

## ЗДОРОВЬЕ ТОБОЛЯКОВ ОБСУДИЛИ ЗА КРУГЛЫМ СТОЛОМ



Темой диалога, состоявшегося 12 сентября в конференц-зале областной больницы №3, стало обсуждение вопросов охраны здоровья и привлечения населения к профилактическим обследованиям.

Участниками круглого стола стали представители медицинского учреждения, администрации города, комитета по делам молодежи и комитета по образованию, общественных организаций.

Открыл мероприятие главный врач областной больницы №3 Марат Баширов, который рассказал о первоочередных задачах в области городского здравоохранения, подвёл предварительные итоги работы больницы за 8 месяцев 2018 года, поделился проблемами медицинского учреждения, основной из которых является нехватка квалифицированных медицинских кадров.

Участники круглого стола ознакомились с перечнем

профилактических мероприятий, проведенных медицинскими работниками областной больницы №3 за 8 месяцев 2018 года. По словам Марины Буториной, заведующей отделением медицинской профилактики для взрослых, в настоящее время медицина особое внимание уделяет предупреждению и своевременному выявлению заболеваний. Особую роль в этом играет проведение диспансеризации населения. В текущем году диспансеризацию должны пройти 18409 тоболяков, пока по факту обследовано 12620, что составляет 69% от контрольной цифры.

Из прошедших диспансеризацию, 4808 человек направлено на второй этап обследования. Это те люди, которых необходимо обследовать более углубленно. Также было отмечено, что к своему здоровью более ответственно относятся женщины, доля которых составила 62% от про-

шедших диспансеризацию в текущем году.

Марина Витальевна проинформировала присутствующих о состоянии здоровья тоболяков. Так, первую группу здоровья имеют всего 22% обследовавшихся в этом году горожан, 18% - вторую, 60% - третью.

Население, несвоевременно проходя профилактические осмотры, запускает течение болезни. Сердечно-сосудистые, онкологические и эндокринные заболевания, не выявленные на ранней стадии, в дальнейшем плохо поддаются лечению. В связи с этим, главный врач ОБ № 3 рекомендует тоболякам своевременно проходить обследование и профилактические осмотры.

Для удобства граждан в областной больнице работают смотровые кабинеты, расположенные по адресам:

- ул. Красноармейская, 4, каб. 18 (для женщин), каб. № 4 (для мужчин);

- 4 микрорайон, стр. 53, каб. № 251, 253 (для женщин), каб. № 252 (для мужчин).

Диспансеризацию можно пройти с понедельника по пятницу по адресу: ул. Красноармейская, 4, кабинет № 3. Режим работы с 8.00 до 16.00, обед с 12.00 до 12.30. Телефон: 22-62-50. Необходимо иметь только паспорт и страховой медицинский полис.

**Светлана РАДЧЕНКО**  
Фото автора

В СЕНТЯБРЕ-ОКТАБРЕ 2018 ГОДА ОБЛАСТНАЯ БОЛЬНИЦА №3 ПРОВОДИТ ВАКЦИНАЦИЮ НАСЕЛЕНИЯ ОТ ГРИППА ПО СЛЕДУЮЩЕМУ ГРАФИКУ:

- 29 сентября** – с 10.00 до 15.00 на месте проведения Всемирного Дня сердца
- 6 октября** – с 10.00 до 15.00 на месте проведения II территориального праздника трезвости 10.00 у рынка «Социальный» 12.00 на территории Кремля (ул. Красная площадь)
- 13 октября** – с 13.30 до 15.00 в Александровском саду (подгорная часть)
- 27 октября** – 10.00 у ТЦ «Евразия» 12.00 у ТЦ «Арбат» с 13.30 до 15.00 у ТРЦ «Жемчужина Сибири»

### Областная больница № 3 приглашает взрослых и детей на вакцинацию против пневмококковой инфекции

Менингит, пневмония, острый отит, синусит, бронхит, артрит - всего лишь малая часть заболеваний, вызываемых пневмококковой инфекцией.

Инфекция передается воздушно-капельным путем при кашле, чихании или разговоре. Самые частые заболевания, вызванные пневмококковой инфекцией, - воспаление среднего уха, пневмония и менингит. Лечение затруднено тем, что очень сложно установить, какой из 84 типов пневмококка виновен в возникновении заболевания. Единственное быстрое и универсальное решение - вакцинация. Только она позволяет существенно снизить вероятность появления очень тяжелых заболеваний и избежать серьезных последствий.

Прививка от пневмококка предотвращает развитие отита, синусита, менингита, пневмонии и сепсиса. Вакцину Пневмовакс 23 производства Нидерланды для взрослых и детей с 2-х лет можно ставить один раз в пять лет. Стоимость прививки 3200 рублей. Для вакцинации взрослого населения необходимо обратиться в 219 кабинет поликлиники - 4 мкр., 53, и через участкового педиатра для постановки прививки ребёнку.

Бесплатная прививка против пневмококковой инфекции Превенар 13 ставится детям до 2 лет через участкового педиатра согласно национальному календарю прививок.



