



# СОСНОВОБОРСКИЙ ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНЫЙ ГАРНИЗОН

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

## ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЮЛЛЕТЕНЬ №87

*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 граждане!**

В Российском законодательстве присутствует такое понятие, как поджог.

Разберёмся с тем, что такое поджог и какую ответственность можно понести за это деяние.

Поджог - умышленное нанесение ущерба имуществу с использованием огня, уничтожение или повреждение имущества путём поджога является преступлением, попадающим под действие статьи 167 УК РФ. При этом наличие мотива является отягчающим фактором.

Те же деяния, совершенные из хулиганских побуждений, путем поджога, взрыва или иным общеопасным способом либо повлекшие по неосторожности смерть человека или иные тяжкие последствия, - наказываются принудительными работами на срок до пяти лет либо лишением

свободы на тот же срок.

Опасность поджога состоит в том, что он может повлечь за собой уничтожение больших ценностей, а также человеческие жертвы. Если уничтожение или повреждение чужого имущества путем поджога привело к человеческим жертвам, при установлении наличия прямого или косвенного умысла виновного в отношении жизни или здоровья лиц, находящихся в поджигаемом помещении, такие действия квалифицируются как умышленное убийство по совокупности ст.ст. 105 и 167 УК РФ.

За поджог уголовная ответственность наступает с 14-летнего возраста. Если же поджигателю не исполнилось 14 лет, отвечают в административном порядке за причиненный пожаром материальный ущерб родители.

Большинство поджогов происходит в темное время суток из хулиганских побуждений или из чувства мести к их владельцам. Поджогам такого рода обычно предшествуют неприязненные отношения между гражданами, либо между работниками и руководителями предприятий и организаций. Поэтому непременным условием предотвращения поджогов, совершаемых на почве мести, является своевременное сообщение граждан в

территориальные отделы полиции о неприязненных взаимоотношениях между отдельными лицами, сопровождаемых угрозами уничтожения имущества.

Кроме того в УК РФ есть статья 261 «Уничтожение или повреждение лесных насаждений» которая в зависимости от причинённого ущерба, наличия мотивов и других факторов предусматривает наказание до 10 лет лишения свободы и штрафа до 3 миллионов рублей.

Таким образом, поджог является одним из наиболее опасных способов уничтожения материальных ценностей, его величайшая опасность состоит в том, что человек, призвав к действию разрушительную силу огня, в дальнейшем теряет возможность ограничить его стихийное развитие.

Уважаемые граждане, не совершайте необдуманных действий, последствия которых невозможно будет исправить, а в случае если в ваш адрес поступают угрозы о поджоге, немедленно сообщайте в полицию, будьте внимательны, берегите себя и своих близких!

Пользуясь случаем в очередной раз призываю жителей города соблюдать элементарные меры пожарной безопасности, а при возникновении пожара немедленно сообщить о нем в пожарную охрану по телефону 101 или 112.

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

## **МЧС РОССИИ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ !**

### **Дачникам на заметку.**

**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) по телефону 01 или 112.**

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 !** **Водоёмы и реки – источник повышенной опасности!**

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 !**

### **Памятка туристу, грибнику – как не потеряться 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.

## Безопасность во время поездок на автомобиле летом.

Лето – период отпусков и путешествий, но также это время жары, бесконечных пробок, перегрева двигателя и прочих «радостей» любого автомобилиста. Можно бесконечно называть причины, которые придают летней езде массу неудобств, но рассмотрим наиболее распространенные.

### **Особенности вождения летом**

Многие автомобилисты ошибочно полагают, что сложности с вождением могут быть только в зимний период и к особенностям летней езды относятся легкомысленно. А ведь летом водителей на дороге поджидают не менее сложные ситуации, нежели зимой. Так, например, сильный дождь может превратить дорогу в скользящее полотно, а при подтопленной дороге водитель рискует столкнуться с водным клином. Также опасен и свежий асфальт, который в зной покрывается тончайшей маслянистой пленкой. А из-за засушливой погоды поднятая ветром пыль может стать непреодолимым препятствием.

