

БЕЗОПАСНЫЙ ТОБОЛЬСК

30 ИЮНЯ 2020 № 2(14)

ИНФОРМАЦИОННОЕ ИЗДАНИЕ НАШЕГО ГОРОДА

12+

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

Вирусы гриппа и коронавирусной инфекции вызывают у человека респираторные заболевания разной тяжести. Симптомы заболевания аналогичны симптомам обычного (сезонного) гриппа. Тяжесть заболевания зависит от целого ряда факторов, в том числе от общего состояния организма и возраста.

Предрасположены к заболеванию: пожилые люди, маленькие дети, беременные женщины и люди, страдающие хроническими заболеваниями (астмой, диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями), с ослабленным иммунитетом.

ПРАВИЛО 1. Часто мойте руки с мылом. Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.

Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками.

ПРАВИЛО 2. Соблюдайте расстояние и этикет. Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных.

Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Вирус гриппа и коронавируса распространяются этими путями.

Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.

При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать.

Избегая излишних поездок и посещения многолюдных мест, можно уменьшить риск заболевания.

ПРАВИЛО 3. Ведите здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

ПРАВИЛО 4. Защищайте органы дыхания с помощью медицинской маски. Среди прочих средств профилактики особое место занимает ношение масок, благодаря которым ограничивается распространение вируса.

ПРАВИЛО 5. Что делать в случае заболевания гриппом/коронавирусной инфекцией? Оставайтесь дома и срочно обратитесь к врачу. Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

Каковы симптомы гриппа/коронавирусной инфекции? Высокая температура тела, озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, кашель, затрудненное дыхание, боли в мышцах, конъюнктивит. В некоторых случаях могут быть симптомы желудочно-кишечных расстройств: тошнота, рвота, диарея.

Каковы осложнения. Среди осложнений лидирует вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идёт быстрыми темпами, и у многих пациентов уже в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией лёгких. Быстро начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни.

Что делать, если в семье кто-то заболел гриппом/коронавирусной инфекцией?

1. Вызовите врача.
2. Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.

КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ

Если ее носить неправильно, риск подхватить инфекцию возрастает

1. Закрепите маску так, чтобы она плотно закрывала рот, нос и подбородок
2. Использованную одноразовую маску необходимо сразу выбросить в мусорное ведро, поместив и завязав в пакет
3. Не стоит носить маску на свежем воздухе
4. Многоразовые маски использовать повторно можно только после стирки с мылом или хлорсодержащим моющим средством и обработки утюгом с паром
5. Не касайтесь маски снимать ее нужно за ушные петельки. Если затронули поверхность, то тщательно помойте руки с мылом и протрите антисептиком
6. Если маска стала сырой, то ее нужно немедленно сменить на новую и сухую
7. Меняйте маску каждые 2-3 часа
8. Не кладите использованную маску в карман или сумку
9. После утилизации маски помойте руки с мылом

МАСОЧНЫЙ РЕЖИМ

ГДЕ НУЖНО НАДЕВАТЬ МАСКУ?

- ✓ При нахождении на остановках
- ✓ В общественном транспорте
- ✓ В такси
- ✓ В магазинах
- ✓ В общепите
- ✓ В аптеках

ВАЖНО! Медицинская маска не может обеспечить полной защиты от заражения. Чтобы не заболеть, нужно соблюдать и другие меры профилактики.

- ✓ При посещении предприятий сферы услуг (парикмахерских, ремонтных мастерских, организаций, где выдают справки и оформляют документы и т.д.);

3. Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.

4. Часто проветривайте помещение.

5. Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.

6. Часто мойте руки с мылом.

7. Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.).

8. Ухаживать за больным должен только один член семьи.

Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека

МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ

СКАЧАТЬ

Карта безопасности

Доступно в Google Play

Доступно в App Store

НЕ ЗНАЯ БРОДУ, НЕ СУЙСЯ В ВОДУ!

Купание в открытых водоемах летом помимо приятного общения с природой может таить в себе и немало опасностей, поэтому Управление по ГОЧС г. Тобольска напоминает жителям правила безопасного поведения на воде в летний период.

1. Важно понимать, что купаться в местах, специально не оборудованных для этой цели, запрещено. Обычно в таких местах размещают щиты с предупреждающими и запрещающими знаками и надписями.

