

БЕЗОПАСНЫЙ ТОБОЛЬСК

23 СЕНТЯБРЯ 2017 № 3

ГОРОДСКОЙ МОЛОДЁЖНОЙ ПРЕСС-ЦЕНТР KDMTOB.RU

12+



ЖИВИ ТРЕЗВО!

Начало осени Тобольск встретил неделей трезвости. С 4 по 11 сентября 2017 года в городе прошли различные мероприятия, направленные на профилактику и предотвращение алкоголизма.

Школьники побывали на «уроках трезвости» и мастер-классах по социальной рекламе. Старшеклассники и студенты в рамках конкурса «Я живу трезво!» разработали мотиватора, вдохновляющего вести здоровый образ жизни. В честь Всероссийского дня трезвости состоялся крестный ход, а в храме Петра и Павла прошел чин обета трезвости.

Финальным аккордом недели без алкоголя стало праздничное мероприятие «Трезвость – выбор сильных», прошедшее в ТРЦ «Жемчужина Сибири». Выступление вокальных и творческих коллективов города, спортивные, тан-

цевальные, творческие, экстремальные, детские площадки и выставки не оставили равнодушными гостей праздника. Свою силу показал тобольский силач Александр Зинец. Он установил рекорд, подняв пять раз 130-ти килограммовую штангу. Ребята, не боявшиеся дождя, катались на улице на самокатах и скейтбордах. Также горожане участвовали в интеллектуальных викторинах и подвижных играх, которые проводили сотрудники городской библиотеки и добровольцы ТОБОО «В защиту жизни». Здесь же прошел флешмоб «Я выбираю трезвость!». А волонтеры МАУ «Центр реализации

молодежных и профилактических программ г.Тобольска», оттаивающие здоровый образ жизни, вручили тоболякам листовки на антиалкогольную тематику, а также сладкие призы - мороженое.

На заметку

Существует распространенное заблуждение, что употребление алкоголя можно контролировать. Дескать, если пить не регулярно и «понемногу», то и вреда никакого, а иногда и полезно. Это не совсем так или даже совсем не так. Человек, употребляющий алкоголь, в принципе, не может контролировать этот процесс. Скорее алкоголь контролирует человека.

В отказе от выпивки есть много позитивных причин и последствий. Вот несколько из них.

РОДИТЕЛИ ЗА БЕЗОПАСНОСТЬ СВОИХ ДЕТЕЙ

Городское профилактическое мероприятие «Родительский университет безопасности» пройдет 14 октября 2017 года. Этот проект призван повысить знания родителей в области безопасности и сохранения самого дорогого – жизни и здоровья детей.

В рамках проекта будут организованы мероприятия в учреждениях молодежной политики. Как обезопасить ребёнка от неверных шагов в жизни? Как распознать подростковые проблемы и помочь их преодолеть? Каким образом научить сына или дочь противостоять давлению компании и

умению сказать «нет», какую угрозу несёт интернет - вот те немногие вопросы, которые будут обсуждаться в рамках проекта. «Родительский университет безопасности» призван обучить мам и пап, дать возможность обменяться мнениями и опытом, выработать алгоритмы детской безопасности. Родителям предстоит большая работа в плане повышения уровня знаний в формировании безопасной среды для ребенка.

Приглашаем стать активными участниками университета!

• Алкоголь плохо влияет на здоровье. Уже из-за этого стоит задуматься о его употреблении. Но если и это не останавливает, стоит понимать, что при регулярном употреблении алкоголя уже в 30 лет вам будет гарантированы болезни почек, желудка, сердца и половой системы. И это только начало списка.

• Правильный образ жизни - первый шаг к здоровому потомству. И если вы задумываетесь о детях, стоит помнить, как важно подходить к этому вопросу трезво.

• Употребление даже в маленьких количествах спиртного гарантирует моментальное уничтожение огромного количества клеток головного мозга.

• Кожа – зеркало организма. Бледный цвет лица, отеки, мешки под глазами верный признак того, что пора завязать с этой плохой привычкой.