Езда против солнца весьма опасна – солнце слепит водителя и снижает видимость. Поэтому используйте специальные солнцезащитные очки для вождения, а также не натирайте до слепящего блеска полиролью торпедо, дабы избежать появления бликов от пластика на ветровом стекле.

Не перегружайте свой автомобиль! Обычно это происходит во время дальних поездок, например на отдых «на озёра в Хакасию». При перегрузке автомобиля (особенно в жару) происходит сильный нагрев резины колес, в следствие чего в них увеличивается давление и изменяются свойства прочности и эластичности резины. Это может привести к взрыву покрышки. Результатом может стать серьёзное ДТП.

Следует понимать, что вождение машины в летний период - не менее ответственный и сложный процесс, чем в зимнее время. А зной и излишняя самоуверенность часто приводят к снижению бдительности, что в свою очередь может стать причиной ДТП.

### **Жара в салоне автомобиля**

На солнце салон машины нагревается в считанные минуты и порой жара в нем настолько сильна, что в подобной «парилке» можно с легкостью заработать тепловой удар. Во время жары человек быстрее устает, у него снижается реакция, а давление растёт. Если пассажиры просто испытывают неудобство, то водителю необходимо еще вести авто и контролировать обстановку на дороге. А потому не случайно, что именно в жару происходит огромное количество ДТП.

Если в вашем авто имеется кондиционер и он исправно работает, то перегрев в салоне вам не страшен, но что делать тем, чьи машины не оснащены системами охлаждения воздуха или же они неисправны? Тогда на помощь придут «подручные» способы.

Независимо от цвета автомобиля грязный кузов нагревается под солнечными лучами быстрее, т.к. чистая отполированная поверхность отражает часть тепловых лучей. Поэтому старайтесь в жаркую пору года чаще устраивать своему «железному коню» водные процедуры.

С летним зноем лучше не шутить, а потому если в вашем автомобиле до сих пор нет оконных шторок то, как раз, пришла пора их приобрести. Солнцезащитные автомобильные шторки снизят нагрев салона на пять-семь градусов. Во время стоянок используйте на ветровое стекло защитный экран или шторку.

Во время движения приоткройте или полностью откройте окна, чтобы в салон попадал поток хоть и горячего, но все же свежего воздуха.

Обязательно соблюдайте питьевой режим в дальних поездках. Только для восполнения водного баланса используйте не сладкие газированные напитки, чай, кофе и пр., а простую

питьевую воду. Также не забывайте время от времени обтирать открытые части тела предварительно смоченной водой салфеткой.

### **Что необходимо делать, чтобы от кондиционера была исключительно польза**

Счастливым обладателям кондиционера в автомобиле следует знать, что это достижение цивилизации несет в себе не только благо, но при неграмотном использовании даже вред. А потому, прежде чем включить систему охлаждения воздуха сначала откройте окна, включите холодный обдув и направьте дефлекторы в ноги и в середину салона. Так вы не только скорее охладите салон, но и предотвратите появление микротрещин в уплотнителях ветрового стекла. Как только салон слегка охладился, необходимо немного «прикрутить» кондиционер, закрыть окна и уже после этого ехать.

Температура в салоне не должна быть ниже 20-25 градусов, чтобы при выходе из авто организм не испытывал стресс от резкого перепада температур. В противном случае вы рискуете простудиться. Простуда в жару от кондиционера – частое явление.

От работы кондиционера увеличивается расход топлива, а также он сильно сказывается на работе системы охлаждения мотора. А потому при включенном кондиционере следует обращать внимание на температуру двигателя. Если заметите, что стрелка указателя температуры приблизилась к красной области, следует немедленно выключить кондиционер.

### **Двигатель перегрелся**

Но не только при работающем кондиционере требуется следить за температурой системы охлаждения мотора. В знойную пору года это следует делать регулярно, особенно если вы обладатель отечественного авто. Если указатель температуры «ползет» к области красного цвета – откройте окна и включите обогрев салона на максимум. Так вы добавите системе охлаждения обдува. Если этот метод не помог, то необходимо подыскать место для стоянки, после чего при работающем на холостых оборотах моторе откройте капот и пока двигатель остывает, попробуйте определить, что стало причиной его перегрева.