Запрет на купание в определенном месте может быть по разным причинам: место курсирования маломерных судов, сильное подводное течение, глубокие ямы, густые водоросли, скопление мусора на дне водоема, загрязнённая вода. В любом случае, купаться в запрещенных местах опасно для здоровья, а иногда - и для жизни.

2. При купании в разрешенном месте важно знать глубину и понимать, какой рельеф дна данного водоёма. Но даже если Вы хорошо исследовали дно, ныряя с причалов или других сооружений, непригодных для этих целей, нельзя.

3. Избегайте употребление алкоголя до и во время нахождения в воде или у береговой линии. Статистика показывает - очень велик процент несчастных случаев, происходящих с людьми в нетрезвом состоянии. Алкогольное опьянение сопровождается снижением самоконтроля, переоценкой своих возможностей. При опьянении нарушается координация движений, угнетается дыхательная и сердечная деятельность, появляется апатия и сонливость. Поэтому купание в нетрезвом состоянии недопустимо.

4. Не заплывайте далеко, вы можете не рассчитать своих сил. В разрешенных для купания местах зону, где можно купаться, оборудуют буйками, заплывать

за которые нельзя. Не пытайтесь переплыть водоём, дальний заплыв - это переохлаждение, мышечное переутомление, судороги, гибель.

5. Не пользуйтесь надувными матрацами, камерами, досками, особенно при неумении плавать. Даже слабый ветер способен унести их далеко от берега.

6. Если вы не умеете плавать, рекомендуется заходить в воду только по пояс.

7. Не подплывайте близко к катерам, лодкам, не ныряйте под них - это опасно для жизни, вас может затянуть под днище.

8. Не допускайте игр и шалостей на воде, связанных с нырянием и захватом купающихся, не балуйтесь на воде, не подавайте ложных сигналов о помощи.

9. Если почувствуете усталость, не теряйтесь, не стремитесь быстрее доплыть до берега, лучше отдохните на воде. Для этого надо лечь на спину и поддерживать себя на поверхности легкими движениями рук и ног. Когда почувствуете, что отдохнули, спокойно плывите к берегу. Если вас захватило течением, не пытайтесь с ним бороться. Плывайте вниз по течению, под небольшим углом, меняя направление, постепенно приближаясь к берегу.

10. Не теряйте присутствия духа, если попали в водоворот. Наберите как можно больше воздуха в легкие, погрузитесь в воду, сделайте сильный рывок в сторону по течению.

11. Если попали в место, заросшее водорослями, старайтесь выплыть оттуда, держитесь горизонтально, чтобы не задеть растения. Но если вы все-таки зацепились, не делайте резких движений, постарайтесь ослабить петли растений свободной рукой.

12. Частой причиной несчастия на воде являются судороги (непроизвольное сокращение мышц). Они возникают при утомлении определенных групп

мышц во время длительного и однообразного плавания или при переохлаждении.

Если судорожный спазм случился, когда пловец отплыл далеко, то ни в коем случае не следует лихорадочно плыть к берегу, так как резкие движения только усугубят дело. Нужно сделать следующее: глубоко вздохнув, поджать колени к груди, взять стопу в руки и резко потянуть на себя, удерживая в таком положении до исчезновения судороги, затем сильно размять сокращенную мышцу. После этого можно спокойно плыть к берегу, делая все движения плавно, без рывков.

13. Отдыхая у воды всей семьей, особое внимание нужно уделять детям. Нельзя ни на минуту выпускать их из поля зрения. Не поручайте своим старшим детям присмотр на воде за младшими детьми, купаться они должны только под наблюдением взрослых. Не показывайте негативный пример, купаться в местах, где купание запрещено.

Категорически запретите детям самостоятельное купание, не отпускайте несовершеннолетних детей на водоемы одних без вашего присмотра. Не разрешайте ребенку заходить в воду дальше, чем по пояс, не надев специальный круг или другое приспособление для плавания (перед использованием их целостность нужно обязательно проверить). Не забывайте о безопасности ваших детей и при использовании надувных или каркасных бассейнов. Ребенок может наклониться через бортик такого бассейна и нырнуть вниз головой, поэтому бдительность родителей в таких ситуациях должна быть постоянной.

