

Осторожно! Тонкий лед!



Несоблюдение правил безопасности на водных объектах в осенне-зимний период часто становится причиной гибели и травматизма людей.

Осенний лед в период с ноября по декабрь, то есть до наступления устойчивых морозов, непрочен. Скрепленный вечерним или ночным холодом, он еще способен выдерживать небольшую нагрузку, но днем, быстро нагреваясь от просачивающейся через него талой воды, становится пористым и очень слабым, хотя сохраняет достаточную толщину.

Как правило, водоемы замерзают неравномерно, по частям: сначала у берега, на мелководье, в защищенных от ветра заливах, а затем уже на середине.

В связи со всем вышенназванным Главное управление МЧС России по Ярославской области призывает население строго соблюдать меры предосторожности:

- пользоваться только дорогами, по которым разрешено двигаться;
- не подходить близко к реке, одно неловкое движение, и вы можете стать жертвой несчастного случая;
- не стоять на обрывистом берегу, подвергающемся размыву и обвалу;
- внимательно следить за детьми, чтобы они не допускали шалостей у водоема и не спускались на лед!

Но, если все же Вы провалились, не паникуйте! Сбросьте тяжелые вещи, широко раскиньте руки по кромкам льда, чтобы не погрузиться с головой, и зовите на помощь.

Переберитесь к тому краю полыни, откуда идет течение – это гарантия, что Вас не затянет под лед.

Добравшись до края полыни, старайтесь побольше высунуться из воды, чтобы налечь грудью на закраину и забросить ногу на край льда.

Выбравшись из полыни, откатитесь от нее и ползите в ту сторону, откуда пришли.

Выбравшись на сушу, поспешите согреться: охлаждение может вызвать серьезные осложнения.

Если Вы стали свидетелем, участником или виновником происшествия на водном объекте, необходимо немедленно сообщать о случившемся по телефонам вызова экстренных служб «01» или «112». Будьте уверены, к Вам обязательно придут на помощь!

Профилактика гриппа



Грипп – острое вирусное инфекционное заболевание с воздушно-капельным механизмом передачи возбудителя, которое характеризуется острым началом, лихорадкой, общей интоксикацией и поражением дыхательных путей.

Наиболее эффективным способом предупреждения заболевания гриппом,

рекомендованным Всемирной организацией здравоохранения, является вакцинация. При чихании или кашле прикрывайте рот и нос носовым платком. Страйтесь не прикасаться руками к глазам, носу и рту. Именно этим путем распространяются микробы.

Чаще мойте руки водой с мылом, особенно после того, как Вы прикрывали рот и нос при чихании или кашле (спиртосодержащие средства для очистки рук также эффективны). Избегайте посещения мероприятий с массовым скоплением людей (театр, кафе, дискотека). Страйтесь избегать близких контактов с больными людьми.

Ведите здоровый образ жизни, включая полноценный сон, употребление витаминизированной пищи, занимайтесь закаливанием.

Для повышения сопротивляемости организма применяйте поливитамины.

Для справки:

Наибольшую опасность грипп представляет для малышей в возрасте до трех лет, пожилых людей старше 60-ти лет и людей с хроническими заболеваниями. Именно среди них, после перенесенного гриппа, часто отмечаются осложнения.

Если Вы заболели гриппоподобным заболеванием, оставайтесь дома и не ходите на работу, в школу, не отправляйтесь в поездку, не ходите в магазин, не посещайте общественные места. Если Вам надо выйти из дома, надевайте маску для лица.

Симптомы заболевания, вызываемого вирусом гриппа, включают: высокую температуру, кашель, боль в горле, насморк или заложенность носа, боли во всем теле, головную боль, озноб и слабость. К группе повышенного риска относятся: лица от 65 лет и старше, дети до 5 лет, беременные женщины, люди, страдающие хроническими заболеваниями и лица со сниженным иммунитетом.

Инкубационный период длится от 1 до 7 дней. Необходимо помнить, что за медицинской помощью надо обращаться в первый же день заболевания. Только в этом случае Вам будет правильно установлен диагноз и назначено адекватное лечение в первые часы развития болезни, которое позволит избежать осложнений. В случае заболевания оставайтесь дома, вызвав участкового врача или «скорую помощь».

Старайтесь избегать любых контактов с другими людьми, чтобы не заразить их, особенно с лицами, имеющими повышенный риск серьезных осложнений от гриппа.

Для лечения гриппа применяются противовирусные препараты. Эти препараты должны назначаться только врачом! Для снижения высокой температуры рекомендуются жаропонижающие средства, такие как парацетомол (панадол). Не применяйте препараты, содержащие аспирин, т.к. он противопоказан при вирусных заболеваниях.

