холодный воздух не проник под одежду.
- ❖ Если вы вместе с ним на улице, следите за тем, чтобы он не бегал и не толкал других детей, объясните ему, что можно получить травмы.
- ❖ Объясните, что при игре в снежки нельзя их бросать в голову.
- ❖ Не позволяйте детям строить снежные тоннели, которые могут обвалиться.
- ❖ Расскажите ребенку, что нельзя есть снег и грызть сосульки, а также облизывать металлические поверхности.
- ❖ Не позволяйте ему прыгать в сугроб, ведь под снегом могут быть разбитые бутылки, камни, мусор.

## БЕЗОПАСНОСТЬ ПРИ КАТАНИИ НА САНКАХ

- ❖ Прежде чем ребенок сядет на санки, проверьте, нет ли в них неисправностей. Если санки оснащены ремнями безопасности, то обязательно пристегните ребенка.
- ❖ Не разрешайте ребенку прыгать с трамплинов на санках, так как это может привести к травмам.
- ❖ Обязательно присматривайте за ребенком, когда он катается на санках. Если при катании ребенка на санках вам необходимо перейти дорогу, его

необходимо высадить из санок. Не катайтесь с ребенком вместе на одних санках.

### **БЕЗОПАСНОЕ КАТАНИЕ НА ГОРКАХ**

- ❖ Расскажите ребенку, что на горках нужно вести себя аккуратно и дисциплинированно, соблюдать очередь при спуске.
- ❖ Убедитесь в безопасности горки сами, перед катанием внимательно изучите местность. Проследите за тем, чтобы горку не перекрывали деревья, кусты, столбы уличного освещения или заборы.
- ❖ Катайте ребенка с маленьких пологих горок.
- ❖ Запретите ему кататься с горки стоя.
- ❖ Запретите ребенку кататься с горок, которые расположены рядом с дорогой, водоёмом.
- ❖ Научите малыша правильно падать: во время падения нужно стараться перевернуться на бок, согнув и поджав колени.

### **БЕЗОПАСНОЕ КАТАНИЕ НА «ВАТРУШКАХ»**

- ❖ Для «ватрушек» нельзя выбирать горки с уклоном больше 20 градусов,
- ❖ Нельзя использовать их в местах, где есть трамплины.
- ❖ Садиться в «ватрушку» нужно, как на стул - откинуться назад и согнуть ноги в коленях.
- ❖ Нельзя прыгать на нее с разбега, при спуске лежать на ней, катиться друг на дружке и толпой.
- ❖ Не надо также связывать «ватрушки» паровозиком: если перевернется одна, то же произойдет и с остальными.
- ❖ Перед началом катания нужно убедиться в отсутствии по ходу движения деревьев, камней, заборов и других препятствий.
- ❖ Во время спуска нужно следить за тем, чтобы не пересекать маршруты других катающихся.
- ❖ Необходимо помнить, что на «ватрушках» нельзя кататься стоя, привязывать их к транспортным средствам, таким как автомобиль, квадроцикл, снегоход.
- ❖ Спуск с горы должен иметь пологую площадку для остановки. Особая опасность - спуски, выходящие прямо на проезжую часть.

**Дети не должны кататься с горок бесконтрольно!**

### **ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ГОЛОЛЕДЕ**

- ❖ Подберите ребенку удобную, нескользящую обувь с подошвой на микропористой основе.
- ❖ Объясните, что необходимо смотреть под ноги, обходить замерзшие лужи, склоны, лестницы.
- ❖ Не позволяйте ребенку торопиться и бежать через проезжую часть, объясните, что машина на скользкой дороге не сможет остановиться сразу.
- ❖ Расскажите, что передвигаться нужно осторожно, наступая на всю подошву.

- ❖ Объясните ребенку, что во избежание падающей сосульки или обледенелой ветки нельзя ходить вблизи зданий и деревьев.
- ❖ Предупредите: если он поскользнется, необходимо присесть, чтобы снизить высоту падения и смягчить удар о землю, сгруппироваться и упасть на бок.