• Очень часто люди ищут в бокале с вином способ отвлечься от текущих проблем. Ведь под действием его обязательно наступит хорошее настроение. Однако стоит помнить, что данное состояние обманчиво, эйфория пройдет через пару часов.

• Алкоголь очень притупляет чувство внимания, а значит, в непредвиденных ситуациях человек становится уязвим. В таком случае трагедии не избежать.

• Финансовая сторона здесь тоже играет свою роль - алкоголь стоит немалых денег, постоянное его приобретение гарантирует отразиться на вашем бюджете. И если посчитать сумму, затраченную на спиртное за год, выходит очень много.

• Спиртные напитки плохо влияют на физическую активность человека.

ОСЕННИЙ СИНДРОМ: КАК СПРАВИТЬСЯ



На смену промелькнувшему лету пришла осень – унылая, дождливая, холодная. А вы все никак не можете перестроиться и втянуться в новую жизнь. Идёте по улице, сжавшись от холода, шлепая по лужам, глубже засунув руки в карманы куртки, и думаете: «Эх, а всего-то пару недель назад этот сквер был таким зелёным и всё было залито солнцем. А теперь... Теперь всё серо и тоскливо».

В эту пору вы находитесь в не самом лучшем настроении, часто раздражаетесь по мелочам, страдаете апатией. Такое состояние психологи называют осенний синдром или депрессия. Осенний синдром – явление вполне закономерное и связанное, в первую очередь, с постоянным сокращением светового дня. Человек не может не впасть в уныние при мысли о том, что дальше будет ещё хуже: дни станут совсем короткими и солнце будет показываться всё реже и реже, а совсем скоро наступит зима.

Осенний синдром отличается возникновением эмоциональных всплесков: плач без причины, безразличие к ранее интересным вещам, необъяснимая тоска, нежелание общаться с друзьями. Тем не менее, очень немногие подростки могут согласиться с тем, что у них возникла осенняя хандра. Подросткам кажется, что они ещё очень молоды для депрессии, поэтому стараются отмахнуться от проблемы. Своему состоянию стараются найти кучу оправданий: много уроков, домашних дел, кружков. Кажется, что просто нужно выспаться и завтра всё бу-

дет по-другому.

Осенняя хандра не так безопасна, как может показаться на первый взгляд.

Во время депрессии у подростка могут возникнуть проблемы с учёбой, так как значительно снижается интерес ко всему происходящему.

Из-за постоянной апатичности ослабляется иммунитет, как результат – возникают постоянные болезни. Игнорирование проблемы приводит к негативным последствиям: раздражение может перерасти в открытую агрессию, а скверное настроение в настоящий нервный срыв.

Если осенняя хандра действительно одолела и повторяется изо дня в день больше недели, то стоит задаться вопросом: как избавиться от депрессии? В первую очередь необходимо осознать, что осенний синдром ещё не конец света. С внезапными перепадами настроения можно и нужно бороться. Проведенные психологами исследования показали, что осенней депрессией не страдает всего 20% людей, а вот остальные 80% подвержены осенней хандре. Что же им делать?

Способы борьбы

с осенним синдромом:

- Самое первое: разнообразьте свою повседневную жизнь. Есть множество способов сделать это – займитесь фитнесом, аэробикой, запишитесь на курсы танцев, в спортзал.

- Не сидите в свободное время дома – пойдите с друзьями в кино, отправьтесь в выходные в лес (за грибами, на шашлыки, в поход и т.п.).

- Поменяйте что-нибудь в интерьере своей комнаты – переставьте мебель, повесьте яркую картину или любимую фотографию в рамке.

- Позаботьтесь о том, чтобы ваша комната была ярко освещена, компенсируя недостаток дневного света. Яркий свет будет способствовать хорошему настроению и стимулировать вашу работоспособность.

- Прочтите что-нибудь новое или пересмотрите ещё раз полюбившийся вам фильм. Часто бывает так, что во время осенней хандры нас тянет к познанию чего-то нового и интересного, желательно со счастливых концов. Так почему бы не почитать книгу?