Советы по уходу за детьми (и другими членами семьи), заболевшими гриппом:

- оставайтесь дома, если Вы или Ваш ребенок переболели, в течение 24-х часов после того, как температура спала или исчезли ее симптомы (и больной при этом не принимал жаропонижающих средств).
- не выходите из дома даже в том случае, если Вы принимаете антивирусные препараты.
- продлите время пребывания заболевших детей дома по крайней мере на 7 дней – даже в том случае, если состояние больного улучшится раньше.
- тем, кто болеет дольше 7 дней, следует оставаться дома в течение 24-х часов после полного исчезновения симптомов.
- в случае заболевания одного из членов семьи все дети школьного возраста должны оставаться дома в течение 5 дней с момента заболевания родственника. Родители должны следить за состоянием своего здоровья и здоровья детей школьного возраста, регулярно измерять температуру и обращать внимание на другие симптомы гриппа.

Как вести себя во время снежных циклонов



Если Вы получили предупреждение о сильном снеге, метели, немедленно включите радиоприемники и телевизоры - по ним может поступить новая важная информация. Подготовьтесь к возможному отключению электроэнергии. Переийдите из легких

построек в более прочные здания. Подготовьте инструмент для уборки снега.

Если в условиях сильных заносов Вы оказались блокированным в помещении, выясните, нет ли возможности выбраться из-под заносов самостоятельно (используя имеющийся инструмент и подручные средства). Сообщите в управление по делам ГО и ЧС или в администрацию населенного пункта о характере заносов и возможности их самостоятельной разборки. Если самостоятельно разобрать снежный занос не удается, попытайтесь установить связь со спасательными подразделениями. Включите радиотрансляционный приемник (телевизор) и выполняйте указания местных властей. Примите меры к сохранению тепла и экономному расходованию продовольственных запасов.

Если Вы получили какую-либо степень обморожения, в отапливаемом помещении согрейте обмороженную часть тела, растерев сухой мягкой тканью, затем поместите ее в теплую воду и постепенно доведите температуру воды до 40-45 градусов. Если боль проходит и чувствительность восстанавливается, то вытрите руку (ногу) насухо, наденьте носки (перчатки) и, по возможности, обратитесь к хирургу.

Главное управление МЧС России по Ярославской области напоминает, что при возникновении предпосылок ЧС (ЧС), необходимо немедленно принимать меры к их ликвидации и оперативно сообщать о случившемся по телефонам вызова экстренных служб «01» или «112».

Меры предосторожности при использовании обогревательных приборов

Чтобы зимними вечерами ничто не мешало Вам наслаждаться домашним уютом, важно помнить о мерах безопасности при обращении с обогревательными приборами. Знание

этих простых правил позволит обезопасить себя и свою семью, а также сохранить Ваш домашний очаг.

Необходимо:

- Внимательно изучить инструкцию по эксплуатации электроприбора, впоследствии не нарушать требований, изложенных в ней. Важно помнить, что у каждого прибора есть свой срок эксплуатации, который в среднем составляет около 10 лет. Использование его свыше установленного срока может привести к печальным последствиям.
- Систематически проводить проверку исправности электропроводки, розеток, щитков и штепсельных вилок обогревателя.
- Следить за состоянием обогревательного прибора: вовремя ремонтировать и заменять детали, если они вышли из строя. Менять предохранители, разболтавшиеся или деформированные штекеры.
- Использовать приборы, изготовленные только промышленным способом, ни при каких обстоятельствах не использовать поврежденные, самодельные или «кустарные» электрообогреватели.
- Следует избегать перегрузки на электросеть, в случае включения сразу нескольких мощных потребителей энергии.
- Убедиться, что штекер вставлен в розетку плотно, иначе обогреватель может перегреться и стать причиной пожара.
- Не оставлять включенными электрообогреватели на ночь, не использовать их для сушки вещей.
- Не позволять детям играть с такими устройствами.
- Устанавливать электрообогреватель на безопасном расстоянии от занавесок или мебели. Ставить прибор следует на пол. В случае с конвекторами, их можно крепить на специальных подставках на небольшом расстоянии от пола.
- Не использовать обогреватель в помещении с лакокрасочными материалами, растворителями и другими воспламеняющимися жидкостями. Также нельзя устанавливать электрообогреватель в захламленных и замусоренных помещениях.
- Регулярно очищать обогреватель от пыли – она тоже может воспламениться.
- Не размещать сетевые провода обогревателя под ковры и другие покрытия.

- Не ставить на провода тяжелые предметы (например, мебель), иначе обогреватель может перегреться и стать причиной пожара.