



СОСНОВОБОРСКИЙ ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНЫЙ ГАРНИЗОН

83 ПСЧ 3 ПСО ФПС ГПС ГУ МЧС России по Красноярскому краю

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЮЛЛЕТЕНЬ №85

*о состоянии противопожарной защиты на территории
муниципального образования город Сосновоборск*

ОБРАЩЕНИЕ НАЧАЛЬНИКА СОСНОВОБОРСКОГО ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНОГО ГАРНИЗОНА К ЖИТЕЛЯМ И ГОСТЯМ ГОРОДА.



Уважаемые жители и гости нашего города, уважаемые родители!

Летом, с началом каникул, наших детей подстерегает повышенная опасность на дорогах, у водоёмов, в лесу, на игровых площадках, в саду, во дворах. Этому способствует погода, летние поездки и любопытство детей, наличие свободного времени, а главное отсутствие должного контроля со стороны взрослых. Чтобы дети были отдохнувшими, здоровыми и живыми надо помнить ряд правил и условий при организации их отдыха с родителями, родственниками, друзьями (на даче или в деревне у бабушки):

формируйте у детей навыки обеспечения личной безопасности;

проведите с детьми индивидуальные беседы, объяснив важные правила, соблюдение которых поможет сохранить жизнь;

- решите проблему свободного времени детей;
- **помните!** Поздним вечером и ночью (с 22 до 6 часов) детям и подросткам законодательно запрещено появляться на улице без сопровождения взрослых;
- постоянно будьте в курсе, где и с кем ваш ребёнок, контролируйте место пребывания детей;
- не разрешайте разговаривать с незнакомыми людьми. Объясните ребёнку, что он имеет полное право сказать «нет» всегда и кому угодно, если этот «кто-то» пытается причинить ему вред;
- объясните детям, что ни при каких обстоятельствах нельзя садиться в машину с незнакомыми людьми;
- убедите ребёнка, что вне зависимости от того, что произошло, вы должны знать о происшествии, ни в коем случае не сердитесь, всегда примите его сторону. Объясните, что некоторые факты никогда нельзя держать в тайне, даже если они обещали хранить их в секрете;
- плавание и игры на воде кроме удовольствия несут угрозу жизни и здоровью детей.

- Когда ребёнок в воде, не спускайте с него глаз, не отвлекайтесь - подчас минута может обернуться трагедией;
- обязательно объясните детям, что они не должны купаться в одиночку, а также нырять в незнакомом месте;
- взрослый, который присматривает за купающимися детьми, должен сам уметь плавать, оказывать первую помощь, владеть приёмами проведения искусственного дыхания и непрямого массажа сердца;
- чтобы не стать жертвой или виновником дорожно-транспортного происшествия, обучите детей правилам дорожного движения, научите их быть предельно внимательными на дороге и в общественном транспорте;
- проявляйте осторожность и соблюдайте все требования безопасности, находясь с детьми на игровой или спортивной площадке, в походе;
- изучите с детьми правила езды на велосипедах.
- Помните! Детям, не достигшим 14 лет, запрещено управлять велосипедом на автомагистралях и приравненных к ним дорогам.

Будьте предельно осторожны с огнём. Обратите внимание детей на наиболее распространённые случаи пожаров из-за неосторожного обращения с огнём:

- детская шалость с огнём;
- непотушенные угли, шлак, зола, костры;
- незатушенные окурки, спички;
- сжигание мусора владельцами дач и садовых участков на опушках леса;
- поджог травы, короткое замыкание, эксплуатация электротехнических устройств, бытовых приборов, печей.

Помните, что от природы дети беспечны и доверчивы. Внимание у детей бывает рассеянным. Поэтому, чем чаще вы напоминаете ребёнку несложные правила поведения, тем больше вероятность, что он их запомнит и будет применять. Вы должны регулярно их напоминать.

Сохранение жизни и здоровья детей - главная обязанность взрослых.

Пожалуйста, сделайте все, чтобы каникулы Ваших детей прошли благополучно, отдых не был омрачён.

