

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
УЛЬЯНОВСКИЙ ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



УТВЕРЖДАЮ
Директор колледжа

Т.И. Денисова
2018 г.

ПАМЯТКА
для студентов Ульяновского фармацевтического колледжа
по правилам безопасного поведения во время зимних каникул



1. Необходимо быть осторожным, внимательным на улице, при переходе дороги – соблюдать правила дорожного движения.
2. Соблюдать правила техники безопасности при прогулках в лесу, на реке:
 - 2.1. Запрещается разжигать костры на территории села и территории лесного массива;
 - 2.2. Быть осторожным на льду. При недостаточной толщине до 15 см не выходить на лед;
 - 2.3. Необходимо осторожно обращаться с

лыжами, коньками, санками.

2.4. При очень низкой температуре воздуха не выходить на прогулку во избежание обморожения кожи.

3. Быть осторожным при контакте с электрическими приборами, соблюдать технику безопасности при включении и выключении электрических приборов.

4. Необходимо заботиться о своем здоровье – проводить профилактические мероприятия против гриппа и простуды.

5. Соблюдать технику безопасности при пользовании газовыми приборами.






6. Соблюдать временной режим при просмотре телевизора и работе на компьютере.

7. Соблюдать правила применения фейерверков, салютов и других пиротехнических изделий.

■ Покупайте пиротехнику: салюты, фейерверки и другие пиротехнические изделия только в специализированных магазинах, а не с рук или на рынках, где вам могут подсунуть контрафакт.

■ Нельзя устраивать фейерверки или салюты ближе 20 метров от жилых помещений или легко воспламеняющихся предметов, под низкими навесами и



<p>кронами деревьев.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ■ Нельзя держать фитиль во время поджигания около лица. ■ Поджигать фитиль нужно на расстоянии вытянутой руки. Горит он 6-8 сек. Отлетевшую от фейерверка искру трудно потушить, поэтому если она попадет на кожу - ожог обеспечен. 	
<ul style="list-style-type: none"> ■ Нельзя направлять ракеты и фейерверки на людей. Ракеты - это пиротехнические изделия повышенной опасности. Иногда, при установке в снег, ракета может накрениться, изменить направление и улететь в толпу. Поэтому при использовании таких пиротехнических изделий, как ракеты, необходимо следить за тем, чтобы их пусковые трубки были надежно зафиксированы на земле. ■ Нельзя применять салюты или фейерверки при сильном ветре. ■ Нельзя разрешать детям баловаться с пиротехникой. Пиротехнические изделия - это не игрушка для детей! 	
<ul style="list-style-type: none"> ■ Нельзя ронять пиротехнические изделия, а тем более специально бросать их под ноги. ■ Нельзя запускать фейерверк с рук (кроме хлопушек и бенгальских свечей). 	
<ul style="list-style-type: none"> ■ Нельзя подходить к зажженным салютам или фейерверкам ближе безопасного расстояния, указанного в инструкции по его применению. ■ Нельзя носить пиротехнические изделия в карманах. ■ Нельзя наклоняться над фейерверком. 	
<ul style="list-style-type: none"> ■ Каждое пиротехническое изделие снабжено инструкцией по его применению. Найдите пару минут, чтобы внимательно ознакомиться с этой инструкцией. Это защитит Вас от ошибочных действий при применении пиротехники. ■ Пиротехника изначально была создана, чтобы дарить людям удовольствие. Фейерверки, салюты и другие пиротехнические изделия используются у нас издавна, чтобы создать ощущение праздника, чуда. А в неумелых и безответственных руках даже самая безобидная вещь может стать смертельно опасной. Помните! Большинство несчастных случаев при использовании пиротехнических изделий происходит из-за безответственности и по недомыслию. Берегите себя, здоровье и жизнь своих близких и окружающих Вас людей ! 	

8.Несовершеннолетним запрещается находиться на улице без сопровождения взрослых после 22.00 часов.

