

Правила поведінки дітей під час літніх канікул

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЗАПОБІГАННЯ ПОШИРЕННЮ COVID-19

- При перших симптомах респіраторних захворювань (підвищеній температурі, появі кашлю, нежитю або ускладненні дихання) потрібно негайно звернутися за медичною допомогою та обов'язково зателефонувати сімейному лікарю.
- Амбулаторне (домашнє) лікування суворо заборонено у разі, якщо людина перебуває у групі ризику або має такі симптоми: утруднене дихання, кровохаркання, нудоту, ядуху, блювання, сплутаність свідомості.
- Необхідно частіше провітрювати приміщення. Доступ чистого повітря перешкоджає розповсюдженню вірусів.
- Усі поверхні: дверні ручки, стільниці, клавіатуру тощо – потрібно регулярно протирати дезінфікуючим засобом.
- Потрібно регулярно мити руки з милом протягом 30–40 секунд або обробляти їх спиртовмісним засобом.
- У громадських місцях носити маску або респіратор, намагатися не чіпати руками очі, ніс, рот.
- Потрібно отримуватись правил респіраторної гігієни: під час кашлю або чхання прикривати рот і ніс серветкою або згином ліктя; використану серветку відразу викидати у контейнер для сміття.
- Дотримуватись звичайних правил гігієни в продуктових магазинах, де продаються м'ясо, риба, інші продукти тваринного походження.
- Не вживати в їжу сирі продукти тваринного походження (м'ясо, птицю, рибу, яйця) або ті продукти, які не пройшли належну термічну обробку.
- Варто уникати будь-яких контактів з тваринами (бродячими котами, собаками, птахами, гризунами, кажанами).
- Необхідно дотримуватись дистанції: триматися від людей на відстані мінімум 1,5–2 метра, особливо якщо у них кашель, нежить, підвищена температура.
- Обов'язково ройти лабораторне дослідження, якщо мали контакт з людиною, хворою на COVID – 19.

ПРАВИЛА ПОЖЕЖНОЇ БЕЗПЕКИ, ЕЛЕКТРОБЕЗПЕКИ

- Заборонено брати з собою вогненебезпечні предмети, які можуть спричинити пожежу (запальнички, сірники, петарди, бенгальські вогні, феєрверки, цигарки, легкозаймисті речовини, вогнезаймисту рідину тощо).

- Використовувати газову плиту вдома слід тільки зі спеціалізованим електричним приладом для вмикання і під наглядом дорослих.
- У жодному разі не можна брати на вулиці чи в іншому місці незнайомі чи чужі предмети, зокрема побутову техніку, не вмикати їх у розетку вдома чи в інших установах – це може призвести до надзвичайної ситуації.
- Користуватися електроприладами тільки сухими руками і у присутності батьків. У разі виявлення обірваних проводів, неізолюваної проводки, її іскріння, слід негайно повідомити дорослих.
- Не збиратися біля проходів у громадських установах, на входах та виходах, у приміщеннях вестибюлю.
- У разі пожежної небезпеки наявності вогню, іскріння, диму потрібно негайно вийти на повітря (за двері, на балкон) та покликати на допомогу. Також необхідно подзвонити у службу пожежної охорони за номером 101, назвати своє ім'я, прізвище, коротко описати ситуацію (наявність вогню, диму, кількість людей у приміщенні) також свій номер телефону.
- При появі запаху газу у приміщенні у жодному разі не вмикати електроприлади, не користуватися стаціонарним чи мобільним телефоном, відчинити вікна, двері, перевірити приміщення, вимкнути газову плиту, якщо вона була ввімкнена та вийти з приміщення; покликати на допомогу дорослих, негайно повідомити у газову службу за номером 104 чи у пожежну охорону 101; назвати своє ім'я, прізвище, коротко описати ситуацію й залишити свій номер телефону.

ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ ДОРОЖНЬОГО РУХУ

- Необхідно рухатися тротуарами і пішохідними доріжками з правого боку.
- За межами населених пунктів, рухаючись узбіччям чи краєм проїжджої частини, обов'язково йти назустріч руху транспортних засобів.
- Необхідно користуватись виключно пішохідними переходами, зокрема підземними і наземними.
- У місцях із регульованими рухами слід керуватися тільки сигналами регулювальника чи світлофора.
- Необхідно виходити на проїжджу частину позаду транспортних засобів, упевнившись, що не наближаються інші транспортні засоби.
- Чекати на транспортний засіб потрібно тільки на посадкових майданчиках (зупинках), тротуарах, узбіччях, не створюючи перешкод для дорожнього руху.

- На трамвайних зупинках, не обладнаних посадковими майданчиками, можна виходити на проїжджу частину лише з боку дверей і тільки після зупинки трамвая.
- У разі наближення транспортного засобу з увімкненим проблісковим маячком червоного або синього кольору чи спеціальним звуковим сигналом, потрібно утриматися від переходу проїжджої частини або негайно залишити її.
- Категорично заборонено вибігати на проїжджу частину, влаштовувати на ній або поблизу неї ігри.
- Водіям велосипедів заборонено: керувати транспортом з несправним гальмом і звуковим сигналом, у темну пору доби; рухатися автомагістралями, коли поряд є велосипедна доріжка; рухатися тротуарами і пішохідними доріжками; їздити, не тримаючись за кермо, та знімати ноги з педалей; перевозити пасажирів; буксирувати інші транспортні засоби.
- Заборонено виїжджати на проїжджу частину на інших засобах для катання (скейтборд, самокат, ролики тощо); обирати місце для катання слід на дитячих майданчиках.
- Учні повинні виконувати зазначені правила, а також інші Правила дорожнього руху України, із якими вони ознайомилися на уроках основ здоров'я, виховних годинах, інших навчальних спеціалізованих установах освіти, на предметних уроках.
- Дітям заборонено перебувати поблизу залізничних колій без супроводу дорослих.
- Учні, які користуються транспортним засобом, повинні сидіти або стояти тільки у призначених для цього місцях, тримаючись за поручні або інші пристосування.