- Также рекомендуется антидепрессивное питание. Ешьте больше продуктов, в которых содержится гормон счастья – серотонин. Им богаты бананы, инжир, папайя, финики, шоколад, грибы.

- Устройте себе маленький шоппинг (если позво-

ляют средства). Психологи отмечают, что шоппинг всегда поднимает настроение и вызывает лишь ощущение радости. На ближайшие несколько дней даже мелкие покупки улучшат ваше настроение.

- Борьба с осенней депрессией и хандрой помогает одежда ярких и жизнерадостных цветов, поскольку доказано, что мрачные и тёмные тона воздействуют на психику человека угнетающе, а яркие, наоборот, повышают энергичность и настроение.

- Поменяйте что-то в себе, измените стрижку либо цвет волос. Что-то новое в вашем образе также зарядит вас позитивной энергией.

- Принимайте ванны с ароматическими – это способствует расслаблению, успокоению и настраивает на позитивный лад.

- Прогуляйтесь в центре города. Вы можете пригласить друзей и поехать туда без какой-либо цели, ведь порой эти цели появляются уже в процессе самой поездки. К тому же, всегда можно завести новые знакомства. Ведь центр зачастую является именно тем местом, где можно встретить необычных и интересных людей.

Но если ничего из вышеперечисленного не помогает, то нет ничего зазорного в том, чтобы обратиться за помощью к школьному психологу или врачу.

(По материалам интернет-источников)



«СЕРДЦЕ ДЛЯ ЖИЗНИ»

Немало праздников существует в современном мире. Одни из них призваны сохранить и укрепить традиции, другие восхваляют человека труда, третьи повлияли совсем недавно и призывают всех обратить внимание на проблемы человечества. К последним относится и день в честь одного из важнейших органов нашего тела – сердца.

Всемирный день сердца впервые был организован в 1999 году по инициативе Всемирной федерации сердца. Эту акцию поддержали Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), ЮНЕСКО и другие значимые организации. Первоначально он проводился в последнее воскресенье сентября, а с 2011 года у него фиксированная дата - 29 сентября.

Цель введения новой даты - повысить осознание в обществе опасности, которая вызвана эпидемией сердечнососудистых заболеваний в мире, а также инициировать профилактические меры в отношении ишемической болезни и мозгового инсульта во всех группах населения.

Всемирный день сердца проводится под девизом «Сердце для жизни». В партнерстве с ВОЗ Всемирная федерация сердца проводит мероприятия более чем в 100 странах, в программу которых входят массовые проверки здоровья, публичные лекции, спектакли, научные форумы, фестивали, спортивные состязания и многое другое. И каждый год мероприятия посвящены определенной теме, связанной со здоровьем сердца.

На сегодняшний день сердечнососудистые заболевания являются главной причиной смерти и инвалидности в мире: ежегодно они уносят более 17 миллионов человеческих жизней. Факторы риска их возникновения: повышенные кровяное давление, уровень холестерина и глюкозы в крови, курение, недостаточное потребление овощей и фруктов, повышенный вес, ожирение и физическую инертность. Врачи уверены, что 80% случаев преждевременной смерти от инфар-

ктов и инсультов можно предотвратить, если вести здоровый образ жизни, контролировать употребление табака, питание и физическую активность.

Кстати, нездоровый образ жизни чаще всего формируется в детском и подростковом возрасте, дальше риск таких заболеваний только повышается. Поэтому профилактику следует начинать с самого детства. И помимо здорового образа жизни, необходимо развивать и культуру здоровья, которая включает и регулярное медицинское наблюдение для раннего выявления заболеваний и факторов риска их развития, и навыки борьбы со стрессом, и приемы сохранения здоровья в условиях агрессивной окружающей экологической ситуации.

Когда чувствуешь сердце стук...

Здоровое сердце мы обычно не ощущаем. Но если оно вдруг ни с того ни с сего забило, «обмерло», если в груди появилась острая боль, отдающая в лопатку, шею, зубы, врач, которому вы опишете свои ощущения, сразу заподозрит ишемическую болезнь сердца (ИБС).