## ТОПИТЕ ПЕЧЬ ПРАВИЛЬНО!

В Тюменской области начался осенне-зимний период, наблюдается понижение температуры и дует сильный ветер. С началом отопительного сезона возрастает количество пожаров от печного отопления, а в зимний период одной из главных причин пожаров становится неправильная эксплуатация печей.

Каждая печь представляет собой огнедействующий очаг. Печи и дымоходы обычно связаны с конструкциями зданий, а возле отопительных приборов нередко расположены горючие материалы.

Причины возникновения пожаров от печного отопления делятся на четыре группы:

1. Возгорание частей зданий от непосредственного воздействия пламени, топочных газов, искр на конструкции, введенные в отопительное устройство. Это может произойти через трещины и неплотности в кладке печи, дымоходов и их разделках.

2. Возгорание и тепловое самовозгорание частей здания в результате прогрева (перекала) исправных печей и дымоходов при отсутствии или недостаточности разделок, отступок расстояний между отопительными устройствами и строительными конструкциями.

3. Возгорание и тепловое самовозгорание предметов и материалов, находящихся в непосредственной близости к неисправным или перегретым отопительным приборам и дымоходам.

4. Возгорание частей зданий, предметов, материалов в результате попадания горящего топлива, углей, искр, действия лучистой энергии или конвекции через топочные или другие эксплуатационные отверстия печей и дымоходов, в том числе использование ЛВЖ для растапливания печей.

МКУ «Управление по

ГОЧС г. Тобольска» напоминает правила пожарной безопасности, строительные нормы и требования к устройству и эксплуатации бытовых отопительных приборов:

1. Перед началом отопительного сезона все печи должны быть проверены, а в случае неисправности – отремонтированы. Эксплуатация неисправных печей приводит к пожару. Кладку печи, ее ремонт должен производить квалифицированный печник. Не поручайте данную работу случайным людям. Опасно эксплуатировать печи, имеющие трещины, повреждение кладки.

2. Одной из причин возникновения пожара может стать горение сажи в дымоходе. Необходимо перед началом, а также в течение всего отопительного сезона очищать дымоходы и печи от сажи, топки нужно чистить не реже одного раза в три месяца.

3. Печи должны иметь установленные нормами противопожарные разделки (отступки) от горючих конструкций здания.

4. Около каждой печи на полу должен быть прибит предтопочный металлический лист размером 70 на 50 сантиметров, широкой стороной к печи. Предтопочный лист не должен иметь прогаров и повреждений.

5. Опасно хранить на печи домашние вещи, сушить дрова. Расстояние от печи до домашних вещей и мебели должно быть не менее 0,7 метров, а от топочного отверстия – не менее 1,25 метра.

6. Не перекаливайте печи. При сильных морозах топите печь несколько раз в день. Не топите печь углем, торфом, газом, если она не предназначена для этого вида топлива.

7. На чердаках все дымовые трубы и стены, в которых проходят дымовые каналы, должны быть побелены.

## КАК УБЕРЕЧЬ ДОМ ОТ ПОЖАРА!

При эксплуатации печи помните:



- Проверьте и отремонтируйте печь перед зимним периодом
- Перед дверцей печи прибейте предтопочный металлический лист размерами не менее 50x70 см
- В сильные морозы печку топите несколько раз за день понемногу, чем один раз докрасна
- Топку печи прекращайте не менее чем за 2 часа до отхода проживающих ко сну
- Золу, шлак, уголь удаляйте в специальное место, не ближе 15 м. от строений

### ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- Топить печи с открытыми дверцами
- Растапливать печь бензином или легковоспламеняющимися жидкостями
- Оставлять топящуюся печь без присмотра. Поручать детям следить за топящимися печами
- Сушить и складировать на печах топливо, одежду и другие сгораемые материалы

ПРИ ПОЖАРЕ ЗВОНИ 101

### При эксплуатации отопительных печей запрещается:

- пользоваться печами, каминами, имеющими трещины, неисправные дверцы, недостаточные разделки от дымовых труб до деревянных конструкций стен, перегородок и перекрытий;
- оставлять без присмотра топящиеся печи, а также поручать надзор за ними малолетним детям;
- применять для розжига печей бензин, керосин и другие, легковоспламеняющиеся и горючие жидкости;
- перекаливать печи, а также сушить на них дрова, одежду и другие материалы;
- располагать топливо, другие горючие вещества и материалы на предтопочном листе;
- топить углем, коксом и газом печи, не предназначенные для этих видов топлива;
- использовать вентиляционные и газовые каналы в качестве дымоходов;
- применять для топки печей дрова, длина которых превышает размеры топливника, топить печи с открытыми дверями.

Соблюдайте правила безопасности при пользовании печным отоплением! Берегите себя и жизнь своих близких!



www.karta.kdmto6.ru

ТЕЛЕФОНЫ  
ЭКСТРЕННОГО  
ВЫЗОВА

01 101  
02 102  
03 103  
04 104

24-22-00 - служба экстренного реагирования (жестокое обращение или преступление в отношении несовершеннолетнего)  
25-40-40, 25-98-48 - городские телефоны служб «Доверия»  
25-58-48 - Комиссия по делам несовершеннолетних  
25-23-70 - угрозы, вымогательство, насилие, кража (полиция)  
24-34-02 - нарушение прав, жестокое обращение (прокуратура г. Тобольска)  
24-01-05 - консультация по правам потребителей

## ОСЕННЯЯ РЫБАЛКА

Традиционно осенние месяцы принято считать лучшими для рыбной ловли. Осенняя рыбалка практически всегда радует хорошим уловом. Однако, чтобы им насладиться, важно знать и соблюдать основные правила ловли. Чтобы такой отдых не обернулся бедой, рыболовам-любителям необходимо строго соблюдать правила безопасного поведения на воде.