14. Если вы увидели, что тонет человек, сразу громко зовите на помощь: «Человек тонет!». Попросите вызвать спасателей и «скорую помощь». Бросьте тонущему спасательный круг, длинную веревку с узлом на конце.

15. Если при купании вы почувствовали, что начинаете тонуть, не паникуйте. Снимите с себя лишнюю одежду, обувь, кричите, зовите на помощь. Перевернитесь на спину, широко раскиньте руки, расслабьтесь, сделайте несколько глубоких вдохов.

16. Для того, чтобы вызвать спасателей, позвоните в Единую дежурно-диспетчерскую службу (ЕДДС) г. Тобольска по телефону: 24-67-01, с мобильного 112; на станцию скорой медицинской помощи по телефону: 03, с мобильного 103.

Основной залог безопасности на воде - осторожность! Берегите себя и своих близких!

Наталья ТУНГУСОВА,
начальник отдела подготовки и
обучения МКУ «Управление по ГОЧС
г. Тобольска»

П
А
М
Я
Т
К
А

МКУ «Управление по ГОЧС г. Тобольска» информирует жителей города
о безопасном поведении на воде в летний период
ВО ИЗБЕЖАНИЕ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

-  купаться в местах, где купание запрещено;
-  прыгать с обрывов и вышек, не проверив дно;
-  заплывать за буйки или пытаться переплыть водоём;
-  подплывать близко к судам, лодкам, катерам;
-  оставлять детей без присмотра;
-  купаться в нетрезвом виде.

ПОМНИТЕ! ОПАСНО:

-  проводить в воде игры, связанные с нырянием и захватом друг друга;
-  плавать далеко от берега на надувных матрацах и кругах;

Не подавайте крики ложной тревоги!
Не купайтесь в холодной воде (ниже 18 °С)!
Помните, что даже тем, кто хорошо умеет плавать важно соблюдать постоянную осторожность и строго придерживаться правил поведения на воде!




СИТУАЦИЯ С КЛЕЩАМИ В ТОБОЛЬСКЕ И РАЙОНЕ ОСТАЁТСЯ НАПРЯЖЁННОЙ

В связи с резким повышением уровня воды в этом году укусов клещей зарегистрировано больше, чем в прошлом.

Так, по информации tobmed.ru, за два месяца с укусами клещей обратились 688 человек, из которых 154 из района. Все обратившиеся получили экстренную помощь: профилактику иммуноглобулином и терапию антибиотиками. С подозрением на энцефалит и боррелиоз госпитализировано 12 человек, из которых 4 из района. Диагнозы не были подтверждены.

Врачи напоминают, что за экстрен-

ной помощью с укусами клещей можно обращаться в любое медицинское учреждение: приёмное отделение больницы, в поликлинику по месту жительства и в инфекционное отделение.

С укусами змей обратились четыре человека, и один ребёнок был ужален в районе.

ВАЖНО! При укусе змеи ни в коем случае нельзя отсасывать яд, накладывать жгут и повязку. Нужно зафиксировать ту часть тела, на которую пришёл укус, и немедленно обратиться к врачу - решающую роль играет время.



КЛЕЩЕВОЙ ВИРУСНЫЙ ЭНЦЕФАЛИТ И МЕРЫ ЕГО ПРОФИЛАКТИКИ

Клещевой вирусный энцефалит - острое инфекционное вирусное заболевание с преимущественным поражением центральной нервной системы. Последствия заболевания: от полного выздоровления до нарушений здоровья, приводящих к инвалидности и смерти.

Как можно заразиться?

Возбудитель болезни (арбовирус) передается человеку в **первые минуты присасывания зараженного вирусом клеща вместе с обезболивающей слюной:**

- при посещении леса, лесопарков, а также на индивидуальных садово-огородных участках;

- при заносе клещей животными (собаками, кошками) или людьми - на одежде, с цветами, ветками и т. д.,

- **при употреблении в пищу сырого молока коз (чаще всего), овец и коров, у которых в период массового нападения клещей вирус может находиться в молоке.**

Поэтому в неблагополучных территориях по клещевому энцефалиту необходимо употреблять этот продукт только после кипячения. Следует подчеркнуть, что заразным является не только сырое молоко, но и продукты, приготовленные из него: творог, сметана и т.д., **при втирании в кожу вируса при раздавливании клеща или расчесывании места укуса.**

В настоящее время заболевание клещевым энцефалитом регистрируется на многих территориях России, где имеются основные его переносчики - клещи. Наиболее неблагополучными регионами по заболеваемости являются Северо-Западный, Уральский, Сибирский и Дальне-Восточный регионы.