ПРОФІЛАКТИКА ШЛУНКОВО-КИШКОВИХ ЗАХВОРЮВАНЬ

- Насамперед мити руки перед вживанням їжі, після туалету та приходу з вулиці.
- Вживати у їжу тільки ретельно миті овочі, фрукти, ягоди.
- Не купувати у випадкових осіб на стихійних ринках, в антисанітарних умовах, молочні та м'ясні продукти.
- Не купувати «з рук» кондитерські кремові вироби, які без належної термічної обробки та умов виготовлення можуть стати середовищем для життєдіяльності і накопичення хвороботворних мікроорганізмів.
- М'ясні продукти необхідно варити, смажити до повної готовності, бо достатня термічна обробка знищує збудників небезпечних хвороб.

- Дбати про чистоту квартир, під'їздів, подвір'я.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПОВОДЖЕННЯ З НЕЗНАЙОМИМИ ЛЮДЬМИ

- Не можна розмовляти чи вступати у контакт з незнайомцями, а особливо – не можна передавати їм цінні речі, ключі від дому, навіть якщо вони назвалися представниками поліції. Слід одразу кликати на допомогу й швидко йти до людей.
- Не підходити до автомобілів з незнайомцями, навіть якщо ці люди запитують дорогу. Потрібно сказати, що не знаєте, і швидко йти геть.
- Перебувати без супроводу дорослих на вулиці дітям до 10-ти років можна до 20:00, до 14-ти років – до 21:00, до 18-ти років – до 22:00.
- Діти мають право не відчиняти дверей дому навіть представникам правоохоронних органів. Якщо незнайомець запитує, чи скоро прийдуть батьки, варто повідомити, що вони скоро повернуться, наприклад сказати, що вони у сусідів, а в цей час зателефонувати їм. Двері незнайомцям не можна відчиняти у жодному разі.
- Перебувати подалі від тих, хто влаштовує бійки, не брати участі у суперечках дорослих і не провокувати словами чи діями агресивну поведінку, що може призвести до бійки або травми.
- Не заходити у під'їзд, ліфт із незнайомими людьми; одразу кликати на допомогу, якщо незнайомець здійснює якісь дії щодо вас. Потрібно бути уважними, озиратися й перевіряти, чи не слідує за вами хтось. Якщо за вами хтось іде, зупиніться й відійдіть у сторону, щоб потенційний переслідувач пройшов повз вас.
- Під час перебування на дискотеці слід завчасно попередити батьків, щоб зустріли вас після закінчення заходу; керуватися загальними правилами етикету й нормами поведінки, не провокувати оточуючих на агресивну поведінку діями чи словами. У разі небезпечної ситуації потрібно звертатися до служби охорони закладу, викликати поліцію за номером 102, зателефонувати батькам.

ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ НА РІЧКАХ І ВОДОЙМАХ

Першою умовою безпечного відпочинку на воді є вміння плавати. Людина, яка добре плаває, почуває себе на воді спокійно, упевнено та у разі необхідності може надати допомогу товаришу, який потрапив у біду. Навіть той, хто добре плаває, повинен постійно бути обережним, дисциплінованим і суворо дотримуватись правил поведінки на воді:

- Діти повинні купатися виключно під наглядом дорослих.
- Вчитися плавати потрібно під керівництвом інструктора або батьків.

- Не купайтеся і не пірнайте у незнайомих місцях.
- Не можна запливати за обмежувальні знаки.
- Слід дуже обережно поводитися на надувних матрацах та іграшках, особливо коли є вітер або сильна течія.
- Якщо підхопила течія, варто не панікувати, а просто пливти за течією, поступово і плавно повертаючи до берега.
- Не купайтеся в холодній воді, щоб не сталося переохолодження, оптимальний період перебування у воді – 20-30 хв.
- Без потреби не подавайте сигналів про допомогу.
- Не підпливайте до коловоротів, пароплавів і катерів.
- Не стрибати головою вниз у місцях, глибина яких невідома.

ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ В УМОВАХ ПІДВИЩЕННЯ ТЕМПЕРАТУРИ ПОВІТРЯ

- Не слід проводити багато часу на відкритому сонці, коли воно особливо активно (з 12:00 до 17:00 годин), якщо довелося вийти вдень у спеку – намагатися перебувати в тіні.
- Під час виходу на вулицю не забувати надіти головний убір.
- Літній одяг має бути легким і лише з натуральних тканин (бавовна, льон).
- Потрібно пити достатню кількість рідини (не менше 2-х літрів води на день), краще відмовитись від газованих напоїв.
- За можливості уникати фізичних навантажень (у спеку) і задушливих приміщень (у будь-який час).

Важливо, аби діти дотримувались усіх перерахованих правил техніки безпеки під час канікул, адже ці рекомендації можуть захистити дитину від травматизму та нещасних випадків. Небезпечно нехтувати проведенням інструктажів як у закладах освіти, так і в дома.