Осенняя холодная вода таит опасность для владельцев маломерных судов, ведь если лодка перевернется и человек окажется за бортом, спастись в такой ситуации бывает довольно трудно.

Несчастные случаи с судоводителями и пассажирами маломерных судов часто случаются из-за отсутствия у них спасательных жилетов. Поэтому если решили провести время на лодке, не стоит игнорировать этот необходимый атрибут безопасности, который в случае опрокидывания судна может спасти жизнь. Чтобы избежать неприятных сюрпризов, собира-

ясь на рыбалку необходимо поинтересоваться прогнозом погоды. Зачастую переоценка плавательных качеств судна может грозить неожиданным и быстрым опрокидыванием. Аварии судов от потери устойчивости до сих пор случаются нередко. По тяжести последствий они представляют особую опасность, поскольку процесс опрокидывания в худшем случае измеряется несколькими секундами. За это время практически невозможно адекватно отреагировать на ситуацию. В холодное время при опрокидывании часто гибнут все находящиеся в лодке.

Напоминаем, что важным условием безопасности на воде является строгое соблюдение правил эксплуатации маломерных судов:

- нельзя выходить в плавание на неисправном и необорудованном средствами спасения судне;
- перед посадкой в лодку, надо осмотреть её и убедиться в наличии спасательного круга, спасательных жилетов по числу пассажиров, и черпака для отлива воды;
- ни в коем случае нельзя садиться на борт лодки, пересаживаться с одного места на другое, раскачивать лодку, а также переходить с одной

лодки на другую;

- запрещается кататься на лодке детям до 16 лет без сопровождения взрослых, перегружать лодку сверх установленной нормы для этого типа лодки.

Если по каким-то причинам лодка опрокинется, лучше держаться всем пассажирам за борта и общими усилиями толкать её к берегу или на мелководье.

В случае происшествия звоните в Единую службу спасения по сотовому телефону «101». Звонки принимаются круглосуточно и бесплатно.

### О МЕРАХ БЕЗОПАСНОСТИ

Любой водоем, вне зависимости от его габаритов, является местом повышенной опасности. Чтобы избежать возникновения несчастных случаев во время ловли, важно соблюдать несложные правила безопасности:

- Особенно опасен выход на водоем на лодке. Обязательным условием является исправность плавательного средства и использование спасательных жилетов.
- Недопустимо рыбачить на лодке людям, не умеющим плавать.
- Важно следить за состоянием уровня нагрузки лодки. Недопустимы перегрузки и накопление воды на борту.

### СОВЕТЫ ПО ЛОВЛЕ

- В участках рек, где наблюдается несильное течение, лучше всего рыбачить с берега.
- На середине узкой реки и в прибрежной зоне рыбачат на водоемах со слабой и средней скоростью течения.
- Во время поиска наиболее перспективного участка стоит уделить особое внимание участкам под нависающими ветвями деревьев и вблизи густых зарослей.
- Во время ловли на небольшом уровне глубины особое внимание уделяют участкам, обильно поросшим густыми зарослями.

### ОСОБЕННОСТИ ОСЕННЕЙ РЫБАЛКИ

- **Сентябрь.** Зачастую первый осенний месяц радует благоприятной погодой. В водоемах наблюдается повышенное содержание разнообразных насекомых. Осенняя пора – настоящий рай для подводных обитателей. Многие виды рыб прекращают выходить на поиски пищи в темное время суток. В сентябре лучше всего охотиться на хищную рыбу. Особенно активна щука. Стоит попытаться счастья и в ловле леща. Сентябрь для него – период жора.
- **Октябрь.** Второй месяц осени можно охарактеризовать, как не самый благоприятный период для ловли. Резкое похолодание и ухудшение погодных условий негативно сказывается на поведении рыб. Успешной может стать рыбалка только в заранее прикормленных местах. Наиболее благоприятный период для клева в октябре – полдень. На рассвете рыба малоактивна.
- **Ноябрь.** Во многих регионах данный месяц характеризуется зимней погодой. Неудивительно, что многие рыболовы откладывают до наступления следующего сезона летние снасти. В ноябре рыбачить на реках небезопасно. Лед еще слишком тонок. Нахождение на нем чрезмерно опасно. Лучше всего рыбачить на прудах и озерах.