Какие основные признаки болезни?

Для заболевания характерна весенне-осенняя сезонность, связанная с периодом наибольшей активности кле-

щей. Инкубационный (скрытый) период длится чаще 10-14 дней, с колебаниями от 1 до 60 дней.

Болезнь начинается остро, сопровождается ознобом, сильной головной болью, резким подъемом температуры до 38-39 градусов, тошнотой, рвотой. Беспокоят мышечные боли, которые наиболее часто локализуются в области шеи и плеч, грудного и поясничного отдела спины, конечностей. Внешний вид больного характерен - лицо гиперемировано, гиперемия нередко распространяется на туловище.

Как можно защититься от клещевого вирусного энцефалита?

Заболевание клещевым энцефалитом можно предупредить с помощью **неспецифической и специфической профилактики.**

Неспецифическая профилактика включает применение специальных защитных костюмов (для организованных контингентов) или приспособленной одежды, которая не должна допускать заползания клещей через воротник и обшлага. Рубашка должна иметь длинные рукава, которые у запястий укрепляют резинкой. Заправляют рубашку в брюки, концы брюк - в носки и сапоги. Голову и шею закрывают косынкой.

Для защиты от клещей используют отпугивающие средства - репелленты, которыми обрабатывают открытые участки тела и одежду. Перед использованием препаратов следует ознакомиться с инструкцией.

Каждый человек, находясь в природном очаге клещевого энцефалита в сезон активности насекомых, должен периодически осматривать свою одежду и тело самостоятельно или при помощи других людей, а выявленных клещей снимать.

Меры специфической профилактики клещевого вирусного энцефалита включают:

- **профилактические прививки против клещевого энцефалита** (проводятся лицам отдельных профессий, работающим в эндемичных очагах или выезжающим в них - командированные, студенты строительных отрядов, туристы, лица, выезжающие на отдых, на садово-огородные участки);

- **серопротекцию** (не привитым лицам - **введение человеческого иммуноглобулина против клещевого энцефалита в течение 96 часов после присасывания клещей** и обращения в медицинские организации по показаниям).

Как снять клеща?

Лучше это сделать у врача в травматологическом пункте в поликлинике по месту жительства или любом травматологическом пункте. Снимать его следует очень осторожно, чтобы не оборвать хоботок, который глубоко и сильно укрепляется на весь период присасывания.

При удалении клеща необходимо соблюдать следующие рекомендации:

- захватить клеща пинцетом или обернутыми чистой марлей пальцами как можно ближе к его ротовому аппарату и держа строго перпендикулярно поверхности укуса повернуть тело клеща вокруг оси, извлечь его из кожных покровов;

- место укуса продезинфицировать любым пригодным для этих целей средством (70% спирт, 5% йод, одеколон);

- после извлечения клеща необходимо тщательно вымыть руки с мылом;

- если осталась черная точка (отрыв головки или хоботка) - обработать 5% йодом и оставить до естественной элиминации.

Снятого клеща нужно доставить на исследование в микробиологическую лабораторию ФГУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии» или иные лаборатории, проводящие такие исследования.

<https://www.rospotrebnadzor.ru>

ПРОБЛЕМА ГЛОБАЛЬНОГО МАСШТАБА

26 ИЮНЯ

Международный день борьбы с наркоманией и незаконным оборотом наркотиков



**Я ВЫБИРАЮ
ЖИЗНЬ БЕЗ
НАРКОТИКОВ!**



26 июня отмечается международный день борьбы с наркоманией и незаконным оборотом наркотиков, имеющий всемирное значение. Он был учрежден в 1987 году как выражение решимости Генеральной Ассамблеи ООН усилить свою деятельность и создать мировое общество, свободное от злоупотребления наркотиками.

Была поставлена цель - значительно уменьшить такое пагубное явление в мире, как наркомания, уже к 2008 году, однако всё оказалось намного сложнее. По данным Организации Объединённых наций, в настоящее время в мире наркотики употребляют более 185 млн. человек. Это составляет 3% всего человечества и 12% людей возрастом от 15 до 30 лет. С каждым днем

последствия наркотической зависимости становятся все более угрожающими в демографическом плане. Наркотики овладевают несовершеннолетними и подростками, увеличивается количество женщин, употребляющих наркотические препараты.