Что же это такое? Ишемия - это нехватка крови сердечной мышце (миокарду), которая выполняет роль насоса. Чтобы сердце работало, миокарду нужен кислород и питание, которое приносит ему кровь через коронарные сосуды. Из сердца кровь должна уносить «продукты сгорания». Если просвет коронарных сосудов сужен спазмом или склеротическими отложениями, кислорода не хватает, а «отходов» в избытке - миокард начинает задыхаться, слабеет. Он плохо качает кровь, возникает



хроническая сердечная недостаточность.

Первая форма ИБС - стенокардия, при которой просвет коронарных сосудов сужен, но не полностью. Главный симптом - боль за грудиной, отдающая в левую руку, под лопатку, левую часть нижней челюсти, даже зубы. Стенокардия бывает стабильной и нестабильной, при напряжении и даже в покое.

Вторая форма ИБС - инфаркт миокарда. Когда один (или больше) коронарных сосудов закупориваются полностью, часть мышцы перестает получать питание и кислород и фактически умирает. Дальше жизнь человека зависит от

размера погибшей части и скорости, с какой ему помогут врачи.

От ИБС каждый год умирает более 600 тысяч россиян - целый большой город.

Можно выделить 10 факторов риска, среди которых: наследственность; пол (мужчины болеют чаще женщин); возраст (чем старше, тем риск выше); нарушения жирового обмена, повышенный уровень холестерина; повышенное артериальное давление, курение, нарушение углеводного обмена, сахарный диабет; лишний вес; недостаток движения (гиподинамия) и психоэмоциональное перенапряжение, стресс.

(По материалам открытых интернет-источников)

СОВЕТЫ ОТ КАРДИОЛОГА

Чтобы сохранить сердце здоровым на долгие годы, необходимо соблюдать несколько важных правил:

1. Не курить.
2. Правильно и разнообразно питаться (мясо, рыба, овощи, фрукты, крупы, хлеб из цельного зерна, растительные масла, меньше жиров и сладостей) и следить за своим весом.
3. Больше двигаться, особенно на свежем воздухе: например, проходить быстрым шагом не менее 3 км, а лучше 5 км в день.
4. Контролировать свое артериальное давление. При его стабильном повышении или частых перепадах обязательно пройти обследование.
5. После 40 лет регулярно проверять уровень холестерина и сахара в крови.

Соблюдая вышеперечисленные правила, можно сохранить не только сердце, но и свою жизнь! И, что немаловажно, на долгие годы. Берегите себя и будьте здоровы!

Безопасность это...



...знать, как правильно пользоваться
пожарным инвентарем.

Безопасность это...



...когда МЧС знает, где ты.

Безопасность – это...



...знать, как вести себя в задымлённом
помещении.

Безопасность – это...



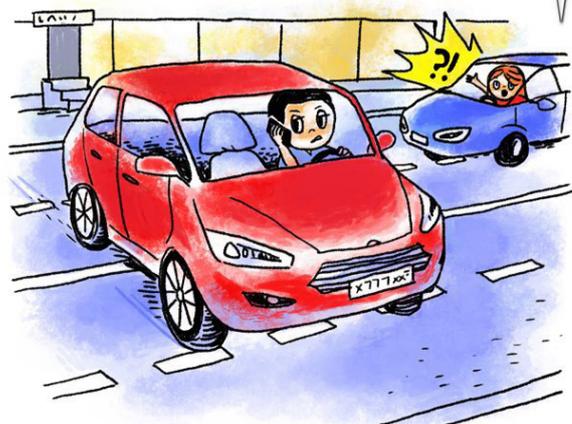
...не использовать опасные гаджеты.

Безопасность – это...



...быть подписанным на паблики МЧС
в соцсетях.

Безопасность – это...



...не допускать опасного вождения.

ЭНТЕРОВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ

Энтеровирусная инфекция – это инфекционное заболевание, вызываемое вирусом Коксаки, полиовирусами и ЕСНО. Патология поражает лимфатические узлы, нервную систему, слизистые оболочки, органы пищеварительного тракта, сердце, глаза и мышечные ткани. Профилактика энтеровирусной инфекции позволяет снизить риск заражения ЭВИ и предотвращает тяжелые осложнения.

