



**ЭТО НЕОБХОДИМО**

**ЗНАТЬ И УМЕТЬ!**

## **Потерялся в лесу твои действия !!!**

Собираясь в лес в поход, на пикник, за грибами, ягодами или просто на прогулку, помни, не вернуться может любой человек, вне зависимости от возраста, знания местности или физической подготовки.

**Если ты всё-таки потерялся сядь, тщательно осмотришь, подумай**

Оставайся на месте: СТОП как только ты понял, что заблудился, отстал от группы или нуждаешься в помощи. Продолжая движение, ты уходишь ещё дальше и дальше от людей, которые будут тебя искать. Не будь самонадеянным и не паникуй. Если по каким-либо причинам ты продолжаешь двигаться (в поисках более безопасного и удобного места или обстоятельства позволяют тебе самому найти выход), дай поисковикам возможность следовать за тобой. Оставляй знаки - горки из камней, стрелки из веток и т.д., указывающие направление твоего пути. Не сворачивай с тропинок и просек, иди вдоль видимых линейных ориентиров они могут вывести к людям.



Если ты не уверен, что сможешь выйти самостоятельно, **оставайся на месте**. Это сэкономит силы, уберёжёт от дальнейших неприятностей (ты можешь упасть, пораниться, уйти вглубь). **Оцени своё положение** пересмотри предметы, имеющиеся у тебя в наличии и спланируй их использование, в расчёт надо принимать 48 часов, в которые тебя могут найти.

Будь заметным, **сигналь своё местонахождение** с помощью бумаги, верёвки, цветного полиэтилена обозначь место своего нахождения, разведи и поддерживай костёр. В дневное время, находишься на открытой площадке, накинь на себя что-то яркое (тот же большой пакет, который брал с собой) так, чтобы тебя могли заметить с воздуха. Подача тройного сигнала любыми средствами (свисток, стук по дереву, выстрелы, включение-выключение фонаря - 3 раза подряд+пауза) - общепризнанные знаки бедствия.



**Единый телефон экстренных  
оперативных служб – 112**



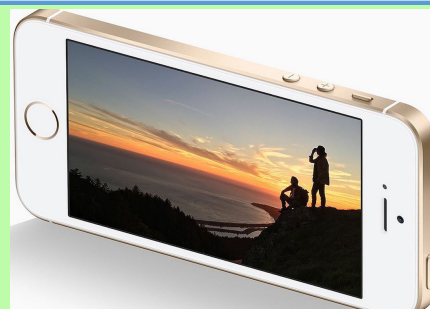
# **ЭТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ И УМЕТЬ!**

## **Определение местонахождения потерявшегося человека**



**АКТИВНЫЙ РИТМ ЖИЗНИ ДИКТУЕТ СВОИ ПРАВИЛА** – человек должен быть всегда на связи. Мобильные операторы обеспечивают своим клиентам максимальную зону покрытия – вышки связи полностью перекрывают территорию всех населенных пунктов. Сложно представить себе человека, который добровольно отказывается от мобильного телефона: гаджет постоянно под рукой - днем и ночью, на работе и на отдыхе. Многие из нас одновременно используют сим-карты нескольких (чаще всего – двух) операторов, нередко помимо личного телефона приходится носить с собой рабочий. А это означает одновременный сигнал в нескольких диапазонах.

Вы можете определить местоположение человека по номеру мобильного телефона. Современные сотовые операторы стали предлагать **специальные услуги геолокации**. Такие системы позволяют определить координаты абонента с **точностью до нескольких десятков метров**. Это удобная альтернатива системам спутникового позиционирования, однако геолокация через мобильный телефон функционирует лишь в области обслуживания сотовых сетей. Поиск человека основывается на определении положения телефона на электронной карте. **Отследить местоположения человека по номеру телефона вы можете всегда**, поскольку мобильный телефон постоянно поддерживает связь, вне зависимости от желания владельца.