Наркологи особенно обеспокоены этой проблемой, так как имеют данные о том, что еще 3 года назад средний возраст наркоманов был 16-17 лет, а теперь он снизился до 13-14 лет. За последнее десятилетие число женщин, принимающих наркотические и психотропные препараты, увеличилось в семь раз!

Наркоманию без преувеличения можно назвать самым страшным явлением нашего века. В ее коварные сети с каждым днем попадает все больше людей, пытающихся убежать от проблем и стрессов. Но цена такого «побега» оказывается слишком высокой, и результаты эксперимента над собой большей частью оказываются необратимыми.

Люди всего мира, заботящиеся о здоровье своей нации, объединяются в борьбе с этим ужасным явлением. Именно поэтому и был учрежден Всемирный день борьбы с наркоманией, напоминающий всему человечеству об этом страшном недуге.

Наркомания - главная проблема современного общества. Наркомания приводит к тотальному поражению личности и серьезным осложнениям физического здоровья.

Многие специалисты в этой области называют наркотическую зависимость «биопсихосоциодуховным» расстройством. То есть зависимый от наркотиков человек постепенно теряет уважение к себе, теряет свои нравственные качества и психическое равновесие. Из-за ненормальной психики он не может общаться с родными и друзьями, не в состоянии обрести профессию и даже теория навыки в том деле, которым владел до болезни. Вовлекшись в преступную среду, он приносит одни несчастья окружающим людям, и медленно, но неизбежно разрушает свою жизнь.

Международный день борьбы с наркоманией способствует массовому решению такой серьезной проблемы нашего времени, как наркомания. Этот вопрос не должен оставлять равнодушным ни одного человека на Земле. Только благодаря совместным усилиям можно добиться положительных результатов в решении глобальной проблемы наших дней - наркомании.

Материал подготовлен с использованием информации из открытых источников (ProZavisimost.ru, oniipi.org)

ТВОЯ БЕЗОПАСНОСТЬ - В ТВОИХ РУКАХ

Стартовавший в апреле 2020 года марафон профилактических мероприятий под таким лозунгом приносит свои результаты. Тобольки, юные и постарше, активно включаются в проводимые мероприятия и призывают жителей города к здоровому образу жизни.

В соцсетях молодежь запустила челлендж с пожеланиями здоровья. Школьники и студенты Тобольска с удовольствием поделились своими короткими видеобращениями, отмечая их хештегами #будьздоров и #behealthy. Из небольших видеопожеланий был смонтирован и опубликован общий ролик в поддержку всех и каждого во Всемирный день здоровья (9 апреля).

Видеомарафон утренней зарядки, прошедший в онлайн-режиме, также никого не оставил равнодушным. Более 1200 горожан подхватили здоровую инициативу и записали ролики своих физкультминуток.

Присоединившись к Всероссийской акции «Сад памяти», волонтеры Молодежного общественного волонтерского объединения «ВЕК» напомнили всем об экологическом благополучии региона.

В настоящее время молодежь напо-



минает населению города о вреде табакокурения, запустив в соцсетях видеопоздравления и статьи, направленные на профилактику употребления табака.

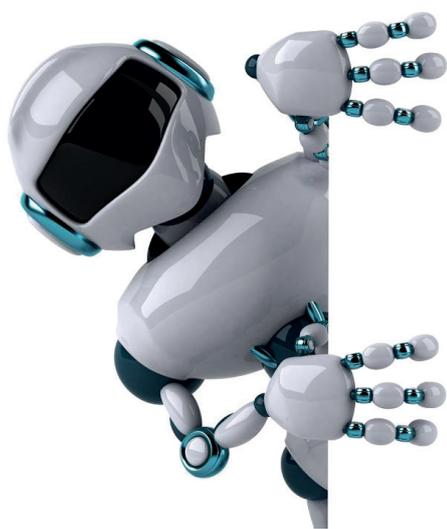
В «Инстаграм» школьники и студенты, совместно со специалистами городского Центра реализации молодежных и профилактических программ, запустили викторину «Я знаю». Более ста человек ответили на вопросы, которые должен знать каждый ребенок и взрослый. В основном, они касались употребления табачных изделий и методов, как избежать такой пагубной привычки. Рубрика «Я знаю закон» напомнила

молодежи об основных нормах российского законодательства.