**Помните! Соблюдение правил пожарной безопасности - долг каждого гражданина.
Пожар легче предупредить, чем тушить!**

МЧС РОССИИ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ ! **Памятка дачникам и отдыхающим о ПШБ.**

Отдыхая или просто находясь на дачном или садовом участке, соблюдайте правила пожарной безопасности:

1. Своевременно ремонтируйте печи;
2. Очищайте дымоходы от сажи не реже одного раза в 2 месяца;
3. Своевременно заделывайте трещины в кладке печи и дымовой трубе песчано-глинистым раствором, с оштукатуриванием и побелкой;
4. На полу перед топочной дверкой должен быть металлический лист размером 50*70 см.;
5. Не допускайте перекала печи;
6. Не растапливайте печь легко воспламеняющимися жидкостями;
7. Своевременно ремонтируйте электропроводку, неисправные выключатели, розетки;
8. Отопительные электрические приборы, плиты содержите в исправном состоянии подальше от штор и мебели на несгораемых подставках;
9. Не допускайте включение в одну сеть электроприборов повышенной мощности, это приводит к перегрузке в электросети;
10. Не применяйте самодельные электронагревательные приборы;
11. Не допускайте эксплуатацию ветхой электропроводки, заклеивания электропроводов обоями, не вешайте на провода различные предметы
12. Перед отъездом с дачи проверяйте выключение газового и электрического оборудования, убедитесь что печи затушены;
13. Будьте внимательны к детям, не оставляйте детей, особенно малышей без присмотра;
14. Курить необходимо в строго отведённых местах. Напоминаем, что курение в постели, особенно в нетрезвом виде, часто приводит к пожару, причина которого – непотушенный окурок;
15. Не складывайте около печей горючие материалы;
16. Не складывайте горючий материал (сено, солому, дрова и т.д.) в непосредственной близости от строений и линий электропередач;
17. Не пользуйтесь открытым огнём на чердаках, в кладовых, сараях;
18. Желательно иметь в доме средства первичного пожаротушения (огнетушитель), запас воды;
19. Не загромождайте проезды и подъезды к зданиям и участкам, а также к пожарным гидрантам и водоёмам;
20. Установите в тёплый период года около дома ёмкость с водой.

Каждый должен знать, что при возникновении пожара необходимо в первую очередь сообщить в пожарно-спасательную службу(пожарную охрану).

Если вы позвонили в пожарно-спасательную службу, увидев или просто заподозрив, что возник пожар, нужно сообщить:

- точный адрес;**
- что горит;**
- фамилию и контактный телефон для возможного уточнения информации в пути следования пожарной машины;**

После вызова пожарно-спасательной службы необходимо (если это возможно) отправить встречающего пожарные машины, организовать спасание людей и приступить к тушению пожара имеющимися средствами.

Запомните, что даже при небольшом очаге загорания нужно сообщать в пожарно-спасательную службу. Бывает, что люди, переоценив свои возможности, пытаются погасить пожар своими силами, не привлекая пожарных, не справляются с огнём и в результате неумелых или неправильных действий огонь распространяется на огромные площади.

Поэтому твёрдо запомните: в первую очередь нужно сообщить в пожарно-спасательную службу. А ещё лучше - соблюдайте правила пожарной безопасности и предупреждайте возникновение пожара.

Памятка о правилах пожарной безопасности дачнику и садоводу.

Отдыхая или просто находясь на дачном или садовом участке, соблюдайте правила пожарной безопасности:

1. Своевременно ремонтируйте печи;
2. Очищайте дымоходы от сажи не реже одного раза в 2 месяца;
3. Своевременно заделывайте трещины в кладке печи и дымовой трубе песчано-глинистым раствором, с оштукатуриванием и побелкой;
4. На полу перед топочной дверкой должен быть металлический лист размером 50*70 см.;
5. Не допускайте перекала печи;
6. Не растапливайте печь легко воспламеняющимися жидкостями;
7. Своевременно ремонтируйте электропроводку, неисправные выключатели, розетки;
8. Отопительные электрические приборы, плиты содержите в исправном состоянии подальше от штор и мебели на негорючих подставках;
9. Не допускайте включение в одну сеть электроприборов повышенной мощности, это приводит к перегрузке в электросети;
10. Не применяйте самодельные электронагревательные приборы;
11. Не допускайте эксплуатацию ветхой электропроводки, заклеивания электропроводов обоями, не вешайте на провода различные предметы
12. Перед отъездом с дачи проверяйте выключение газового и электрического оборудования, убедитесь, что печи затушены;
13. Будьте внимательны к детям, не оставляйте детей, особенно малышей без присмотра;
14. Курить необходимо в строго отведённых местах. Напоминаем, что курение в постели, особенно в нетрезвом виде, часто приводит к пожару, причина которого – непотушенный окурок;
15. Не складывайте около печей горючие материалы;
16. Не складывайте горючий материал (сено, солому, дрова и т.д.) в непосредственной близости от строений и линий электропередач;
17. Не пользуйтесь открытым огнём на чердаках, в кладовых, сараях;
18. Желательно иметь в доме средства первичного пожаротушения (огнетушитель), запас воды;
19. Не загромождайте проезды и подъезды к зданиям и участкам, а также к пожарным гидрантам и водоёмам;
20. Установите в тёплый период года около дома ёмкость с водой.