Специфической вакцины на сегодняшний день не существует. Связано это с тем, что в природе насчитывается более 60 штаммов энтеровирусов, которые способны постоянно видоизменяться и вырабатывать устойчивость к лекарственным препаратам. Около 90% взрослого населения переносят патологию бессимптомно или являются носителями инфекции.

В группе риска находятся беременные женщины, дети, подростки, люди с выраженным иммунодефицитом, страдающие онкологическими заболеваниями. Малыши тяжело переносят заражение, требуется длительная симптоматическая терапия, возможно, развитие тяжелых осложнений. После вылеченного заболевания в организме человека вырабатывается иммунитет.

Неспецифическая профилактика энтеровирусной

инфекции у детей и взрослых включает соблюдение правил гигиены. Нужно:

- сократить время пребывания в местах большого скопления людей;
- вместо водопроводной воды пить кипяченую или бутилированную;
- мыть свежие овощи и фрукты перед едой;
- купаться в чистых водоемах;
- уничтожать насекомых, ставить ловушки, москитные сетки;
- не покупать продукты питания сомнительного качества;
- употреблять кипяченое или пастеризованное молоко;
- мыть руки с мылом после посещения туалета или общественных мест, перед едой;
- оздоравливать организм;
- проветривать помещения, проводить влажные уборки с использованием дез.средств 2 раза в день;

• использовать УФ-лампы.

Если появились первые симптомы недомогания, необходимо срочно обратиться к врачу!

Первые случаи заболеваний энтеровирусной инфекцией в 2017 году зарегистрированы в мае, показатель заболеваемости ЭВИ превысил среднее многолетнее значение в 1,5 раза. За 6 месяцев 2017 года зарегистрировано 118 случаев ЭВИ, показатель 8,11 на 100 тысяч населения, в том числе среди детей до 14 лет – 97 случаев (82,2%), показатель -33,72 на 100 тысяч населения (за 6 месяцев 2016 г. – 9 случаев, показатель – 0,62, в том числе среди детей до 14 лет – 6 случаев, показатель – 2,09).

В общей структуре заболевших ЭВИ за 6 месяцев 2017 года дети до 14 лет составили 82,2% (97 случаев), из них в возрасте до 1 года – 3,1% (3 случая), 1-2 года – 13,4% (13 случаев), 3-6 лет – 40,2% (39 случа-

ев), 7-17 лет – 43,2% (42 случая). Заболеваемость зарегистрирована в г.Тюмени, в Нижнетавдинском и Тюменском районах.

Рост заболеваемости произошел в связи с регистрацией групповой заболеваемости ЭВИ среди населения с. Тюнево Нижнетавдинского района в мае 2017 г., вызванной новым серотипом вируса ЕСНО30 геновариант «h», ранее не циркулировавшем на территории Тюменской области.

В 2017 году по результатам эпидемиологического расследования реализуется воздушно-капельный и контактно-бытовой пути передачи, в предыдущие годы преобладал водный путь передачи. Энтеровирусная инфекция характеризуется многообразием клинических форм, высокой контактируемостью с быстрым распространением заболевания, что обуславливает необходимость ранней диагностики и изоляции больных.

Тобольские врачи напоминают, что для создания противогриппозного иммунитета организму требуется не меньше одного месяца. Затягивать не стоит, потому что подъем заболеваемости может начаться уже в ноябре. Кроме того, привившись, человек хорошо защищен от простудных вирусных заболеваний и легко переносит недомогания в виде насморка и кашля, которые можно подавить на первой стадии, не покупая дорогостоящих лекарств.

ВАКЦИНАЦИЯ ОТ ГРИППА

В Областной больнице №3 г. Тобольска стартовала прививочная кампания против гриппа. Учитывая опыт прошлого года, когда встречались случаи нетипичного гриппа и пневмонии, помимо отечественных вакцин «Гриппол+» и «Совигрипп» медики будут ставить противопневмококковую вакцину «Пневмо-23», сообщили в пресс-службе учреждения.