Специалисты отдела по реализации профилактических и профориентационных проектов МАУ «ЦРМПП» отмечают высокий интерес городской молодежи к проводимым в соцсетях профилактическим челленджам и акциям и надеются, что даже их небольшой вклад положит начало большому пути к здоровому образу жизни тобольчан.

**Мария ПЕРМЯКОВА,
главный специалист
по профилактике МАУ «ЦРМПП»**

КИБЕРПАТРУЛЬ: ТРИ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ В ИНТЕРНЕТЕ



Интернет - уникальная реальность нашего времени. Это безграничный мир информации, где есть не только развлекательные и игровые порталы, но и много полезной информации для учебы. Здесь можно общаться со своими друзьями в режиме онлайн, можно найти новых друзей, вступать в сообщества по интересам. Информация, оперативно обеспечивающая ваши ежедневные потребности, - все это Интернет.

Почему же киберволонтеры вынуждены предупреждать об опасностях виртуального мира, если в нем так много всего хорошего и полезного? К сожалению, достаточно большая часть интер-

нет-пользователей ищет в Интернете не друзей, а свои жертвы.

Дело в том, что недобросовестные граждане - мошенники, наркоторилеры, иные злоумышленники, асоциальные и психически нездоровые люди по-своему оценили возможности Интернета. Ведь именно Всемирная паутина дает возможность преступникам действовать анонимно.

Поэтому небезопасное поведение в сети Интернет может нанести вред и вам, и вашим родным и близким людям. Обезопасить себя не так уж и трудно - достаточно серьезно отнестись к проблеме кибербезопасности и соблюдать простые правила.

ТРИ САМЫХ ОБЩИХ ПРАВИЛА, КОТОРЫЕ ДОЛЖНЫ СТАТЬ ВАШИМИ СПУТНИКАМИ НА ВСЮ ЖИЗНЬ

1. ПАРОЛИ («ключ от дома»)

Используйте всегда индивидуальные и сложные пароли, состоящие из букв, цифр и специальных символов. Исключите использование паролей по умолчанию, не сохраняйте пароли в ваших гаджетах и браузерах. Почему мы говорим об этом в первую очередь? Статистика говорит о том, что люди мало уделяют внимания парольной политике.

Третий год подряд самым популярным паролем в мире является «123456». Подобрать такой пароль к вашим порталам и персональным данным злоумышленнику не доставит труда. Регулярно осуществляйте смену паролей, обеспечивая каждый раз их конфиденциальность. Это ваш самый большой секрет, как ключ от замка входной двери в ваш дом.

Правило первое: «Ключ от дома должен быть секретным, надежным и только вашим, личным».

2. ВИРУСЫ и АНТИВИРУСЫ («моем руки с мылом»)

Любому компьютеру или гаджету могут навредить вредоносные программы (или вирусы). Они могут скопировать, повредить или уничтожить важную информацию, отследить ваши действия и даже украсть средства со счета. Программы «Черви», «Трояны», «Шпионы» - их множество разновидностей и красивых названий, а суть одна - все это вредные вирусы!

Для защиты компьютера на нем устанавливаются специальные защитные программы и фильтры. Использовать можно только лицензионное программное обеспечение с актуальными обновлениями.

Устанавливать надо все обновления, как только они становятся доступными. Нельзя допускать исте-

чения срока действия вашего антивируса.

Не качайте программные продукты из сомнительных источников (файлообменных сетей и торрентов). Не открывайте и не сохраняйте подозрительные файлы - сразу удалите. Не отвечайте на непонятные вам рассылки.

И главное - не посещайте ресурсы с сомнительной репутацией, которые вызывают у вас (или у вашей антивирусной программы) подозрения любого толка. Сомневаетесь - не нажимайте «да» или «ENTER».

Здесь можно провести простую параллель - держимся подальше от вирусов, регулярно моем руки хорошим и качественным мылом.

При любой сомнительной ситуации: «Моем руки с мылом, к вирусам не прикасаемся».

