

БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ

- ▶ купаться лучше утром или вечером, когда нет опасности перегрева организма. После длительного пребывания на солнце отойдите в тень, остыньте и только потом входите в воду;
- ▶ не ныряйте с разбега, заходите в воду постепенно, чтобы дать телу привыкнуть к перепаду температур воды и воздуха и избежать спазмов кровеносных сосудов;
- ▶ если плохо плаваете, держитесь ближе к берегу, так чтобы в любой момент можно было коснуться ногами дна. Не отплывайте далеко от берега на надувных матрацах и кругах, надувных игрушках;
- ▶ не плавайте натошак и сразу после еды, а также во время грозы;
- ▶ перед тем как совершать дальние заплывы, научитесь отдыхать на воде, лежа на спине или прижав колени и локти к груди и животу (поплавком);
- ▶ во время плавания, как только почувствуете усталость или озноб, немедленно разворачиваетесь и плывите назад к берегу. Экономно расходуйте свои силы, время от времени отдыхайте, перевернувшись на спину и расслабившись.

Если судорогой свело ногу:

- ▶ переднюю мышцу бедра – распрямите ногу и оттяните носок от себя;
- ▶ заднюю поверхность бедра или икроножную мышцу – выпрямив ногу, оттяните носок на себя;
- ▶ если судороги сильные, нога не распрямляется, попробуйте распрямить ее руками и для этого сделайте глубокий вдох, погрузитесь на секунду с головой под воду, крепко ухватите рукой большой палец ноги и сильно потяните на себя ступню. Тяните, пока нога не выпрямится полностью;
- ▶ может помочь укол булавкой (или другими острым предметом) в сведенную судорогой мышцу;
- ▶ растирайте ногу, пока не станет мягче.

Единый телефон спасения **112**

КАК СПРАВИТЬСЯ С НЕБОЛЬШИМ ОЧАГОМ ГОРЕНИЯ

- загорелось кухонное полотенце – бросьте его в раковину, залейте водой или плотно прижмите горящий конец полотенца разделочной доской, крышкой от кастрюли или другим, не горящим концом того же полотенца;

- в квартире появился неприятный запах горелой изоляции – отключите общий электровыключатель (автомат), обесточьте квартиру;

- НЕЛЬЗЯ тушить водой аппаратуру, включенную в электросеть! При загорании телевизора, холодильника, утюга – обесточьте квартиру или отключите приборы, выдернув шнур из розетки, не подвергая свою жизнь опасности;

- когда воду использовать нельзя (горящий электроприбор находится под напряжением) или воды нет, то небольшой очаг горения можно попытаться засыпать питьевой или кальцинированной содой, стиральным порошком, песком, землей (например, из цветочного горшка);

- загорелось содержимое мусорного ведра, мусорной корзины, небольшой коробки или газеты в почтовом ящике в подъезде – принесите воду и залейте огонь;

- при возгорании на балконе попытайтесь потушить пожар водой или другими средствами, так как огонь может быстро распространиться в квартиры верхних этажей; Если справиться с загоранием не удалось – закройте балконную дверь и покиньте квартиру!

ЕСЛИ В ПЕРВЫЕ МИНУТЫ СПРАВИТЬСЯ С ВОЗГОРАНИЕМ НЕ УДАЛОСЬ И ОНО ПЕРЕРОСЛО В ПОЖАР, НАДО СРОЧНО ПОКИНУТЬ ПОМЕЩЕНИЕ. ПОМНИТЕ О ТОКСИЧНОСТИ ДЫМА! *Единая служба спасения 112*

ПАМЯТКА ПО ЗАЩИТЕ ОТ УКУСА КЛЕЩЕЙ

Собираясь в лес, необходимо одеться так, чтобы уменьшить возможность заползания клещей под одежду. Рекомендуется проводить само- и взаимоосмотры для обнаружения прицепившихся клещей (каждый час).

Чаще клещи присасываются в места, где наиболее нежная кожа: подмышечные впадины, волосистую часть головы, шею. Заразиться клещевым энцефалитом можно не только при укусе клеща, но и при его раздавливании, так как вирус может попасть в организм человека через микротрещины на руках. Заражение может произойти и при употреблении в пищу сырого (не кипяченого) молока коз и приготовленных из него без термической обработки продуктов.

В лесу не рекомендуется садиться или ложиться на траву. Для выбора места стоянки в лесу предпочтительны сухие сосновые леса с песчаной почвой или участки, лишённые травянистой растительности. После возвращения из леса необходимо провести полный осмотр тела, одежды.

Первые признаки заражения клещевым энцефалитом у человека

Инкубационный период от 1 до 30 дней. Заболевание начинается внезапно с озноба, быстрого повышения температуры тела до 38-39 ° С, которая держится 5-10 дней; беспокоит головная боль, слабость, нарушение сна, тошнота, лицо и глаза становятся красными; на 3-5 день болезни развивается поражение нервной системы: заторможенность, сонливость, бред, галлюцинации, двигательное возбуждение, иногда судороги; характерным признаком клещевого энцефалита является нарушение дыхания, которое может закончиться полной остановкой и смертью больного.

По внешнему виду инфицированность клеща определить невозможно, необходимо провести лабораторное исследование. Клеща в стеклянном флаконе, закрытом плотной крышечкой необходимо доставить в лабораторию **ФГУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Башкортостан»** по адресу: г. Уфа, ул. Шафиева, 7, (тел.: 8(347) 232-84-22). Прием с 9 до 16 часов ежедневно.