## **ОБМОРОЖЕНИЕ И ТРАВМЫ: ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ РЕБЁНКУ**

Родителям часто кажется, что столкнуться с отморожением и травмами могут только беспечные взрослые. Это не так: врачи отмечают, что каждую зиму с различными травмами и симптомами отморожения поступают дети из благополучных семей, которые были недостаточно внимательны во время прогулок. Научитесь оказывать первую помощь при отморожениях и травмах — и вы сможете, если понадобится, помочь ребёнку в экстренной ситуации, не впадая в панику.

### **ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ТРАВМАХ**

Если ребёнок упал и ударился — первым делом отведите его в тихое место и расспросите, где и как болит. При хорошем самочувствии и нормальном движении конечностей возможен ушиб, который первые два дня лечится покоем, а после — прогреванием. В любом случае, наблюдайте за состоянием ребёнка: если самочувствие ухудшилось - обратитесь к врачу.

Не раздумывая вызывайте скорую помощь, если:

- ❖ ребёнок ушибся головой;
- ❖ вы подозреваете, что у ребёнка может быть вывих, растяжение связок или перелом;
- ❖ ребёнок жалуется на боль в животе.

Не раздевайте ребёнка и не накладывайте шину, чтобы дополнительно к травме не получить еще и отморожение. Исключение — сильное кровотечение, которое в ожидании врача нужно остановить тугой повязкой.

### **ПРИЗНАКИ ОБМОРОЖЕНИЯ И ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ**

Обморожение, вопреки распространённому мнению, получают не только на морозе, но и при температуре воздуха около нуля, если на улице сильный ветер.

Признаки обморожения:

- пострадавший участок тела теряет чувствительность;
- кожа краснеет, возникает ощущение покалывания;
- если вовремя не принять меры — появляются волдыри.

Если вы заметили у ребёнка признаки обморожения — сразу ведите его в помещение. Пострадавшую часть тела поместите в теплую воду, после — разотрите кожу для восстановления чувствительности.

### ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ПРИЛИП ЯЗЫК НА МОРОЗЕ?

Если ребёнок, несмотря на предупреждения, всё же лизнул железо или другой металл, срочно принимайте меры:

- ❖ успокойте ребёнка, чтобы он не дернулся и не повредил язык;
- ❖ полейте язык теплой водой или другой жидкостью;
- ❖ если жидкости нет — подышите на язык пострадавшего, приложив ладони к своему рту.

Безопасность зимой — это очень важно. Но дети всегда остаются детьми. Постарайтесь не превращать объяснения правил безопасности в скучные нотации: действуйте ненавязчиво, привлекая мультфильмы, сказки и тематические игры. И главное — всегда оставайтесь сами примером безопасного поведения!

### ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ЛЬДУ

- ❖ Объясните ребенку, что выходить на лед очень опасно, и расскажите об опасности игр на льду.
- ❖ Предупредите его, что нельзя подходить к водоемам и проверять прочность льда ударом ноги.
- ❖ Не играйте с ребенком на льду, подавая плохой пример, ведь дети копируют поведение родителей.
- ❖ **ПОМНИТЕ**, что учить ребенка катанию на коньках нужно только на специально оборудованных ледовых площадках!



#### «ОСТОРОЖНО, ЛЁД!»

- ❖ Соблюдайте элементарные правила безопасности на льду, помните, безопасным лед считается при толщине не менее 12 см.
- ❖ Запрещается ходить по льду под мостами, рядом с любыми водными сооружениями, в местах впадения в водоем ручьев и рек.
- ❖ Ни в коем случае нельзя допускать выхода детей на лед.

#### Правила поведения на льду:

- ❖ Ни в коем случае нельзя выходить на лед в темное время суток и при плохой видимости (туман, снегопад, дождь).
- ❖ Помните, что места для перехода и организованного отдыха специально обозначаются и постоянно контролируются, здесь ведется наблюдение за

прочностью льда, а в случае возникновения опасности переход по льду закрывается.

- ❖ Безопаснее всего выходить на берег и спускаться в местах, где лед виден и не покрыт снегом.

- ❖ При вынужденном переходе водоема безопаснее всего придерживаться проторенных троп или идти по уже проложенной лыжне, или пользоваться ледовыми переправами. Но если их нет, надо перед тем, как спуститься на лед, очень внимательно осмотреться и наметить предстоящий маршрут.