Каждый должен знать, что при возникновении пожара необходимо в первую очередь сообщить в пожарно-спасательную службу (пожарную охрану).

Если вы позвонили в пожарно-спасательную службу, увидев или просто заподозрив, что возник пожар, нужно сообщить:

- точный адрес;
- что горит;
- фамилию и контактный телефон для возможного уточнения информации в пути следования пожарной машины;

После вызова пожарно-спасательной службы необходимо (если это возможно) отправить встречающего пожарные машины, организовать спасание людей и приступить к тушению пожара имеющимися средствами.

МЧС РОССИИ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ ! Природный пожар – страшное бедствие!

90% природных пожаров происходят по вине человека, не зависимо от причин возникновения – неосторожность, умысел или вследствие иных причин.

Основные причины возникновения природных пожаров: непотушенная сигарета, горящая спичка, тлеющий пыж после выстрела из ружья охотника, масляная тряпка или ветошь, стеклянная бутылка, преломляющая лучи солнечного света, искры из глушителя транспортного средства, сжигание старой травы, мусора вблизи леса или торфяника, расчистка с помощью огня лесных площадей для сельскохозяйственного использования или обустройства лесных пастбищ. Но одним из основных потенциальных источников природных пожаров является костёр. В ряде случаев природные пожары становятся следствием умышленного поджога, техногенной аварии или катастрофы.

Чтобы избежать возникновения пожаров, необходимо соблюдать правила поведения в лесу.

С целью недопущения пожаров в природной среде, запрещается:

- бросать в лесу горящие спичи, окурки, тлеющие тряпки;
- разводить костёр в густых зарослях и хвойном молодняке, под низко свисающими кронами деревьев, рядом со складами древесины, торфа, в непосредственной близости от созревших сельхозкультур;
- оставлять в лесу самовозгораемый материал: тряпку и ветошь, пропитанные маслом, бензином, стеклянную посуду, которая в солнечную погоду может сфокусировать солнечный луч и воспламенить сухую растительность;
- выжигать сухую траву на лесных полянах, в садах, на полях, под деревьями;
- разводить костёр в ветреную погоду и оставлять его без присмотра;
- оставлять костёр горящим после покидания стоянки.

При обнаружении природного пожара постарайтесь ликвидировать очаг возгорания собственными силами; если это не удалось сделать, быстро покиньте опасную зону, обязательно сообщите о месте пожара лесную охрану, администрацию, полицию, пожарно-спасательную службу. Если вы оказались вблизи очага пожара, немедленно предупредите всех находящихся поблизости людей и постарайтесь покинуть опасную зону. Выходить нужно на дорогу, широкую просеку, опушку леса, к водоёму. Двигаться следует перпендикулярно к направлению распространения огня. Если обстоятельства мешают вам уйти от огня, войдите в водоём или укройтесь на открытой поляне, накрывшись мокрой одеждой. Дышать нужно воздухом возле земли (он мене задымлен), прикрывая рот и нос марлевой повязкой или мокрой тряпкой.

Уважаемые сограждане, по возможности используйте мангалы или закрытые печи при приготовлении пищи. Это простое приспособление способно спасти наши леса от пожаров. А уж если приходится разводить костёр, то лучше использовать старое кострище. Новое место для костра должно находиться на значительном расстоянии от деревьев и кустарников.

Не оставляйте горящий костре без присмотра. Уходя из леса, тщательно затушите костёр. Залейте его водой или засыпьте землёй. Помните, что костёр считается затушенным, если землю можно безболезненно трогать рукой.

Совет : Как оборудовать место для костра.

Лопаткой снимите дёрн на площади примерно 1 метр на 1 метр. Разложите дёрн вокруг будущего кострища землёй вверх. После того, как костре потушен, положите срезанный дёрн на прежнее место и притопчите ногами.

ЗАДУМАЙТЕСЬ: Леса восстанавливаются десятилетиями. Что вы оставите своим потомкам, если не беречь природу?!

МЧС РОССИИ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ !

Будь осторожен на воде!