9. Соблюдать правила при проявлениях экстремизма:

- обращайте внимание на подозрительных людей, предметы, на любые подозрительные мелочи. Сообщайте обо всем подозрительном сотрудникам правоохранительных органов;
- никогда не принимайте от незнакомцев пакеты и сумки, не оставляйте свой багаж без присмотра;

- в случае эвакуации, возьмите с собой набор предметов первой необходимости и документы;
- всегда узнавайте, где находятся резервные выходы из помещения;
- если произошел взрыв, пожар, землетрясение, никогда не пользуйтесь лифтом;
- старайтесь не поддаваться панике, что бы ни произошло.

10. При поездке на автобусе:

- При плохом самочувствии и внезапном заболевании сообщите об этом сопровождающему.
- В случае травматизма сообщите учителю, окажет вам первую помощь. При возникновении аварийных ситуаций (технической поломки, пожара и т.д.), по указанию водителя и сопровождающего, быстро, без паники покиньте автобус.
- В случае террористического захвата автобуса соблюдайте спокойствие, выполняйте все указания без паники, истерики – этим вы сохраните себе жизнь и здоровье.
- Во время экстренного торможения упереться руками и ногами в переднее кресло;
- В случае аварии четко выполнять инструкции водителя и сопровождающих, не поддаваться панике, покинуть автобус через ближайшую дверь, помогая при этом травмированным и младшим товарищам;
- После того как удар произошёл, первым делом надо определиться, где и в каком месте транспорта и в каком положении вы находитесь, не горит ли, не подтекает ли бензин (особенно при опрокидывании). В зависимости от ситуации двигайтесь к выходу - через дверь или окно. Если в транспортном средстве много народа, разумнее использовать кроме дверей и окна - аварийные выходы. Выбраться можно разбив стекло окна. Однако стёкла могут быть прочными и для их разбития следует найти подходящие подручные средства. Выбив стекло, не забывайте об осколках - в панике можно серьёзно пораниться.
- Выбираясь из аварийного транспортного средства, надо безусловно соблюдать правило, универсальное для подобных эвакуаций: вещи не брать. Исключение делается для документов, денег и одежды.
- Оказавшись снаружи, немедленно включайтесь в спасательные работы: при необходимости помогите пассажирам разбить стёкла, вытаскивайте пострадавших и т.д.
При пожаре.
- При задымлении или пожаре в общественном транспорте пассажиры немедленно эвакуируются. Как можно покинуть ТС рассказано выше. Организуйте защиту органов дыхания: шапки, шарфы, любые тряпки (желательно смочить водой).
Материал, которым облицованы у нас вагоны - малминит - считается трудно горючим. Но при температуре 200оС он выделяет токсичный газ, вдохнув который два-три раза, вы не сможете бороться за свою жизнь.
При падении в воду.

- Если транспортное средство упало в воду, оно может некоторое время держаться на плаву. Бывает достаточно несколько секунд, чтобы из него выскочить. Однако двери открывать не следует - вода тут же хлынет внутрь, и ТС начнёт резко погружаться. Выбираться надо через открытые (разбитые) окна.
- При погружении на дно с закрытыми окнами и дверями воздух в салоне держится несколько минут. Это немало. Можно включить фары (чтобы было легче искать ТС), оценить обстановку, активно провентилировать лёгкие (глубокие вдохи и выдохи позволяют наполнить кровь кислородом «впрок»), избавиться от лишней одежды, развязать галстук, захватить документы.
- И самое главное - мысленно представить себе путь вверх. Вам предстоит через двери или окна протиснуться наружу, взявшись руками за крышу транспорта, подтянуться, а затем резко плыть вверх. Выбираться наружу можно, когда ТС наполнится водой наполовину. Если резко распахнуть дверь и попытаться сразу же выбраться, вам помешает поток, идущий в салон.
- Оказавшись вне ТС, имейте в виду, что у вас не меньше 30-40 с. этого вполне достаточно, чтобы выбраться на поверхность.