По материалам открытых Интернет-источников

## Правила безопасности на осенней рыбалке с лодки

Осенью повышается вероятность ЧП

РЕКОМЕНДУЕТСЯ:



взять спасательный жилет

НЕЛЬЗЯ:



рыбачить людям, не умеющим плавать



спать, находясь в лодке



держат на водоеме лодку боком к сильному ветру и волне

При опрокидывании

РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

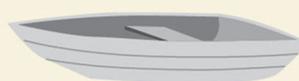


ухватиться за лодку и, работая ногами, вывести ее на мель

НЕЛЬЗЯ:



пытаться забраться на перевернувшуюся лодку

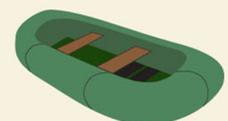


Обычная лодка (деревянная, железная)

**Перед выездом:** проверить состояние лодки, весел и уключин, снасти и необходимые принадлежности разложить вдоль бортов

**Рекомендуется:** при ловле стоя, располагаться в середине лодки, расставив ноги для большей устойчивости

**Нельзя:** перегружать лодку, загромождать днище лодки около сиденья



Надувная лодка

**Перед выездом:** смочив водой вентили, проверить, нет ли утечки воздуха через клапаны

**Рекомендуется:** при укладке груза не допускать выступания вещей над бортами. Все вещи должны быть привязаны друг к другу и лодке

**Нельзя:** класть что-либо на ноги; вставать в полный рост; удир, сидя на борту или на доске, перекинутой с борта на борт

## НАУЧИТЕ ДЕТЕЙ БЕЗОПАСНОМУ ПОВЕДЕНИЮ!

При помощи этой памятки можно научить ребенка защищаться и вести себя уверенно в чрезвычайных ситуациях. Необходимо обсудить с ребенком полученную им информацию и убедиться в том, насколько ребенок понял правила безопасного поведения и готов их использовать в жизни. При этом не нужно запугивать ребенка рассказами о том, что произойдет, если не следовать правилам. В этом случае он не запомнит полезную информацию, но в памяти останется страх, что с ним случится что-то плохое. А это сильно навредит ребенку, лишив его способности правильно реагировать в опасной ситуации.

### ПАМЯТКА ПО БЕЗОПАСНОМУ ПОВЕДЕНИЮ РЕБЕНКА

Родителям необходимо научить ребенка выражать отказ. Ребенок с детства должен уметь говорить «нет» в следующих ситуациях:

- когда ребенку предлагают совершить недостойный поступок;
- если ребенку предлагают поехать куда-нибудь, предупреждая, чтобы он об этом никому не говорил;
- когда незнакомый человек предлагает ребенку что-либо сладкое (конфеты, пирожные, пирожки и т.п.);
- когда ребенку предлагают «хорошо» отдохнуть вдали от взрослых, родителей;

- если незнакомые люди предлагают довезти ребенка на машине или показать им дорогу, сидя в машине;
- когда малознакомые или незнакомые люди приглашают ребенка к себе в гости и т.д.;
- когда ребенку предлагают на улице купить недорогой товар, поиграть в азартную игру, обещая большой выигрыш.

Не следует учить ребенка беспрекословно и не задумываясь выполнять все требования взрослых. Такое поведение может создать благоприятные условия для совершения преступлений маньяками и педофилами.

### ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ

С раннего детства ребенок должен знать, что люди бывают разные, и общаться надо только с теми, кого знаешь. Соблюдая правила безопасности, ваш ребенок сможет принять самое правильное решение в сложной ситуации и избежать встречи с преступником. Для этого ребенку нужно навсегда усвоить «Правила четырех «не»:

1. не разговаривай с незнакомцами и не впускай их в дом;
2. не заходи с ними в лифт или подъезд;
3. не садись в машину к незнакомцам;
4. не задерживайся на улице после школы, особенно с наступлением темноты.

Очень важно объяснить ребенку, что незнакомец - это

любой человек, которого не знает сам ребенок. Незнакомец может назвать ребенка по имени, сказать, что пришел по просьбе его мамы, может позвать посмотреть мультфильмы или предложить конфету. Но если человек ребенку незнаком, то он должен на все предложения отвечать отказом и в случае опасности кричать: «Я его не знаю!»

Родителям необходимо внушить ребенку, что никогда и ни при каких обстоятельствах они не пришлют за ним в школу, домой или во двор незнакомому человеку. Если такой человек подойдет, кем бы он ни назвался, надо немедленно бежать в людное место, звонить родителям или обратиться к полицейскому.

### НА УЛИЦЕ

- Выходя из дома, всегда предупреждай, куда ты идешь, где будешь и во сколько вернешься. Если возвращаешься домой поздно вечером, проси, чтобы тебя встретили.
- В общественном транспорте садись ближе к водителю, чтобы он мог тебя видеть. Не вступай в разговоры с незнакомыми пассажирами, не рассказывай куда едешь и где живешь.
- Если необходимо пройти в темное время суток, постарайся идти вместе с людьми. Переходи улицу по подземному переходу в группе людей.
- Не ходи в отдаленные и безлюдные места, не играй на стройках и в заброшенных домах.
- Если показалось, что кто-то тебя преследует, необходимо незамедлительно проследовать в людное место, обратиться к взрослому.