Открытые водоёмы, безусловно, источник опасности, и поэтому осторожность при купании и плавании вполне оправдана. Купаться следует в солнечную, безветренную погоду при температуре воздуха 20-23 градуса тепла, а воды - 17-19 градусов. Лучшее время суток для купания - 8-10 часов утра и 17-19 часов вечера. Не следует купаться раньше чем через час-полтора после приёма пищи.

Родители должны ознакомить детей с правилами безопасности на водных объектах, прежде чем дети отправятся в лагеря, туристические походы, на пикники.

Умение хорошо плавать - одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, но помните, что даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде. Перед купанием следует отдохнуть. Не рекомендуется входить в воду разгорячённым. Не отплывайте далеко от берега, не заплывайте за предупредительные знаки.

Купайтесь в специально отведённых и оборудованных для этого местах. Входите в воду осторожно, медленно, когда вода дойдёт вам до пояса, остановитесь и быстро окунитесь. Никогда не плавайте в одиночестве, особенно, если не уверены в своих силах. Не подавайте ложных сигналов бедствия, иначе в следующий раз вам могут уже не помочь, считая что вы опять «шутите».

Следите за играми детей даже на мелководье, потому что они могут во время игр упасть и захлебнуться. Не устраивайте в воде игр, связанных с захватами - в пылу азарта вы можете послужить причиной того, что партнёр вместо воздуха вдохнёт воду и потеряет сознание. Учиться плавать дети могут только под контролем взрослых. При преодолении водоёмов на лодках несовершеннолетние обязательно должны быть в спасательных жилетах.

Опасно прыгать или нырять в воду в неизвестном месте - можно удариться головой о грунт, корягу, и т.п., сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть.

Помните: купание в нетрезвом виде зачастую приводит к трагическому исходу!

Уставший пловец должен помнить, что лучшим способом для отдыха на воде является положение «лёжа на спине».

Попав в быстрое течение, не следует бороться против него, необходимо, не нарушая дыхания, плыть по течению к берегу. Оказавшись в водовороте, не следует поддаваться страху, терять чувство самообладания. Необходимо набрать побольше воздуха в лёгкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.

При происшествии звонить в службу спасения по телефону – «101» или в единую дежурно-диспетчерскую службу – «112».

МЧС РОССИИ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ !

Турист, будь осторожен в лесу!

Уважаемые жители и гости нашего города! Всё больше людей отправляются в леса для туристических прогулок, нередко в лес ходят дети без сопровождения взрослых, при этом некоторые настолько увлекаются их поиском и сбором, что не замечают, что они уже заблудились в лесу.

Не стоит пренебрегать одним из главных правил – уходя на пару часов в лес, возьми с собой на несколько дней, то есть обязательно с собой необходимо взять минимум который в случае чего-нибудь всегда могут помочь или даже спасти жизнь:

- спички или зажигалку(тем более, что они не занимают много места), можно кусочек сухого горючего;
- складной нож;
- небольшой фонарик, можно на брелоке;
- свисток или что-нибудь, что может издавать резкие и громкие звуки(можно подать сигнал или отпугнуть животных);
- полностью заряженный сотовый телефон(в практически всех современных гаджетах есть встроенная функция навигации с картами, она поможет сориентироваться, если нет – вы можете сориентировать спасателей о своём местонахождении при наличии связи);

Если вы заблудились, главное - не паникуйте. Успокойтесь, соберитесь с мыслями, постарайтесь воссоздать свой маршрут. Если не получится определить направление, попробуйте отыскать реку или ручей и старайтесь держаться их - это хорошие ориентиры. Если вам удалось выйти на любую проезжую дорогу или линию электропередач, не покидайте их.

Не пробуйте сокращать путь. Не волнуйтесь, если поймёте, что начнёте кружить. Это называется "фокусом правой ноги". Один шаг у людей всегда короче другого. Как бы вы не старались идти прямо, вас обязательно будет заносить в сторону. В горах петля будет короче, на равнине - длиннее. Поэтому не стоит, сделав один круг, делать второй и третий. Лучше остановиться, зажечь дымный костёр и ждать помощи.

Мобилизуйте слух. Помните: идеальная слышимость - поздним вечером, когда падает туман и повышается давление. При отсутствии продуктов питания, ешьте ягоды или отварите грибы (сделать это можно в любой консервной банке).

Если вы потерялись не одни, то поочередно устраивайте ночные дежурства - так вы обезопасите себя от непрошенных гостей, будь то животное или человек. Готовьтесь к ночёвке заранее, ещё при дневном свете. Присмотрите удобное сухое место, заготовьте побольше дров. Хуже, когда нет огня. В этом случае необходимо прижаться друг к другу спинами - это лучший способ сохранить тепло.