Развитие современных технологий сделало возможным **определение местоположения человека по номеру телефона**. Технические нововведения представляют собой **включение системы GPS–поиск в мобильных телефонах**, расширение возможностей для обнаружения мобильного телефона на основе сигналов от антенн. Сервис поиска человека – это сбор сведений от услуги отслеживания клиента. «**Мобильный локатор**» от Билайн, «**Навигатор**» у Мегафон, «**Геопоиск**» от Теле2 и «**Локатор**» у МТС.

**НЕ СТОИТ ЖДАТЬ ТРОЕ СУТОК ЧТОБЫ ПОДАТЬ ЗАЯВЛЕНИЕ  
О ПРОПАЖИ ЧЕЛОВЕКА В ПОЛИЦИЮ, ПОДУМАЙТЕ  
О БЕЗОПАСНОСТИ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ ЗАРАНЕЕ !!!**

# НАДО ЗНАТЬ И ПРЕДУПРЕЖДАТЬ!

## **Ситуации и условия обстановки, влияющие на безопасность населения** **октябрь, ноябрь, декабрь**

Сбор и  
употребление  
грибов в пищу



Повышенная  
аварийность на  
дорогах

Чрезвычайная  
пожарная  
опасность



Посещение  
гражданами  
заграничных  
курортов

Сильный ветер,  
ливни



Ремонтные  
работы на дорогах  
и коммунальных  
сетях



Снижение  
иммунитета



Гиподинамия,  
гиповитаминоз

Обострение  
хронических  
заболеваний



Депрессия, стресс  
и др.  
психические  
расстройства



**ЕДИНАЯ ДЕЖУРНО-ДИСПЕТЧЕРСКАЯ СЛУЖБА  
(ДЛЯ АБОНЕНТОВ МОБИЛЬНОЙ СВЯЗИ) -112**

### Отравление грибами: симптомы и первая помощь

#### Признаки отравления:

появляются через 1,5-2 часа после употребления грибов в пищу



Тошнота



Рвота



Слабый пульс



Повышенная температура тела



Резкие боли в области желудка

При отравлении мухоморами, сатанинским грибом, ложными опятами возможно:



Руки и ноги холодеют



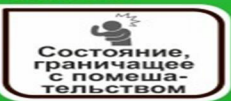
Сильные боли в животе с диареей до 10-15 раз в сутки



Бред



Галлюцинации



Состояние, граничащее с помешательством

Грибы могут стать причиной тяжёлого заболевания – ботулизма.

Симптомы ботулизма проявляются через 12-72 часа после приёма грибов в пищу:



Головная боль



Затруднение дыхания



Сухость во рту



Тошнота или рвота



Судороги



Нарушение зрения



Затруднение дыхания



Сухость во рту



Тошнота или рвота



Понос

При появлении хотя бы одного признака следует как можно быстрее обратиться к врачу!

При отравлении грибами нужно:



Срочно вызвать врача



Соблюдать постельный режим



Пить как можно больше жидкости (холодная вода, холодный крепкий чай)



Можно выпить активированный уголь (1таблетка на 10 кг веса)



**ВОЛЧЬЕ ЛЫКО**  
Волчий плющ  
Волчья ягода

- ☉ Мелкий кустарник с небольшими красными ягодами на длинных стеблях
- 📍 Европейская часть России, Кавказ, Сибирь (смешанные леса)
- 📅 Август
- ⚠️ Смертельная доза - 10-15 ягод. Прикосновение к влажной коре вызывает волдыри и общее отравление организма; аромат цветов головную боль



**БУЗИНА**  
ТРАВЯНАЯ

- ☉ Кустарник или небольшое дерево с продолговатыми листьями. Плоды - грозди фиолетово-черных некрупных ягод
- 📍 Украина, Крым, Кавказ, Поволжье
- 📅 Август-сентябрь
- ⚠️ Сильное отравление, вплоть до остановки дыхания и сердечной недостаточности, влекущих за собой смерть