Так, например, двигатель может перегреться из-за недостаточного количества охлаждающей жидкости или ее низкого качества, а также неработающего термостата, воздушных пробок в системе охлаждения, неисправного вентилятора, засорившейся рубашки радиатора и пр.

## **Заведомо ложный вызов – наказуем.**

Вовремя сделанный звонок в оперативную службу - пожарно-спасательную, полицию, скорую помощь или в ЕДДС может спасти жизнь человеку, вашему близкому или просто прохожему. Зачастую бывает так, что звонки поступают от хулиганов, которые таким образом развлекаются, не задумываясь над тем, что в те минуты, когда оперативная служба едет на ложный вызов, на другом конце города действительно кому-то нужна помощь.

Диспетчеру по телефону порой бывает сложно отличить, говорит ли звонящий правду, а оперативные службы не могут игнорировать, и обязаны реагировать на каждый полученный вызов. Печально, если по приезду оказывается, что помощь не нужна. А между тем эксплуатируется техника, оборудование, понесены беспричинные траты на топливо. Чаще всего подобными забавами грешат подростки, у которых без присмотра родителей возникает желание позабавиться не совсем обычным способом. К сожалению, неразумные дети не осознают, какой ущерб наносят своим необдуманным поступком другим.

Ложные звонки занимают телефонную линию и отбирают возможность дозвониться у тех, кому это действительно необходимо.

### **Законодательством определено два вида ложных звонков:**

**1. Преднамеренный вызов** – человек осознанно звонит экстренному номеру, когда ему помощь не требуется совсем, а затем наблюдает за действиями приехавших специалистов. Бывают случаи, когда человек вызывает оперативную службу с целью «насолить» кому-нибудь.

**2. Ошибочный** – встречается гораздо чаще, является перестраховочным. К примеру, если вы решите, что вместо водяного пара вдалеке виднеется дым от пожара.

В любом случае надеяться на то, что вас не «вычислят» по номеру телефона, глупо. Во всех специальных службах установлены технические средства последнего поколения, которые позволяют определить номер и адрес звонившего. И если шутник сделал это преднамеренно, можно смело утверждать, что наказание найдет своего виновника.

### **Какое предусмотрено наказание?**

**Статья 19.13. КОАП РФ «Заведомо ложный вызов специализированных служб»:**

**Заведомо ложный вызов пожарной охраны, полиции, скорой медицинской помощи или иных специализированных служб - влечет наложение административного штрафа в размере от одной тысячи до одной тысячи пятисот рублей.**

Казалось бы, сумма не такая большая. Однако стоит взять во внимание, что все зависит от того, насколько велик размах шутки.

К примеру, если вы замахнулись на угрозы по поводу заминирования метро, аэропорта или железнодорожного вокзала, вам грозит не только административная ответственность, но и гражданско-правовая, исчисляемая уже в сотни тысяч рублей, а также уголовная – вплоть до 5 лет отбывания наказания в колонии.

### **Кого могут привлечь к ответственности за ложный вызов.**

Первый вопрос, который может возникнуть после прочтения предыдущей части статьи, – как дело обстоит с детьми, якобы сами не ведающие, что творят, оставляя ложный вызов, допустим, в полиции. Несут ли они наказание?

В статье 19.13. КоАП РФ четко указано, что в случае ложной заявки административный штраф обязаны понести:

- физические лица, достигшие 16-летнего возраста;
- если правонарушителю еще не исполнилось 16 лет, полная административная ответственность ложится на плечи его родителей.

Если доказано, что вина подростка может подпадать под уголовную ответственность, – отвечать подростку придется, начиная с 14 лет.



## Сделай правильный выбор – стань добровольным пожарным!

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.

## 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 №87  
от 05 августа  
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**