Врачи отмечают, что сентябрь – оптимальное время вакцинации, потому что для создания противогриппозного иммунитета организму требуется не меньше месяца, а подъем заболеваемости ожидается в ноябре.

Получив вакцину против гриппа, человек хорошо защищен от простудных вирусных заболеваний и легко переносит недомогания в виде насморка и кашля, которые легко подавить на первой стадии, не покупая дорогостоящих лекарств.

В преддверии эпидсезона участковые терапевты после осмотра направляют пациентов прививаться. Мобильный диагностический комплекс проводит вакцинацию в строительных организациях, почтовых отделениях, электросетях и в военкомате.

«Благодаря активности, проявляемой во время кампании по вакцинации в прошлом году, а также в течение эпидсезона, удалось избежать тяжелых последствий бушевавшего по всей стране гриппа, в том числе атипичного.

Только совместная работа и взаимопонимание пациента и врача способствуют сохранению и улучшению здоровья тоболяков», – подчеркнула заместитель главного врача по поликлинической работе Юлия Зенкова.

Перед вакцинацией учитываются индивидуальные особенности организма, поэтому для прохождения допрививочного осмотра нужно получить направление на прививку. Тоболькам для этого следует обратиться в городскую поликлинику в 4 микрорайоне.

Тобольки и жители Тобольского района могут уже сейчас бесплатно привиться от гриппа, обратившись с понедельника по пятницу в центральную поликлинику в 4 мкр, 53, кабинет 219 с 8.00 до 16.00.

Дополнительно Областная больница №3 организовала регулярные выезды мобильного медицинского комплекса по субботам для бесплатной вакцинации от гриппа всех желающих. Чтобы поставить прививку нужно иметь с собой медицинский полис.

ГРАФИК

23 сентября 2017 г.:	30 сентября 2017 г.:
10.00 - рынок «Северный»	10.00 - Менделеево
11.10 ТРЦ «Жемчужина Сибири»	11.10 - ж/д вокзал
12.30 - Автовокзал	12.40 - Речной порт
13.30-14.30 - ТЦ «Ермак»	13.30-14.30 - Сузгун

ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ. ЛЕС. ОСЕНЬ.



Однажды, гуляя по осеннему лесу, я подумала, что лес не так уж и безопасен. Этот мир, отдельный от цивилизации и городской суеты, заставляет немножко призадуматься: тут полная тишина и множество опасностей, которые могут поджидать нас на каждом шагу. Тут и хищники, и ядовитые растения. Но и это ещё не всё! Хорошенько подумав, я решила рассказать вам о возможных опасностях в лесной чаще, и какие меры следует принимать.

Правила безопасности в лесу – это первое, о чём следует подумать, отправляясь по грибы или ягоды, или же просто погулять по красивому осеннему лесу. Воздух приятный, свежий... К сожалению, не исключены случаи, когда люди, отправившись в лес, пропадают и погибают, часто по неизвестным причинам...

А теперь давайте рассмотрим подробно, что нас ожидает в лесу, и как с этим быть.

Осторожно, яд!

Как известно всем, грибы и ягоды в лесу бывают как съедобными, так и несъедобными. Если вы проголодались, не стоит кидаться на всякие «вкусности», не зная их названий. Лучше возьмите с собой еды из дома или купленную в магазине. Так будет безопаснее уж наверняка. Как вариант, можно взять бутерброды. И не забудьте про воду, поскольку долго без питья – тоже не вариант.

Возможность заблудиться – самый известный случай в лесу. Прежде чем идти в лес, возьмите с собой всё необходимое: компас, навигатор, небольшую аптечку (бинт, вата, перекись водорода), нож, полиэтиленовый дождевик. Холодный дождь осенью не редкость. Всегда запоминайте местность, в которой вы находитесь. А если вы всё-таки заблудились, старайтесь делать зарубки на деревьях, чтобы не ходить по кругу. В этом случае главное – не паниковать.