- ❖ Замерший водоем лучше перейти на лыжах, при этом: крепления лыж должны быть растегнуты, чтобы при необходимости их можно было сбросить; лыжные палки держите в руках, не накидывая петли на кисти рук.

- ❖ Если есть рюкзак или ранец, повесьте его на одно плечо, это позволит легко освободиться от груза в случае, если лед под вами провалился.

- ❖ Не выходите на лед в одиночку.

- ❖ Если Вы передвигаетесь группой, то двигаться нужно друг за другом, сохраняя интервал не менее 5 - 6 метров, также необходимо быть готовым оказать помощь товарищу.

- ❖ Внимательно слушайте и следите за тем, как ведет себя лед.

- ❖ Не приближайтесь к тем местам, где растут деревья, кусты, камыши, торчат коряги, где ручьи впадают в реки, происходит сброс теплых вод с промышленных предприятий. Здесь наиболее вероятно провалиться под лед.

- ❖ Не следует ходить рядом с трещинами или по участку льда, отделенному от основного массива несколькими трещинами.

- ❖ Необходимо быстро покинуть опасное место, если из пробитой лунки начинает бить фонтаном вода.

- ❖ Нельзя проверять прочность льда ударом ноги. Если после первого сильного удара поленом или лыжной палкой покажется хоть немного воды – это означает, что лед тонкий, по нему ходить нельзя. В этом случае немедленно отойти по своему же следу к берегу, скользящими шагами, не отрывая ног ото льда и расставив их на ширину плеч, чтобы нагрузка распределялась на большую площадь. Точно так же поступают при предостерегающем потрескивании льда и образовании в нем трещин.



# ВНИМАНИЕ! ОПАСНЫЙ ЛЁД!



## Умей оказывать помощь на льду



Оказание помощи утопающему подачей подручных предметов. Когда спасателей двое, то лучше, если второй будет держать первого за ноги, а первый в свою очередь подаст предмет утопающему.



Оказание помощи утопающему подачей лестницы с верёвкой или без неё.



Провалившись под лёд, раскиньте руки. Старайтесь выбраться на крепкий лёд, зовите на помощь.



Помогая утопающему, приближайтесь к нему только лёжа, ползком, лучше опираясь на доску или лыжи. Используйте всё, что можно быстрее применить.

## Рыбаки, любители подлёдного лова!



- Не делайте лунки близко друг от друга – это ослабляет лёд.
- Не собирайтесь большими группами в местах, где много лунок – могут появиться широкие трещины.
- Матово-белый лёд ненадёжен.
- Тёмные пятна на ровном, покрытом снегом ледяном покрове – это тонкий, неокрепший лёд.
- Запорошенный снегом участок опасен, под ним лёд нарастает очень медленно.
- Если вы оказались на тонком льду, отходите назад скользящими шагами, не поднимая ног.
- Будьте особенно осторожны на льду в местах, где есть быстрое течение, где в реку впадают ручейки, образующие промоины.
- Собираясь на рыбалку, обязательно берите с собой шнур (длиной не менее 25 м) для оказания помощи провалившемуся под лёд.

## ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ЛЬДУ

### ПЕШЕХОДЫ!

■ Будьте особенно осторожны при движении по ледяному покрову во время снегопада или вскоре после него, когда видимость плохая и все опасные места незаметны.

■ При длинных переходах по льду придерживайтесь наезженных дорог или пешеходных троп.

### ВОДИТЕЛИ ТРАНСПОРТНЫХ СРЕДСТВ!

■ Будьте внимательны и осторожны при переездах через реку по ледяному покрову.

■ Перевозка людей на транспорте по льду **КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ**.

■ При движении через переправу двери кабины автотранспорта должны быть открытыми.

### РУКОВОДИТЕЛИ ПРЕДПРИЯТИЙ!

■ Отправляя машину в рейс, тщательно проинструктируйте водителя о правилах переправы по льду.

