

### Дорогие ребята!

Летний период несет в себе радость каникул, возможность поиграть, побегать, заняться спортом в солнечные жаркие дни.

Вы едете отдыхать в детские лагеря, в деревню к бабушке, ходите купаться на речку и играть в лесу. Однако не забывайте, что всё это в комплексе с высокой активностью солнца, насекомыми и быстро портящейся пищей несет различные угрозы.

#### Если вы остаетесь дома одни:

- Не открывайте дверь незнакомым людям;
- Не сидите на подоконнике, не открывайте окно и не выходите на балкон;
- Не играйте со спичками, не включайте газ и электроприборы;



- Уходя из дома, всегда сообщайте родителям, куда идете и как с вами можно связаться в случае необходимости.

### Гуляя на улице:

- Ходите только по тротуарам, если тротуара нет, идите по обочине навстречу движению;

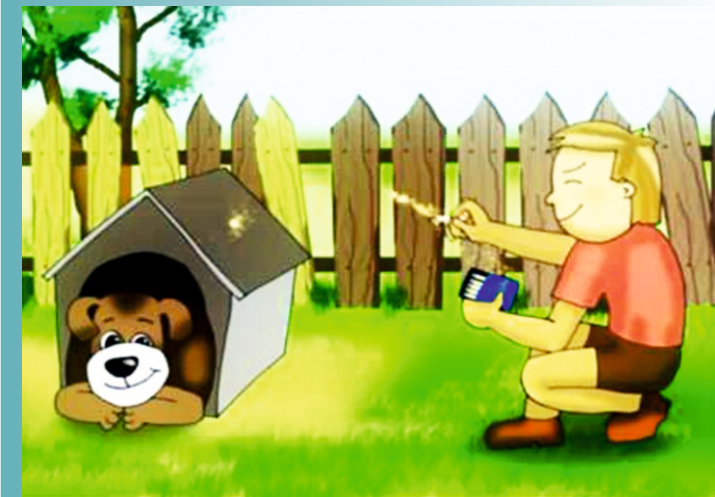


- Не переходите улицу на красный свет, даже если нет машин;
- Не играйте на дороге или рядом с ней;
- Не садитесь в машину и не ходите никуда с незнакомыми людьми, как бы они вас ни уговаривали и что бы интересное ни предлагали;
- Играя во дворе, будьте осторожны при катании на качелях, не прыгайте с них, не пытайтесь выполнять какие-то трюки, будьте предельно внимательны, чтобы не получить травму самим и не ударить окружающих;
- Не влезайте на крыши домов и строений, особенно там, где поблизости проходят электрические провода. Не устраивайте игр на близлежащих строительных площадках;

### На прогулке:

- В солнечный день без напоминания взрослых надевайте головной убор;
- Старайтесь не быть под прямыми лучами солнца днем, а только утром и ближе к вечеру;

- Пить воду можно только из бутылки, вода из реки, ручья или озера для этого не пригодна;
- Избегайте сладкой воды, она вызывает еще большую жажду;
- Не берите с собой в жаркое место и не ешьте продукты, которые быстро портятся: мясо, колбаса, рыба, молочные продукты;
- Всегда ешьте вымытые фрукты и овощи и мойте перед едой руки;
- Не пробуйте неизвестных ягод и грибов. Ядовитые растения очень часто похожи на съедобные;
- Если рядом появились насекомые, то не делайте резких движений. Если вы кушаете, то будьте осторожны, чтобы насекомое не попало в рот и не ужалило;
- При высокой опасности укуса клеща, желательна надевать одежду, закрывающую ноги и руки. Применяйте специальные средства по отпугиванию насекомых;
- Если встретили бродячую собаку, остановитесь. Не бегите, иначе она погонится за вами. Не подходите близко к собакам, особенно если у собаки щенки и собака кушает, не дразните собак.



### При катании на велосипеде, роликах и скейтборде:

- Учитесь кататься постепенно, от простого - к сложному
- Не повторяйте трюков, показываемых по телевидению
- В целях безопасности используйте шлем, наколенники, налокотники



### Во время купания:

- Всегда плавайте в специально предназначенных для этого местах, на оборудованных и безопасных пляжах, поблизости от вас всегда должны быть люди;
- Не заходите на глубокое место, если не умеете плавать или плаваете плохо; применяйте специальные средства безопасности, надувные нарукавники или жилеты
- Не заплывайте за буйки, не прыгайте в воду со скал или в местах с неизвестным дном
- Не плавайте при больших волнах, сильном течении или водоворотах;
- Не играйте на воде в опасные игры, не «топите» друзей и не ныряйте глубоко;

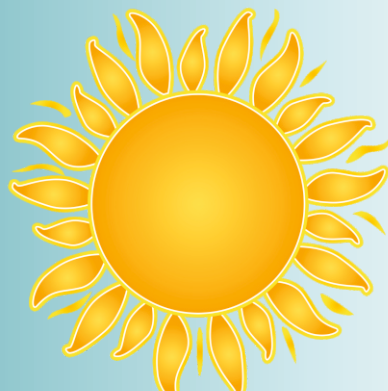
- Матрасы и спасательные круги не предназначены для того, чтобы заплывать далеко, плавайте на них недалеко от берега;



### Если вы отдыхаете в оздоровительном лагере:

- Строго соблюдайте установленные здесь правила, не игнорируйте требований воспитателей и вожатых;
- Если вы случайно получили травму, не трогайте рану руками, чтобы не занести грязь. Обратитесь за помощью к взрослым. Они обработают рану и научат вас правилам оказания первой помощи.

**Берегите себя и своих друзей. Следуйте советам взрослых. Пусть ничто не омрачит ваш отдых, а лето оставит только приятные впечатления!**



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ



САРАТОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР  
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ



# БЕЗОПАСНОЕ ЛЕТО