Назойливые и опасные насекомые

Комары, мошки, клещи, сколько же их там... Они и в осеннем лесу смогут испортить вам настроение. Перед походом в лес надевайте одежду с длинными рукавами, штаны заправляйте в носки. В общем, тело должно быть полностью закрыто. Одежду лучше выбирать скользкую, чтобы насекомым сложнее было ползти по ней, и светлую, благодаря чему их будет легче заметить. Средства от комаров и клещей – тоже кстати! А после леса полностью и тщательно осмотрите себя.

Дикие звери

В лесу могут быть и медведи, и волки, и кабаны, много их там... Поэтому будьте начеку: берите с собой что-нибудь покушать не только для себя, но и для зверей в том числе. А застав зверя в лесу, старайтесь казаться незаметным для него. Медленно и осторожно отходите назад, лучше лицом к нему.



Смотри, не утони!

В лесу осенью в болотах резко повышается уровень воды. Так что увидев местность, заросшую камышами, не подходите к ней. А почувствовав воду под ногами, идите назад. И не пытайтесь при этом строить из себя героя и пытаться туда наступить или идти дальше, а иначе засосать может так, что мало не покажется! Если вы окажетесь в трясине в одиночку, шансы на спасение будут равны практически нулю.

Одевайся в яркую одежду!

Спасатели советуют надевать в лес одежду ярких цветов, а не камуфлированную, как это делают многие. Дело в том, что камуфляж существенно осложняет поиски потерявшегося, а яркая одежда позволит заметить человека среди деревьев и кустов. И, конечно же, надо надеть что-то на голову (с мелких деревьев и кустарников могут падать клещи), длинные брюки (может быть, придется продирааться сквозь кусты) и удобную обувь. Но помни, что осенью, пока деревья не сбросили листву, цвета одежды нужно подбирать таким образом, чтобы они не сливались с яркими цветами осенней листвы. В таком случае самый заметный цвет – ярко-голубой.

Итак, прочитав вышеуказанное, храните это всё в памяти, если вы собрались идти в лес. Да, и постарайтесь не ходить в лес в одиночку, так будет больше шансов на спасение в экстренных ситуациях. Имейте при себе заряженный телефон. Повторите номера экстренной службы помощи. Напоминаем: при возникновении любой чрезвычайной ситуации необходимо срочно вызвать службу спасения по телефону 01. **С мобильного телефона следует сообщить о случившемся и обратиться за помощью по номеру 112.**

Желаем вам приятной прогулки. Берегите себя!

КАРТА БЕЗОПАСНОСТИ

112 ЕДИНАЯ СЛУЖБА СПАСЕНИЯ

ПОМОЩЬ	КАК НЕ ПОПАСТЬ В БЕДУ	ПРОБЛЕМЫ МОЛОДЕЖИ	ПРОФИЛАКТИКА
СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ	МОНИТОРИНГ ПО БЖД	СТОПВИЧСПИД	ТРУДОУСТРОЙСТВО

www.kdmtob.ru



БЕЗОПАСНОСТЬ В ИНТЕРНЕТЕ

Глобальная сеть не только источник полезной информации, нередко она может выступить и как вредитель. Это касается не только детей, но и взрослых. Мы все используем всемирную сеть для получения знаний или в развлекательных целях. Однако, необходимо быть на чеку и соблюдать простые правила.



БЕЗЛИЧНО

Главное правило, которое надо усвоить – это запрет на предоставление своих личных данных в социальных сетях. Важно понимать, что обнародовать свой домашний адрес, материальное положение семьи и подобную информацию нельзя. Красуясь на странице, эти данные доступны всем, и ими могут воспользоваться злоумышленники. Данные паспорта, банковских карт, фамилии и имена близких родственников – все это необходимо держать в тайне. Ребенку нежелательно указывать в соцсети и свой телефон. Позвонивший человек может озвучить совершенно неподходящую для детского уха информацию. Могут последовать угрозы или жулик попытается запугивая или обманом выманить де-

нежные средства. Конечно, если молодой человек занимается общественной деятельностью или его работа предполагает постоянную связь по телефону, можно указать корпоративный или рабочий телефон. Либо после короткого диалога в социальной сети сообщить номер заинтересованному лицу лично.