- Увидев впереди шумную компанию или пьяного, перейди на другую сторону улицы или измени маршрут, при этом не следует вступать в конфликты.
- Добирайся до дома только известным транспортом (троллейбусом, автобусом, маршруткой), никогда не останавливай чужую машину и не садись сам, если предлагают подвезти.
- Ни в коем случае не садись в машину, чтобы показать дорогу, магазин, аптеку, не выполняй никакие просьбы водителя.
- Идя вдоль дороги, выбирай маршрут так, чтобы идти навстречу транспорту.
- Если незнакомец просит пойти с ним и позвонить в квартиру, потому что ему не открывают, а тебе откроют - не ходи!
- Не иди с незнакомым человеком, если он предлагает угостить тебя конфетами, посмотреть животных, поиграть в компьютер, не бери у него напитки, конфеты.

### В ПОДЪЕЗДЕ

- Подходя к дому, обрати внимание, не идет ли кто-либо следом. Если кто-то идет - не подходи к подъезду. Погуляй на улице, пока этот человек не уйдет. Если чувствуешь опасность, зайди в магазин, на почту, в библиотеку и расскажи о подозрительном человеке.
- Если незнакомец уже находится в подъезде, сразу же выйди на улицу и дождись, когда в подъезд войдет кто-то

из взрослых жильцов дома.

- Входи в лифт, только убедившись, что на площадке нет постороннего, который может зайти за тобой в кабину.
- Если незнакомец все-таки зашел в лифт, стой к нему лицом, чтобы видеть, что он делает. В случае опасности попробуй нажать кнопку вызова диспетчера, кричи, зови на помощь.

### ДОМА

- Никогда не впускай в квартиру незнакомому человеку. Если звонят или стучат в дверь, не подходи и не спрашивай, кто пришел. У родителей есть ключи, и они откроют дверь сами.
- Ни в коем случае не открывай дверь лицам, представившимся почтальоном, врачом, полицейским, сантехником, элек-

- триком, знакомым родителей, даже если они станут уговаривать.
- Покидая квартиру, посмотри в глазок. Если на лестничной площадке есть люди, подожди, пока они уйдут.
- Прежде чем открывать ключом входную дверь, убедись, что поблизости никого нет.



## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ЧТО НУЖНО ОБЪЯСНИТЬ РЕБЕНКУ



СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛА  
ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ



БЕЗ ВЕДОМА РОДИТЕЛЕЙ  
НЕ УХОДИТЬ В ЛЕС И НА ВОДОЕМЫ



СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛА  
ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ



НЕЛЬЗЯ ГЛАДИТЬ И ДРАЗНИТЬ  
БЕЗДОМНЫХ СОБАК



НЕ РАЗГОВАРИВАТЬ  
С НЕЗНАКОМЫМИ ЛЮДЬМИ



НЕ ХОДИТЬ НА ПУСТЫРИ  
И СВАЛКИ



## РОДИТЕЛИ, ПОМНИТЕ!

Покупая детям не по возрасту дорогие подарки (мобильные телефоны, планшетные компьютеры, игровые консоли и т.д.), которыми ребенок может пользоваться на улице, вы провоцируете злоумышленников на совершение в отношении вашего ребенка противоправных действий.

## СЕМЕЙНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

1. Придумайте вместе с детьми семейный пароль, который каждый сможет использовать в качестве сигнала в случае опасной ситуации.
2. Если ваш ребенок добирается до дома без сопровождения взрослых, придумайте вместе с ним постоянный и наиболее безопасный маршрут. Договоритесь с ребенком о том, что он постоянно будет ходить именно этой дорогой.
3. Научите ребенка беречь ключи и расскажите ему, что делать, если он их потеряет. Выходя из дома, ребенок должен проверять, взял ли он ключ с собой.
4. Оговорите границы окрестностей, в которых ребенок может гулять.
5. Сформируйте у ребенка привычку рассказывать о том, как он провел время, когда оставался без вашего присмотра.
6. Ребенок обязательно должен знать свое имя, имена родителей, домашний адрес и телефон. Это поможет ему добраться до дома, если он потерялся.
7. Дети должны знать, как и в каких случаях можно позвонить в полицию, противопожарную службу и скорую помощь.

## ПРАВИЛА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Уважайте детей, не делайте сами и не позволяйте другим заставлять ребенка делать что-то против его воли.
2. Если ребенок говорит матери о нездоровом интересе к нему отца, ее сожителя, брата, дяди, прислушайтесь к его словам. Не оставляйте его один на один с этим человеком. Обратитесь за помощью к детскому психологу, позвоните в службу доверия или полицию.
3. Обсуждайте с ребенком особенности полового развития, отвечайте на его вопросы о сексуальных отношениях.

## РОДИТЕЛИ, НЕ ЗАБЫВАЙТЕ, ЧТО ГЛАВНЫМ ДЛЯ РЕБЕНКА ЯВЛЯЮТСЯ ВАШИ ЛЮБОВЬ И ВНИМАНИЕ!

Если вы считаете, что ребенку угрожает опасность, не оставайтесь безучастными! Если вы думаете, что ребенок ваших знакомых или соседей подвергается насилию, незамедлительно обратитесь в полицию по телефону 02 или в территориальный отдел внутренних дел.

## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ БЕЗ ОШИБОК

### ◆ ОЖОГИ НЕЛЬЗЯ МАЗАТЬ МАСЛОМ! ◆

Масло создает на ране пленочку, «парниковый эффект», у кислорода нет доступа к ожогу, в итоге рана не будет заживать, а боль только усилится.