**КРАСАВКА**  
БЕЛАДОННА

- ☉ Стебель прямостоячий темнозеленый или с фиолетовым отливом, 1,5 - 2 м в высоту. Крупные яйцевидные листья. Одиночные крупные темные ягоды со множеством семян.
- 📍 Средняя полоса России, Крым, Кавказ, Карпаты (опушки и тенистые поляны)
- 📅 С июля до поздней осени
- ⚠️ Вызывает сильное отравление вплоть до летального исхода



**БОРЕДАВЧАТЫЙ**

- ☉ Кустарник или невысокое дерево с очень темной корой. Ярко-оранжевые ягоды с черной точкой, висят на длинной травянистой нитке
- 📍 Европейская территория России
- 📅 Август-сентябрь
- ⚠️ Сильное отравление



**АРОНИК**  
ПЯТНИСТЫЙ

- ☉ Растение с большими треугольными листьями. Красные ягоды крепятся в виде очень плотной грозди к стеблю
- 📍 Повсеместно на территории Евразии, кроме северных областей
- 📅 Август
- ⚠️ Сильное отравление вплоть до летального исхода



**ВОРОНЕЦ**  
КРАСНОПЛОДНЫЙ

- ☉ Растение с травянистыми, в верхней части полыми стеблями. Ягоды красные овальные, собраны в гроздь
- 📍 Северная часть европейской территории России, азиатская территория России
- 📅 Август-сентябрь
- ⚠️ Сильное отравление



**БЕЛОКРЫЛЬНИК**  
БОЛОТНЫЙ

- ☉ Цветок - похож на каллы, листья крупные, темно-зеленые, заостренные. Ягоды - красные, яйцевидные, собраны в очень плотные грозди (болота)
- 📍 Вся территория России (болота)
- 📅 Август
- ⚠️ Сильное отравление



**ЖИМОЛОСТЬ**  
ЛЕСНАЯ

- ☉ Куст с красными мелкими ягодами, сросшимися по две
- 📍 Урал, Западная Сибирь
- 📅 Июль-август
- ⚠️ Сильное отравление



**ВОРОНИЙ ГЛАЗ**

- ☉ Невысокий стебель на котором розетка из 4-5 листьев. От листьев - темносиней ягодой
- 📍 По всей территории России
- 📅 Июль
- ⚠️ Парализует работу сердечной мышцы



# ЭТО НЕОБХОДИМО **ЗНАТЬ!**

## Правила оказания первой помощи при отравлении грибами.

### Отравление грибами

Это тяжелейшее отравление, симптомы и течение которого переносятся намного сложнее других видов отравлений. Отравиться можно не только ядовитыми грибами, но и являющимися вполне съедобными. Грибы способны впитывать в себя из пространства все вредные вещества, накапливать их.

#### Причины отравления грибами:



- употребление в пищу неправильно обработанных или же несъедобных грибов;
- собирайте только те грибы, которые вы хорошо знаете и уверены, что они не ядовиты;
- берите грибы только с ножкой – это поможет избежать встречи с бледной поганкой;
- не пробуйте на вкус сырые грибы;
- не употребляйте в пищу перезрелые, червивые или испорченные грибы

#### Признаки отравления появляются через 3-24 часа.:

- тошнота, рвота;
- внезапные боли в области живота;
- диарея (понос);
- сухость во рту;
- общая слабость;
- спутанность сознания;
- галлюцинации;
- судороги.



#### Первая помощь при отравлении грибами:

- сделайте промывание желудка, потребуется выпить приблизительно 1,5 л. воды с последующим вызыванием рвоты;
- остатки грибов не выбрасывайте, а сохраните для исследования в лаборатории.

### **ПОМНИТЕ!**

**В таких случаях нужно обратиться за квалифицированной медицинской помощью в обязательном порядке.**

**Ботулизм, вызываемый некачественными грибами, может привести к смертельному исходу за несколько дней.**

### Скорая медицинская помощь

Для вызова скорой медицинской помощи в телефонных сетях населенных пунктов устанавливается единый номер — **03**.