**ВЕСНОЙ И ОСЕНЬЮ ЛЁД НА ВОДОЁМАХ  
КРАЙНЕ НЕНАДЁЖЕН. НЕ ВЫХОДИТЕ  
И НЕ ВЫЕЗЖАЙТЕ НА ЛЁД  
ВО ВРЕМЯ ПАВОДКА И ЛЕДОСТАВА.  
БЕРЕГИТЕ СВОЮ ЖИЗНЬ!**



### БЕЗОПАСНАЯ ТОЛЩИНА ЛЬДА для:

Одиночного пешехода с ручной кладью . . . . .	7 см
Легкового автомобиля . . . . .	26–19 см
Грузового автомобиля с грузом . . . . .	34–25 см
Гусеничного трактора (лёгкого) . . . . .	52–39 см
Тяжёлого гусеничного трактора или лёгкого трактора с прицепом . . . . .	60–46 см

## КАК ИЗБЕЖАТЬ ТРАВМИРОВАНИЯ ОТ ПАДЕНИЯ СНЕГА И НАЛЕДИ С КРЫШ ДОМОВ

В течение осенне-зимне-весеннего сезонов, когда оттепели чередуются с похолоданием, возникает опасность травмирования намерзающими большими сосульками и заледеневшими снежными массами, сползающими с кровли. Внимание! Снегопады и потепление могут вызвать образование сосулек и сход снега с крыш зданий.

❖ Обращайте внимание на предупреждения и объявления, которые вывешивают представители муниципальных властей. Это бывает в тех местах, где крыша имеет скат, угол или подведена к водосточной трубе. Даже если объявления нет, обращайтесь на такие места внимание сами и обходите такие участки в более безопасных местах.

❖ Обращайте внимание на предупредительные ограждения и аншлаги. Это значит, что данный участок опасный, либо там идут или подготавливаются работы по сбросу снега с крыш. Объясните детям, что игнорировать предупреждающие знаки не допустимо, это опасно для жизни и здоровья

❖ Особенно опасно становится ходить в местах, где есть большие намерзания сосулек или нависание снега. Обращайте внимание на дома, осматривайте территории и исключите пребывание рядом с такими зданиями. Во время прогулок с детьми, находящимися в санках или колясках, обходите данные участки.

❖ Помните и объясните детям, что при прослушивании музыки в наушниках снижается звуковое восприятие внешнего мира. В таком случае можно просто не услышать окриков и войти в опасную зону, не услышать, как сбивают с крыш наледь, как она начинает падать, в итоге, не успеть отбежать от опасного участка.

❖ Обращайте внимание на работников коммунальных служб, которые заняты сбросом снега и наледи с крыш. Тех, кто работает наверху, можно не заметить, но при таких работах всегда присутствует сопровождающий на земле, который предупреждает своих напарников на крыше и следит, чтобы прохожие не попали в опасную зону.

❖ Сход скопившейся на крыше снежной массы очень опасен! Как правило, такая масса неоднородна по своему составу и содержит как рыхлые массы подтаявшего снега, так и куски слежавшегося льда, зачастую значительного объёма и массы. Чтобы избежать травматизма, необходимо соблюдать правила безопасности вблизи домов и зданий.

Соблюдайте осторожность, когда проходите рядом с домами, особенно если на их крышах есть снежные карнизы, сосульки. Свисающие с крыши глыбы снега и льда представляют опасность для жизни и здоровья людей

## ОСТОРОЖНО, СОСУЛЬКИ!

### ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ СХОДА СНЕГА И ПАДЕНИЯ СОСУЛЕК С КРЫШ ЗДАНИЙ

В зимнее время на крышах зданий скапливается большое количество снега и наледи, а также образуются сосульки, которые достигают значительных размеров. Во время оттепели происходит сход снега с крыш зданий и падение сосулек. Находясь в опасной зоне, можно получить от падающей снежно-ледяной массы серьезные травмы и даже погибнуть.

Чтобы не оказаться в подобной ситуации, следует быть внимательными и осторожными!

Соблюдайте следующие правила безопасности:

- ◆ передвигайтесь только по внешней стороне тротуара;
- ◆ не стойте под карнизами и балконами, на которых образовались сосульки;
- ◆ при необходимости прохождения под обледеневшим карнизом здания, старайтесь как можно быстрее преодолеть этот участок;
- ◆ услышав шум сверху или предупреждающий крик, необходимо отбежать от дома или прижаться вплотную к стене, голову защитить сумкой или руками;
- ◆ не ходите по улице в наушниках, вы не услышите шума падающего снега с крыши;
- ◆ обходите стороной места, обнесенные предупреждающей лентой, не пытайтесь пройти за ограждение;
- ◆ увидев сосульки на карнизах и крышах, перейдите на другую сторону, где их нет.