**КАК НАДО:** Лучше всего охладить обожженное место. Все зависит от серьезности и величины ожога. Небольшой можно просто подставить под холодную воду.

Есть хороший «бабушкин» рецепт лечения мелких «кухонных» ожогов - сразу намазать хозяйственным мылом. Мыло - это щелочь, ожог - кислотная реакция. Щелочь гасит кислоту, происходит реакция нейтрализации, и боль ослабевает, пузырь, возможно, не надуется.

Серьезный ожог с повреждением кожи необходимо обработать прохладной водой, наложить на рану чистую стерильную повязку (НЕ БАТУ), и ехать в травмпункт.

Многие используют от ожогов пантенол. Он бывает в креме, мази и пене. Для ожога подходит только пена, ведь она обеспечивает доступ кислорода к ране.

### ◆ ОТКРЫТУЮ РАНУ НЕ ПОЛИВАЮТ ЙОДОМ И ЗЕЛЕНКОЙ! ◆

Любой спиртовой состав, йод, зеленка - на ране создадут глубокий химический ожог, который будет долго заживать и, возможно, оставит рубец.

**КАК НАДО:** Чтобы продезинфицировать рану, используйте перекись водорода, хлоргексидин, а сверху накладывайте чистую марлевую повязку.

Йод и зеленка отлично подходят для мелких царапин.

### ◆ ОБМОРОЖЕННОЕ МЕСТО НЕ РАСТИРАТЬ! ◆

Если долго находиться на морозе, некоторые части тела могут замерзнуть и побелеть - уши, щеки, пальцы. Первое, что мы делаем, начинаем растирать побелевшее место. Это неправильно! От переохлаждения происходит спазм сосудов, кровотока в этой зоне ухудшается, а потом и совсем останавливается. Сосуды становятся «ломкими», и, растирая замерзшие участки кожи, мы наносим коже микротравмы. В худшем случае, растирая, можем довести до омертвления замерзшие участки кожи.

**КАК НАДО:** Если отморозили уши, пальцы (рук, ног), нужно уйти с холода, отогреть постепенно - лучше пусть само «оттает» в теплом помещении. Обязательно согреться изнутри, НО ни в коем случае НЕ АЛКОГОЛЕМ, а горячим чаем, желателен сладким.

### ◆ ЗНОБИТ И ПОДНЯЛАСЬ ТЕМПЕРАТУРА? НЕ КУТАЙТЕСЬ!

Когда у нас поднимается температура, нарушается терморегуляция. И горячему телу становится холодно, ведь разница температуры тела и температуры в комнате увеличивается. Появляется ощущение озноба, кажется, что мы мерзнем. Сразу хочется укутаться под два одеяла, одеться потеплее, обнять грелку. Но, если в этот момент начать усиленно согреваться, у разгоряченного тела не будет возможности охладиться и сбить температуру.

**КАК НАДО:** Вопреки ощущениям, нужно раскрыться, приложить прохладный мокрый платок ко лбу, и по совету врача пить жаропонижающие лекарства.

### ◆ ПОДАВИЛСЯ - НЕ ХЛОПАТЬ! ◆

Поперхнулся? Давай похлопай! Этот способ первой помощи противоречит логике и может серьезно ухудшить ситуацию, если человек подавился. Пострадавший вдыхает какой-то посторонний предмет, и самое правильное в этот момент - кашель. А вот если в это время похлопать по спине, предмет, которым подавился пострадавший, только проскользнет еще глубже в дыхательные пути!

**КАК НАДО:** С помощью кашля и резких выдохов человек выталкивает «мусор» наружу, поэтому самое лучшее, если просто поперхнулся, слегка наклониться вперед и сделать несколько сильных выдохов, осторожно и медленно вдыхая воздух.

Если человек не просто поперхнулся, а подавился и не может дышать, ему нужна помощь. Пострадавшего нужно сильно наклонить вперед, можно перевесить через спинку стула, и сделать несколько резких скользящих движений по направлению к шее, как бы выбивая посторонний предмет.



### ◆ НОС ЗАЛОЖЕН - НЕ ГРЕТЬ! ◆

Если нос накрепко заложен, «бабушкин» способ - приложить тепло к переносице - теплое крутое яйцо, мешочек с разогретой гречкой и т.д. Такое нагревание опасно! Когда насморк сильный, сосуды расширены. В носу начался отек, а тепло этот отек только усилит. Нагревание может привести к нарушению оттока слизи, в околоносовых пазухах разовьется воспаление, что может в худшем случае даже привести к менингиту.

**КАК НАДО:** Сосуды нужно, наоборот, сужать - именно это и делают капли от насморка.

### ◆ НИКАКОГО ТЕПЛА К ТРАВМАМ! ◆

Растяжение, ушиб, вывих - все эти травмы сопровождаются отеком тканей. Ни в коем случае нельзя прикладывать грелку к месту травмы. Это только усилит отек и болевое ощущение.