11. Основные правила безопасного интернета

- Нежелательно размещать персональную информацию в Интернете. Персональная информация — это номер вашего мобильного телефона, адрес электронной почты, домашний адрес и фотографии вас, вашей семьи или друзей.
- Если вы публикуете фото или видео в интернете — каждый может посмотреть их.
- Не отвечайте на Спам (нежелательную электронную почту).
- Не открывайте файлы, которые прислали неизвестные Вам люди. Вы не можете знать, что на самом деле содержат эти файлы – в них могут быть вирусы или фото/видео с "агрессивным" содержанием.
- Не добавляйте незнакомых людей в свой контакт лист в ICQ, В Контакте, Одноклассниках
- Помните, что виртуальные знакомые могут быть не теми, за кого себя выдают.
- Если рядом с вами нет родственников, не встречайтесь в реальной жизни с людьми, с которыми вы познакомились в Интернете.

12. Основные правила поведения при гололеде:

ГОЛОЛЕД - это слой плотного льда, образовавшийся на поверхности земли, тротуарах, проезжей части улицы и на предметах (деревьях, проводах и т.д.) при намерзании переохлажденного дождя и мороси (тумана). Обычно гололед наблюдается при температуре воздуха от 0°С до минус 3°С. Корка намерзшего льда может достигать нескольких сантиметров.

ГОЛОЛЕДИЦА - это тонкий слой льда на поверхности земли, образующийся после оттепели или дождя в результате похолодания, а также замерзания мокрого снега и капель дождя.

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ГОЛОЛЕДУ (ГОЛОЛЕДИЦЕ)

Если в прогнозе погоды дается сообщение о гололеде или гололедице, примите меры для снижения вероятности получения травмы. Подготовьте малоскользкую обувь,

прикрепите на каблуки металлические набойки или поролон, а на сухую подошву наклейте лейкопластырь или изоляционную ленту, можете натереть подошвы песком (наждачной бумагой).

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ВО ВРЕМЯ ГОЛОЛЕДА (ГОЛОЛЕДИЦЫ)

Передвигайтесь осторожно, не торопясь, наступая на всю подошву. При этом ноги должны быть слегка расслаблены, руки свободны. Пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или специальную палку с заостренными шипами. Если Вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения. В момент падения постарайтесь сгруппироваться, и, перекатившись, смягчить удар о землю. Гололед зачастую сопровождается обледенением. В этом случае особое внимание обращайтесь на провода линий электропередач, контактных сетей электротранспорта. Если Вы увидели оборванные провода, сообщите администрации населенного пункта о месте обрыва.

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ ПОЛУЧЕНИИ ТРАВМЫ

Обратитесь в травматологический пункт или пункт неотложной медицинской помощи. Оформите бюллетень или справку о травме, которые могут быть использованы Вами при обращении в суд по месту жительства или по месту получения травмы с иском о возмещении ущерба.

13. Первая помощь при обморожении

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.

14. Правила безопасного поведения на льду

1. Нельзя кататься и собираться группами на тонком, ещё неокрепшем льду, особенно во время оттепели.
2. Опасно выбегать и прыгать с берега на лед, когда неизвестна его прочность.
3. Во время движения по льду следует обходить места и участки, покрытые толстым слоем снега. Особую осторожность необходимо проявлять в местах, где быстрое течение, выход родниковых вод, выступают на поверхность кусты, трава, воды промышленных предприятий.
4. При движении по водоёму группами необходимо следовать друг за другом на расстоянии 5 - 6 метров и быть готовым оказать помощь впереди идущему.
5. При переходе водоема по льду на лыжах, рекомендуется пользоваться проложенной лыжней, а при ее отсутствии, прежде чем двигаться по целине, следует отстегнуть крепления лыж и снять петли лыжных палок с кистей рук. Рюкзак или ранец необходимо взять на одно плечо. Первым идет инструктор или тренер. Интервал между лыжниками должен быть 5-6 метров. Идущий первым, ударами палок, проверяет прочность льда и следит за его состоянием.
6. Во время рыбной ловли нельзя пробивать много лунок на ограниченной площади и собираться большими группами. Помните, что под снегом даже в сплошном окрепшем льду можно встретить прорубь, полыню, промоину. Каждому любителю подлёдного лова жизненно необходимо иметь наготове к применению элементарные средства спасения: верёвку длиной не менее 5 метров, шест или длинную палку не менее 3 метров.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ПРОВАЛИЛИСЬ В ХОЛОДНУЮ ВОДУ:

Не паникуйте, не делайте резких движений, стабилизируйте дыхание, позовите на помощь окружающих.