Геометки, фотографии с номерами квартир и домов, снимки возле авто, где видны госномера – тоже риск. И уж естественно не стоит писать на стене в социальной сети что-то типа «Я уехал на два месяца, дома никого!».

Младшему школьнику нужно объяснить, что виртуальных друзей, с которыми он не встречался в реальной жизни, ни в коем случае нельзя приглашать к себе домой или ходить к ним в



гости без ведома взрослых. Ребенок должен понимать, что за красивым фото и впечатляющей анкетой могут скрываться кибермошеники или асоциальные личности.

ПОСОВЕТУЙСЯ С РОДИТЕЛЯМИ

Если ты хочешь поучаствовать в конкурсе, подать заявку на форум, в лагерь и для заполнения анкеты нужны твои данные, то посоветуйся с родителями. Пусть они оценят степень безопасности ресурса, куда нужно загрузить информацию. Например, Портал государственных услуг не таит в себе угроз. Напротив, помогает записаться к врачу, в школу или получить паспорт.

Если в чате или в диалоге тебя оскорбляют, прекрати это общение. Если человек по ту сторону экрана переходит на грубости и угрозы, опять же сообщи родителям. Нередко злоумышленники или даже подростки забавы ради устраивают в интернете травлю мальчика или девочки, которые по их словам ужасны, некра-

сивы, глупы. Не участвуй в подобных мероприятиях. Во-первых, мнение тех, кто предлагает оскорблять кого-то субъективно. Во-вторых, угрозы, травля, оскорбление личности и клевета преследуются законом.

Сомнительный сайт, грязные фотографии и ролики - не секрет, этого в интернете достаточно. Не стоит уделять внимание просмотру такого контента. Полезной и нужной информации здесь нет. Более того, подобные ресурсы, содержащие информацию о детской порнографии, наркотиках, суициде или информацию экстремистского характера подлежат блокировке. Пресечением их занимается Федеральная служба по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. Ты можешь принести обществу пользу. На сайте Роскомнадзора есть ссылка, где можно оставить адрес ресурса и заявку о блокировке.

Софья ВОЙНАЛОВИЧ

Телефоны служб экстренного вызова

25-40-40, 25-98-48, 25-55-55

- психологическое давление, мысли о суициде (городские телефоны службы «Доверие»)



25-23-70, 25-23-15

- угрозы, вымогательство, насилие, кража (полиция)

24-34-02 - нарушение прав, жестокое обращение (прокуратура г. Тобольска)

24-01-05 - консультация по правам потребителей

25-05-46 - проявления терроризма, экстремизма

(отделение в г.Тобольске РУ ФСБ России по Тюменской области)

Комитет по делам молодежи администрации города Тобольска

СЛЕВА РАСПОЛОЖЕНА «КАРТА БЕЗОПАСНОСТИ», НА КОТОРОЙ УКАЗАНЫ ВСЕ САМЫЕ НЕОБХОДИМЫЕ КОНТАКТЫ. ВЫРЕЖЬТЕ ЕЁ И НОСИТЕ С СОБОЙ.

Газета «Безопасный Тобольск» №3 (3) 23.09.2017 г.
Учредитель, издатель: Муниципальное автономное учреждение «Центр реализации молодежных и профилактических программ г.Тобольска».
Адрес учредителя, издателя: 626158, Тюменская область, г.Тобольск, 8 мкр., д. 37/За Телефон/факс: 8 (3456) 22-78-74
Газета выпущена при финансовой поддержке комитета по делам молодежи администрации города Тобольска.
Главный редактор: Фаттахова Л.П.
Выпускающий редактор: Герасимова Е.В.
Дизайн-макет: Сергей Здановский /vk.com/zdanak/
Адрес редакции: 626150, г.Тобольск, 4 мкр., д. 55.
Телефон/факс: 8 (3456) 24-45-89 e-mail: ter_per@mail.ru
Распространяется бесплатно по бюджетным учреждениям