**КАК НАДО:** Ограничить движение, слегка наклонившись вперед. Постараться как можно быстрее добраться до травмпункта.

### ◆ ЕСЛИ ИДЕТ КРОВЬ ИЗ НОСА, НЕ ЗАПРОКИДЫВАЙТЕ ГОЛОВУ!

Не наклоняйтесь назад. Таким образом вы не прекратите кровотечение, а только измените его направление - кровь пойдет в носоглотку, в желудок, что может вызвать кровавую рвоту. А еще, если вся кровь уйдет в желудок, в случае госпитализации врач не сможет определить, какое количество крови вы потеряли.

**КАК НАДО:** Сядьте прямо, слегка наклонившись вперед. Положите в ноздрю (или ноздри) тампон с перекисью водорода, приложите холод на переносицу.

### ◆ АЛКОГОЛЬ - НЕ НАРКОЗ! ◆

Спирт - действительно народный «анестетик». Он снижает чувствительность. И в случае, если у человека травма, это очень опасно. Больше позволяет пострадавшему совершать лишних движений, таким образом часто помогая. От алкоголя человек не чувствует боли так явно, начинает двигаться, часто усугубляя свои травмы. Да и врачу с пьяным пациентом трудно - больной не может точно описать свое состояние и свои ощущения. Кроме того, многие обезболивающие и другие лекарства не совместимы с алкоголем.

### ◆ МАРГАНЦОВКА - ОПАСНОЕ ЛЕКАРСТВО! ◆

Еще бабушки поили нас марганцовкой при отравлениях. Вроде как убьет заразу изнутри. Но нужно помнить, что марганцовка - это скопление микрокристалликов. Именно они, растворяясь в воде, придают ей розовый цвет. Чем больше кристалликов, тем темнее и насыщеннее раствор. Проблема в том, что растворяются кристаллы не до конца (до конца только при кипячении). После полного растворения нужно пропускать раствор марганцовки через хороший фильтр - например, через несколько слоев марли. Иначе, попадая на слизистую желудка, кристаллик марганца может вызвать серьезный химический ожог.

Лейла БАРКИНХОЕВА  
Врач-педиатр ГБУЗ ТО ОБ №3

## В ТОБОЛЬСКЕ ОБСУДИЛИ МЕРЫ ПО СНИЖЕНИЮ УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ

**За круглым столом, прошедшим в малом зале городской Думы 11 сентября, специалисты ведомств профилактики обсудили меры, направленные на снижение употребления алкогольной продукции населением. Мероприятие было приурочено к 105-ой годовщине Дня трезвости.**

С приветственным словом открыла заседание председатель Тюменской областной благотворительной общественной организации защиты детства, семьи и нравственности «В защиту жизни» Наталья Неделко, обозначив существующую проблему употребления алкоголя населением.

В режиме онлайн участники заседания пообщались с общественным деятелем трезвеннического движения Республики Саха (Якутия) Еленой Колесниковой и заместителем министра по делам молодежи и семейной политике Республики Саха (Якутия) Любовью Клюкиной, которые поделились опытом введения полного запрета на продажу алкоголя в 186 населенных пунктах своего региона, созданных опорных центров здорового образа жизни. Данная мера, по их словам, привела к положительной динамике прироста населения, также в регионе сократилось количество преступлений, совершенных в состоянии опьянения.

Лариса Ушакова, начальник отдела профилактических программ МАУ «Центр реализации молодежных и профилактических программ г. Тобольска» довела до участников

информацию о проводимых мероприятиях, направленных на профилактику употребления алкогольной продукции в молодежной среде. Особое внимание Лариса Валерьевна обратила на необходимость проведения работы со всеми возрастными категориями населения, рассказала о «картах безопасности», группе «ВКонтакте», а также других мероприятиях, направленных на профилактику употребления спиртных напитков.

Выступили со своими докладами о вреде употребления алкоголя и принимаемых профилактических мерах представители областной больницы № 3, комитета по культуре и туризму, образовательных учреждений,

председатели городского общества в честь святителя Николая «Трезвение» и тюменской общественной организации утверждения и сохранения трезвого образа жизни «Трезвая Тюмень».

Последним взял слово представитель сообщества анонимных наркоманов Алексей. Он поведал свою историю исцеления от пагубной зависимости, проблемах, которые существовали, как он с ними справился и начал новую жизнь.

По итогам круглого стола были разработаны решения для резолюции, которая в ближайшее время будет доведена до сведения населения.

Ольга МАСЛОВА



## 5 ФАКТОВ ПРО АЛКОГОЛЬ, КОТОРЫЕ НЕ ВСЕ ЗНАЮТ

- Каждый год тысячи людей в возрасте до 21 года умирают в ситуациях, связанных с алкоголем. Например, в авариях, бытовых убийствах, в результате отравления и других подобных травм.
- В человеческом организме нет ни одного органа, который бы не разрушался алкоголем.
- Самой «пивной» страной в мире считается Чехия. Там на человека приходится почти 151 литр пива в год. Таким образом, Чехия легко оставила позади такие известные своим пивом страны как Ирландия, Германия и США.
- Самый известный в России борец за трезвость - это Петр I. Он был очень суров в отношении тех, кто нарушал его указы. Так, для отъявленных пьяниц государь повелел отлить из чугуна 7-килограммовые ордена «За пьянство», которые цепями крепили нарушителям на грудь и заставляли ходить с таким грузом целую неделю.