ОСТОРОЖНО,  
СОСУЛЬКИ!

**ВНИМАНИЕ  
РОДИТЕЛЯМ!**

**ВО ВРЕМЯ ПРОГУЛОК С  
МАЛЕНЬКИМИ ДЕТЬМИ,  
НАХОДЯЩИМИСЯ В  
САНКАХ И ДЕТСКИХ  
КОЛЯСКАХ, НЕ  
ОСТАВЛЯЙТЕ ИХ БЕЗ  
ПРИСМОТРА В МЕСТАХ  
ВОЗМОЖНОГО  
ПАДЕНИЯ С КРЫШ  
ГЛЫБ ЛЬДА, СНЕГА И  
КРУПНЫХ СОСУЛЕК!**

**ОБЪЯСНИТЕ ДЕТЯМ  
ОПАСНОСТЬ ИГР ВО  
ВРЕМЯ ОТТЕПЕЛИ ПОД  
КАРНИЗАМИ ДОМОВ!**

**Берегите своих детей!**

**Помните: жизнь и здоровье детей – в ваших руках!**

## КАК УБЕРЕЧЬ РЕБЕНКА ОТ ОРВИ И СЕЗОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ В ЗИМНИЙ ПЕРИОД

Как не заболеть гриппом и ОРВИ? Заболеть в холодный период года очень просто, гораздо сложнее — не заболеть. Изолироваться от страдающих ОРВИ, которым не сидится дома, невозможно, от переохлаждения, провоцирующего болезнь, тоже никто не застрахован.

Как не пустить вирус в организм?

Задача взрослого — доступно рассказать и научить ребенка правильно себя вести и соблюдать все меры предосторожности. Детям свойственно копировать поведение взрослых, поэтому очень важно стать для них правильным примером.

**Чистые руки - залог здоровья и взрослых и детей.** Руки нужно мыть каждый день, по несколько раз (в среднем 5-6). Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) отдает предпочтение мытью рук, как главной мере профилактики заражения. Научите ребенка часто и правильно мыть руки. Это необходимо делать с мылом и не менее 20-30 секунд. В интернете можно найти множество обучающих роликов, которые в игровой форме помогут вам донести до ребенка основные моменты. Тканевое полотенце можно заменить на одноразовое бумажное и выбрасывать его после использования. Если мыло и вода недоступны, ребенок должен уметь использовать дезинфицирующее средство для рук, содержащее не менее 60% спирта (до 80%).

Научите ребенка покрывать все поверхности рук дезинфицирующим средством и тереть руки друг о друга, пока они не станут сухими. Детям до 5 лет использование антисептических растворов не желательно, так как спиртсодержащие растворы сушат кожу и могут вызвать раздражение.

Дети до 14-ти лет должны использовать антисептики под присмотром взрослых.

При выявлении аллергических реакций на коже, использование незамедлительно прекращается.

Зачастую родители интересуются, можно ли использовать антисептики без спирта? В них содержится хлоргексидин, а он не убивает вирусы, только некоторые бактерии.

**Правило номер два – научите ребенка правильно сморкаться и кашлять.** Расскажите детям, как важно правильно уметь чихать и кашлять. Ни в коем случае нельзя это делать «в воздух», необходимо каждый раз прикрывать нос и рот салфеткой во время чихания и кашля. Пусть в сумке всегда лежит пачка одноразовых платочков, которые после использования нужно выкинуть в мусорное ведро.

**Правило номер три – социальная дистанция.**

Безусловно, соблюдение социальной дистанции в детских коллективах – практически невыполнимо. Несмотря на это, многократное повторение о важности данного правила может принести пользу.

После выхода детей с дистанционного обучения в детские сады и школы, сотрудниками были разработаны схемы по минимизированию риска заражений: это и строгое разделение детей по помещениям, избегание пересечения детей в местах общего пользования, сокращение учебных часов.