Собираясь в лес, предупредите родственников и знакомых, в каком направлении вы идёте, и старайтесь не менять намеченного маршрута.

Надевайте яркую одежду и выбирайте тару для лесных даров заметных расцветок - так вы будете выделяться на фоне леса.

Если же у вас нет ни спичек, ни компаса, ни элементарных знаний по определению направления, нет возможности забраться на дерево или возвышенность чтобы сориентироваться, то не плутайте - вы лишь впустую потратите драгоценную энергию, а оставайтесь на одном месте – и постарайтесь как можно более полно подготовиться к ночлегу, ведь ночи могут быть холодными.

Вступайте в ряды добровольных пожарных.

Участие в Добровольной пожарной дружине - почетное и благородное занятие. Это зрелый и мудрый выбор свободного человека и гражданина. Действительный вклад в защиту благополучия и безопасности своей жизни, жизни своих родных и близких.

Добровольные пожарные непосредственно осуществляют профилактику пожаров, выполняют задачи по спасению людей и имущества при пожарах, участвуют в проведении аварийно-спасательных работ и оказании первой помощи пострадавшим, и участвуют в тушении пожаров.

Любой желающий может стать добровольным пожарным.

Гражданин, изъявивший желание стать членом дружины, подает письменное заявление, копию паспорта гражданина России, и заполняет учетную анкету по установленной форме.

Добровольные пожарные дружинники проходят бесплатное обучение.

Членство в Добровольной пожарной дружине осуществляется на добровольной основе и подтверждается удостоверением установленной формы.

Добровольные пожарные получают право:

- на защиту жизни и здоровья при исполнении ими обязанностей, связанных с осуществлением ими деятельности в добровольной пожарной дружине;
- на возмещение вреда жизни и здоровью, причиненного при исполнении ими обязанностей, связанных с осуществлением ими деятельности в добровольной пожарной дружине, в установленном законами Российской Федерации порядке;
- участвовать в профилактике и тушении пожаров, проведении аварийно-спасательных работ и оказании первой помощи пострадавшим;
- информировать о выявленных нарушениях требований пожарной безопасности органы местного самоуправления и Государственной противопожарной службы;
- вносить предложения в органы местного самоуправления (объекта) по повышению уровня пожарной безопасности на территории муниципального образования (объекта);
- тушить пожары и проводить аварийно-спасательные работы и необходимые действия по обеспечению безопасности людей и спасению имущества в соответствии с законодательством Российской Федерации.

На добровольных пожарных возложены следующие обязанности:

- обладать необходимыми пожарными и техническими знаниями в объеме, предусмотренном программой первоначальной и последующей профессиональной подготовки добровольных пожарных;
- во время дежурства и в соответствии с графиком дежурства прибывать к месту вызова при получении сообщения о пожаре или о чрезвычайной ситуации, участвовать в тушении пожара и проведении аварийно-спасательных работ и оказывать первую помощь пострадавшим;

- нести службу в соответствии с графиком дежурства, согласованным с руководителем Добровольной пожарной дружины;
- соблюдать установленный порядок несения службы в расположении добровольной пожарной дружины, дисциплину и правила охраны труда в пожарной дружине;
- выполнять законные распоряжения руководителя добровольной пожарной дружины и руководителя тушения пожара.

Добровольные пожарные подлежат включению в сводный реестр добровольных пожарных, который ведется территориальным органом МЧС России. После включения гражданина в сводный реестр добровольных пожарных он приобретает статус добровольного пожарного.

МЧС РОССИИ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ!

Ложный вызов-уголовно наказуемое деяние

Информируем население о том, что за телефонное хулиганство и подачу заведомо ложных сообщений о пожарах, заминировании, и других подобных сообщений законодательством предусмотрена административная ответственность, а в ряде случаев и уголовная ответственность.

Статья 207 УК РФ. Заведомо ложное сообщение об акте терроризма

1. Заведомо ложное сообщение о готовящихся взрыве, поджоге или иных действиях, создающих опасность гибели людей, причинения значительного имущественного ущерба либо наступления иных общественно опасных последствий, -

наказывается штрафом в размере до двухсот тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до восемнадцати месяцев, либо обязательными работами на срок до четырехсот восьмидесяти часов, либо исправительными работами на срок от одного года до двух лет, либо ограничением свободы на срок до трех лет, либо принудительными работами на срок до трех лет, либо арестом на срок от трех до шести месяцев, либо лишением свободы на срок до трех лет.