СОНОСЕЛИКАФОБИЯ - ЭТО ПСИХИЧЕСКОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ: БОЯЗНЬ ПУСТЫХ СТАКАНОВ ПИВА.

## ПРОШЛИ ОБЩЕГОРОДСКИЕ СОРЕВНОВАНИЯ «ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ»

14 сентября 2018 года в г.Тобольске прошли ставшие уже традиционными соревнования «Школа безопасности».

Организаторы мероприятия - МКУ «Управление по ГОЧС г.Тобольска» - на практике проверили насколько у подростков и молодёжи высока культура безопасности жизнедеятельности, уровень теоретической и практической подготовки по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности».

Участие в соревнованиях приняла 21 команда: 15 от общеобразовательных организаций г. Тобольска; команды ГАПОУ ТО «Тобольский многопрофильный техникум», «Тобольский рыбопромышленный техникум» и Тобольский педагогический институт им. Д.И. Мен-

делеева, а также юнармейцы ВСМЦ «Россияне».

Чтобы выявить сильнейших, участникам предстояло в полевых условиях преодолеть 11 этапов соревнования, а именно: пройти пожарно-тактический этап, оказать первую помощь пострадавшему, решить ситуационную задачу по правилам дорожного движения, установить палатку. Также участники должны были продемонстрировать своё умение вязать узлы, стрелять из пневматической винтовки по неподвижной мишени, работать с картой, определять азимут и/или прокладывать маршрут по карте, подготовить к работе приборы радиационной разведки и комплекты дозиметрического контроля. Кроме того, необходимо было



оперативно надеть защитную одежду и противогаз, вынести пострадавшего из зоны заражения АХОВ, а в завершение решить интеллектуальную задачу по действиям в чрезвычайной ситуации.

По результатам соревнований лучшими были отмечены команды из МАОУ

СОШ №№ 6, 16, 17 и 20, МАУ «ЦРМПП», Тобольского педагогического института им. Д.И. Менделеева.

Все команды получили сертификаты участника, а победители и призеры были награждены грамотами и ценными призами.

МКУ «Управление по ГОЧС г.Тобольска»

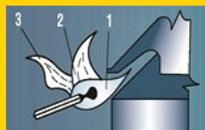


### ПАМЯТКА

### Угарный газ – угроза для жизни!

#### При эксплуатации отопительных печей в жилых домах, банях и гаражах:

- следите за состоянием дымоходов;
- заслонка в печи должна быть открыта;
- обеспечьте приток свежего воздуха в помещении;
- в кладке печи не должно быть трещин;
- ежегодно проводите техобслуживание оборудования;
- проверьте тягу перед использованием печи;
- завершите эксплуатацию печи за два часа до сна.



1. Тяга есть – зажигать **МОЖНО**;
2. Тяги нет – зажигать **НЕЛЬЗЯ**;
3. Тяга обратная – зажигать **НЕЛЬЗЯ**.

#### Симптомы отравления угарным газом:



#### Первая помощь при отравлении угарным газом:



**Угарный газ** (монооксид углерода, оксид углерода, CO) — это продукт сгорания, который является ядовитым газом без цвета и запаха.

**Угарный газ** — одна из основных причин отравления и гибели людей во всем мире.

При этом в подавляющем большинстве случаев отравление угарным газом происходит не только от сжигания бытового горючего газа, но и от сжигания других видов твердого топлива при эксплуатации печей в жилых домах, в банях, в гаражах.

# CO

МКУ «Управление по ГОЧС г.Тобольска»



#### Номера телефонов:

Единая дежурно-диспетчерская служба (ЕДДС) города Тобольска **112** и **24-67-01**;

Пожарно-спасательная служба г. Тобольска **101** и **01**;

Дежурно-диспетчерская служба ГБУЗ ТО «Областная больница № 3» (Станция скорой медпомощи) **103** и **03**;

Аварийно-спасательная служба газа АО «Газпром газораспределение Север» **104** и **04**.

Газета «Безопасный Тобольск» №3 (7) 27 сентября 2018г.

Учредитель, издатель: Муниципальное автономное учреждение

«Центр реализации молодежных и профилактических программ г.Тобольска».

Адрес учредителя, издателя: 626158, Тюменская область, г.Тобольск, 8 мкр., д. 37/3а.

Газета выпущена при финансовой поддержке комитета по делам молодежи администрации города Тобольска.

Главный редактор: Любовь Фаттахова

Выпускающий редактор: Светлана Радченко

Дизайн-макет: Анастасия Буймова

Дата выхода: по графику - 27 сентября 2018 года, фактически - 27 сентября 2018 года.

Время подписания: по графику - 10.00, фактически - 10.00.

Адрес редакции: 626150, Тюменская область, г.Тобольск, мкр. 8, д. 37/3а.

Телефон/факс: 9 (3456) 22-78-74, e-mail: tvr\_reg@mail.ru.

Газета зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Тюменской области, Ханты-Мансийскому автономному округу - Югре

и Ямало-Ненецкому автономному округу.

Регистрационный номер и дата принятия решения о регистрации:

серия ПИ № ТУ72-01511 от 21 марта 2018 года.

Тираж 1000 экземпляров. Распространяется бесплатно.