Есть также ряд действий, которые важно предпринять дома:

- необходимо ограничение времени игр с другими детьми;
- исключение совместных походов по магазинам без излишней необходимости.

### Правило номер четыре – ношение масок.

ВОЗ рекомендует не требовать надевать маски детям до 5 лет в целях безопасности и интересов ребенка, а также неспособности использовать маску надлежащим способом при минимальной помощи.

Дети от 6 лет до 11 лет должны носить маски в людных местах, местах повышенной опасности инфицирования под присмотром взрослых. Детям старше 12 лет необходимо носить маски наравне со взрослыми.

Ребенок должен понимать, что маска - это важно и необходимо. Дети, как взрослые, не должны стесняться или относиться невнимательно к ношению масок в общественных местах, это должно стать обыденным ритуалом, таким же рутинным, как чистка зубов.

Производители средств индивидуальной защиты каждый день придумывают и производят удобные и адаптированные для детей изделия. Одноразовые медицинские маски стоит менять каждые два-три часа, они не предназначены для повторного использования.

Не забывайте, что собственный пример – один из залогов успеха!

**ПРОФИЛАКТИКА гриппа и простуды**

**ОСЕНЬ без ПРОСТУДЫ**

Пришла осень с первой прохладой. После жарких летних дней детскому организму необходимо адаптироваться и защититься от простудных заболеваний.

**Для профилактики насморка и гриппа**

- Сохраняйте температуру воздуха в помещении на уровне +20-22 градусов.
- Подберите одежду для ребенка соответственно погоде.
- При любой погоде организуйте прогулки на свежем воздухе: в парке, сквере, лесике, велосипедные и т.д. Помните, что походы по магазинам могут стать причиной передачи воздушных инфекций.
- Проведите закаливающие процедуры.
- Составьте правильный здоровый режим питания.
- Уделите малышу больше внимания, разговаривайте с ним о том, что его интересует, проводите вместе свободное время. Важно не только укрепление физического здоровья ребенка, но и сохранение психологического контакта, эмоциональной связи ребенка с родителями. Это поможет преодолеть любые «испытания» простудных заболеваний.

**ПРОГУЛКИ, ЗАКАЛИВАНИЕ, ВИТАМИНЫ**

Осенние прогулки с ребенком очень полезны, поскольку влияние прохладного воздуха и контрастных температур благотворно сказывается на детском здоровье.

Оденьте ребенка по погоде, чтобы не допустить перегрева или переохлаждения, и отправляйтесь на лунчасную пешеходную прогулку. Ежедневно совершайте по две прогулки, даже в колдовскую погоду.

**Водные процедуры**

Закаливание нужно начинать летом, при условии, что малыш абсолютно здоров. Дома можно проводить постепенные водные процедуры.

Обязания рекомендуются начать водой температуры +30 градусов. Через каждые три-четыре дня следует снижать температуру на один-два градуса до достижения 13-14 градусов. И далее проводить обливания при сохранении данного температурного режима.

**Витамины**

Питание должно быть разнообразным, богатым витаминами. Не следует компенсировать витаминный набор покупкой медицинских витаминных препаратов. В профилактику простуды в осенний период помогут компоты из сухофруктов, чай из лекарственных трав, варенье.

**ПРОФИЛАКТИКА ОРВИ**

Для сезонной защиты от гриппа и ОРВИ следует соблюдать определенные правила и проводить некоторые мероприятия.

- Соблюдайте режим дня ребенка: здоровый сон, прогулки, защита от умственных и физических нагрузок.
- Не допускайте переохлаждения или перегрева детского организма.
- Чаще мойте руки с мылом.
- Возьмите в пользование одноразовые или индивидуальные платочки.
- При кашле или чихании прикрывайте нос и рот одноразовым платком.
- Регулярно проветривайте помещение, делайте влажную уборку, как комнаты малыша, так и всей квартиры.
- Поддерживайте влажность воздуха в помещении на уровне 50-60%.
- По возможности не контактируйте с больными ОРВИ и гриппом.

В осенний период при активном контакте с большим количеством сверстников у малыша повышается риск гриппа или ОРВИ. Поэтому при первых признаках простуды следует не отправлять ребенка в образовательное учреждение, а оставить малыша дома.

МААМ.RU