2. То же деяние, повлекшее причинение крупного ущерба либо наступление иных тяжких последствий, -

наказывается штрафом в размере до одного миллиона рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период от восемнадцати месяцев до трех лет либо лишением свободы на срок до пяти лет.

Примечание. Крупным ущербом в настоящей статье признается ущерб, сумма которого превышает один миллион рублей.

Заведомо ложное сообщение (например в «отместку» кому-нибудь) является поводом для возбуждения уголовного дела по ст. 306 УК РФ.

Статья 306 УК РФ. Заведомо ложный донос

1. Заведомо ложный донос о совершении преступления -

наказывается штрафом в размере до ста двадцати тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до одного года, либо обязательными работами на срок до четырехсот восьмидесяти часов, либо исправительными работами на срок до двух лет, либо принудительными работами на срок до двух лет, либо арестом на срок до шести месяцев, либо лишением свободы на срок до двух лет.

2. То же деяние, соединенное с обвинением лица в совершении тяжкого или особо тяжкого преступления, -

наказывается штрафом в размере от ста тысяч до трехсот тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период от одного года до двух лет, либо принудительными работами на срок до трех лет, либо лишением свободы на тот же срок.

3. Деяния, предусмотренные частями первой или второй настоящей статьи, соединенные с искусственным созданием доказательств обвинения, -

наказываются принудительными работами на срок до пяти лет либо лишением свободы на срок до шести лет.

Профилактика гриппа и коронавирусной инфекции COVID-19

Вирусы гриппа и коронавирусной инфекции вызывают у человека респираторные заболевания разной тяжести. Симптомы заболевания аналогичны симптомам обычного (сезонного) гриппа. Тяжесть заболевания зависит от целого ряда факторов, в том числе от общего состояния организма и возраста.

Предрасположены к заболеванию: пожилые люди, маленькие дети, беременные женщины и люди, страдающие хроническими заболеваниями (астмой, диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями), и с ослабленным иммунитетом.

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 спиртосодержащими 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 метра от больных.

Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Вирус гриппа и коронавирус распространяются 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 излишние поездки и посещения 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, а также при уходе за больным, но она нецелесообразна на открытом воздухе.

Во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом и маску надевать не стоит.

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.

КАКОВЫ СИМПТОМЫ ГРИППА/КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ?

Высокая температура тела, озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, кашель, затрудненное дыхание, боли в мышцах, конъюнктивит.

В некоторых случаях могут быть симптомы желудочно-кишечных расстройств: тошнота, рвота, диарея.

КАКОВЫ ОСЛОЖНЕНИЯ?

Среди осложнений лидирует вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идёт быстрыми темпами, и у многих пациентов уже в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией лёгких.

Быстро начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни.

ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ ГРИППОМ/КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?

Вызовите врача. Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного. Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями. Часто проветривайте помещение. Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами. Часто мойте руки с мылом. Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.). Ухаживать за больным должен только один член семьи.

Берегите себя и своих близких!

Федеральная противопожарная служба информирует!

В СЛУЧАЕ ПОЖАРА ИЛИ ПОЯВЛЕНИЯ ДЫМА НЕМЕДЛЕННО СООБЩИТЕ В ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНУЮ СЛУЖБУ ПО ТЕЛЕФОНУ, УКАЗАВ ТОЧНЫЙ АДРЕС, СВОЮ ФАМИЛИЮ И КОНТАКТНЫЙ ТЕЛЕФОН.

Единый бесплатный телефон службы спасения – 112.

По этому номеру можно позвонить, даже если в мобильном телефоне не установлена SIM-карта или нет денег на счёте!

На территории Российской Федерации действуют единые номера для вызова специальных оперативных служб:

-101 Пожарная охрана

-102 Полиция

-103 Скорая помощь

-104 Газовая служба

Соблюдение мер пожарной безопасности является основой Вашей безопасности, безопасности Ваших родных и окружающих Вас людей.

Выпускается только в электронном виде, бесплатно. Электронный тираж неограничен, распространение электронного выпуска приветствуется.

Выпуск от №85
от 20 июня
2020 года

Выпускается 83 ПСЧ 3 ПСО ФПС ГПС
ГУ МЧС России по Красноярскому краю
Адрес: Красноярский край, г. Сосновоборск,
ул. Заводская, 1/19, тел. **3-42-01**