Для вызова с сотовых телефонов устанавливается единый номер — **112, 103**.



# ЭТО НЕОБХОДИМО

## ЗНАТЬ И УМЕТЬ!

### Профилактика во время эпидемического подъема заболеваемости ОРВИ и гриппа

#### КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ГРИППА



Вакцинация

Перед вакцинацией обязательно проконсультироваться с врачом во избежание побочных реакций

Не рекомендуется активно пользоваться общественным транспортом и ходить в гости

Закаливание

Прием лекарств по назначению врача, аскорбиновой кислоты и поливитаминов

Методы профилактики

Как можно больше гулять

Часто мыть руки

Ватно-марлевая повязка (маска)

Сок квашеной капусты

Свежие овощи и фрукты

При первых симптомах

Цитрусовые - лимоны, киви, мандарины, апельсины, грейпфруты

Рацион

Полоскание растворами марганцовки, фурацилина, соды, ромашки

Чеснок, по 2-3 зубчика ежедневно

Репчатый лук

Теплые ножные ванны с горчицей в течение 5-10 минут, шерстяные носки

**Грипп** - тяжелая вирусная инфекция, поражающая людей независимо от пола или возраста.

Это острое заболевание, которое отличается резким токсикозом, катаральными явлениями в виде ринита, заложенности носа и кашля с поражением бронхов.



Важно знать, что ОРВИ и грипп передаются от человека к человеку:

- воздушно-капельным путем;
- контактно-бытовым путем.

При тяжелом течении гриппа часто возникают необратимые поражения **сердечно-сосудистой системы**, дыхательных органов, центральной нервной системы, провоцирующие **заболевания сердца и сосудов, пневмонии, трахеобронхиты, менингоэнцефалиты.**

**Основным методом профилактики против гриппа является активная иммунизация, вакцинация, когда в организм вводят частицу инфекционного агента.**

Вирус, содержащийся в вакцине, стимулирует организм к выработке **антител**, которые предотвращают размножение вирусов и инфицирование клетки. Благодаря этому заболевание предупреждается еще до его начала.

Вакцинацию **лучше проводить осенью**, поскольку эпидемии гриппа, как правило, бывают между ноябрем и мартом.

Высокий **титр антител**, вызванный прививкой, держится несколько месяцев и начинает падать спустя 6 месяцев после вакцинации. Поэтому слишком заблаговременная вакцинация также не рекомендуется.

#### Как защитить себя и детей от эпидемии гриппа

Если осенью не были сделаны прививки, вы находитесь в особой группе риска. Что делать?

- ⊕ Меньше посещайте общественные места - сейчас не время водить детей в цирки, театры и гости.
- ⊕ Отправляясь в магазин, аптеку, надевайте маску.
- ⊕ В общественном транспорте не снимайте перчатки: вирус гриппа легче всего занести в рот руками.
- ⊕ Время от времени протирайте руки дезинфицирующими салфетками.
- ⊕ Как только вошли в дом, вымойте руки с мылом.
- ⊕ Далее следует умыться лицо, нос промыть мыльной водой, а потом смазать слизистые любой мазью - тогда вирус не сможет прицепиться.
- ⊕ Не забывайте про натуральные витамины - мед, клюкву, лимоны, курагу, грецкие орехи.
- ⊕ Для профилактики, но только после назначения доктора, можно принимать иммуномодулирующие препараты.
- ⊕ Ни в коем случае не пейте лекарства гриппа в профилактических целях, не возникнет привыкание, и тогда от лечения болезни уже ничего не поможет.
- ⊕ Если заболели, не занимайтесь самолечением - сразу вызывайте врача, ведь промедление чревато осложнениями и смертью.



**ПОМНИТЕ!**

**ПРОФИЛАКТИКА - ЛУЧШАЯ ЗАЩИТА ОТ ОРВИ И ГРИППА**