Держите голову над водой.

Раскиньте руки в стороны и постарайтесь зацепиться за кромку льда, придав телу горизонтальное положение по направлению течения.

Попытайтесь осторожно налечь грудью на край льда и забросить одну, а затем и другую ногу на лед.

Если лед выдержал, перекатываясь, медленно ползите к берегу.

Ползите в ту сторону - откуда пришли, ведь лед здесь уже проверен на прочность.

ЕСЛИ НУЖНА ВАША ПОМОЩЬ:

Вооружитесь любой длинной палкой, доскою, шестом или веревкою. Можно связать воедино шарфы, ремни или одежду.

Следует ползком, широко расставляя при этом руки и ноги и толкая перед собою спасательные средства, осторожно двигаться по направлению к полынье.

Остановитесь от находящегося в воде человека в нескольких метрах, бросьте ему веревку, край одежды, подайте палку или шест.

Осторожно вытащите пострадавшего на лед, и вместе ползком выбирайтесь из опасной зоны.

Ползите в ту сторону - откуда пришли, ведь лед там уже проверен.

Доставьте пострадавшего в теплое место. Окажите ему помощь: снимите с него мокрую одежду, энергично разотрите тело (до покраснения кожи) смоченными в спирте или водке руками, напоите пострадавшего горячим чаем. Ни в коем случае не давайте пострадавшему алкоголь - в подобных случаях это может привести к летальному исходу.

15. Правила безопасного поведения в общественных местах:

1. Проводя время во дворе, держитесь подальше от компаний подростков, которые старше вас, находятся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, играют в азартные игры и т. п.
2. Никогда не садитесь в транспорт (машину, мотоцикл и т. п.) с незнакомыми лицами или людьми, находящимися в состоянии алкогольного опьянения.
3. Не выносите на улицу дорогие вещи, если около дома нет старших.
4. Не носите с собой ценности, деньги (без особой на то необходимости).
5. Не лазайте по аварийным, заброшенным зданиям, чердакам, крышам.
6. Гуляя на улице, постарайтесь держаться ближе к своему дому, находиться в знакомой компании. Последнее условие обязательно, если вы уходите далеко от дома, на дискотеку, в магазин, на концерт и т. п. При этом важно, чтобы взрослые знали, где вы находитесь.
7. Призыв о помощи — это не свидетельство трусости, а необходимое средство самозащиты, иногда — спасения.
8. Если вы попали в западню — нападающих больше, они явно сильнее, поблизости нет никого, кто мог бы прийти на помощь, то лучше отдайте деньги или вещь, которую они требуют. Помните, что ваша жизнь и здоровье дороже всего.
9. Если вас начинают преследовать, идите (бегите) туда, где много людей, больше света (ночью) и т. д.
10. Никогда не играйте в азартные игры, особенно на деньги со старшими ребятами или взрослыми, вообще с незнакомыми людьми.
11. В целях личной безопасности необходимо:

- стараться не оставаться в одиночестве, особенно на улице, по пути в школу и обратно, в места досуга;
- чаще менять маршруты своего движения в школу, магазин, к друзьям и т. д.;
- никогда не заговаривать с незнакомыми, а тем более в чем то подозрительными людьми;
- не садиться в чужие машины, не ездить с незнакомыми людьми; всегда ставить в известность родственников о том, куда и когда вы направляетесь, у кого, сколько и где собираетесь быть, когда и каким путем собираетесь возвращаться (если есть возможность, сообщите номер телефона, иные координаты, по которым вас можно найти).

Заместитель директора



Е.В. Бакирова