3. ПЕРСОНАЛИЗАЦИЯ («документы в сейфе»)

Никому не передавайте свои конфиденциальные данные (логин, пароль), свидетельство о рождении, паспортные данные, адрес и прописку, и даже ваши фотографии. Такие «цифровые следы», если их создать, могут тянуться за вами всю жизнь, навредить вам на пути к достижению поставленной цели. Игнорируйте в сети Интернет подобные запросы.

Мария ПЕРМЯКОВА,
главный специалист
по профилактике МАУ «ЦРМПП»



Режим повышенной готовности заставил всех россиян очень серьёзно задуматься о своём здоровье, причём как физическом, так и финансовом, потому что неопределённость подтолкнула многих людей на необдуманные поступки, заставляя потратить средства, попадаясь на многочисленные мошеннические уловки. Сайт finpronews.ru рассказывает о том, какие схемы сейчас используют мошенники и как от них защититься.

ПРЕДЛОЖЕНИЕ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ И ЛЕЧЕНИЮ COVID-19. В ряде регионов отмечены факты, когда незванные дезинфекторы в костюмах химзащиты, представляясь сотрудниками различных вымышленных экстренных служб, устраивают массовый обход домов. В Роспотребнадзоре отмечают: специалисты центра дезинфекции перед выездом согласуют с жителями по телефону время, а заходить в квартиры могут только с согласия граждан и по предъявлении служебного удостоверения. Дезинфекция квартир, из которых произведена госпитализация жильца с подозрением на коронавирусную инфекцию, производится бесплатно.

Начинают появляться первые **мошеннические предложения о вакцинации от COVID-19.** В данном случае важно знать, что в России в настоящий момент разработано семь прототипов вакцин. Их клинические испытания начнутся в ближайшее время. Для начала массового применения потребуются в лучшем случае ещё 11 месяцев.

Предложения чудо-таблеток для лечения коронавирусной инфекции также стоит воспринимать критически. Доверять стоит только препаратам, **рекомендованным Минздравом России**, и не заниматься самолечением.

Ажиотажный спрос на средства индивидуальной защиты (маски, медицинские перчатки), санитайзеры, облучатели-рециркуляторы, бесконтактные термометры привёл к массовому появлению интернет-магазинов «однодневок». Будьте внимательны, изучайте отзывы о магазине и старайтесь платить по факту доставки.

Кибермошенники осуществляют массовые электронные рассылки **от имени международных и российских организаций** (например, ВОЗ и Минздрава России) якобы с важной информацией о пандемии. Попытка открыть вложение или перейти по ссылкам чревата заражением компьютера шпионским софтом и кражей данных. Появляются **«шпионские» мобильные приложения** для смартфонов. Приложения получают доступ к геопозиции пользователя, микрофону и камере устройства, хранящейся



ВИРУС МОШЕННИЧЕСТВА

на нём информации и могут делать рассылки по списку контактов. При установке приложений внимательно читайте условия и обращайте внимание на то, какие доступы запрашивает приложение: не давайте мошенникам возможности хозяйничать в вашем телефоне!

ПСЕВДОПОМОЩЬ В РЕШЕНИИ ФИНАНСОВЫХ ПРОБЛЕМ. Приостановка деятельности большинства сервисных организаций, закрытие границ, ограничение транспортного сообщения в период пандемии создают множество ситуаций, в которые ранее потребители попадали нечасто. Рекомендуется обращаться к надёжному источнику информации - сайту Роспотребнадзора, где опубликована памятка **«Коронавирус COVID-19: какие права есть у потребителя и как их защитить?»**, разработанная при участии экспертов Минфина России. В памятке даются ответы на вопросы, рекомендации и образцы заявлений по ситуациям, связанным с отказом потребителей от туристских, транспортных, посреднических и иных услуг. В ней также сообщается, как воспользоваться мерами государственной поддержки населения в период пандемии. Отмечаются и случаи **почтовых рассылок и звонков от имени «клиентских служб» авиакомпаний** с предложением вернуть деньги за отменённые рейсы. Имейте в виду: это всё та же охота за данными вашей банковской карты.

Многие граждане столкнулись в период пандемии со значительным снижением уровня доходов и попали в сложную жизненную ситуацию. В связи с этим наблюдается новый всплеск активности разного рода **«раздолжителей»**. Будьте внимательны: вы можете решить возникшие проблемы, обратившись на официальную горя-

чую линию. Например, в недавно открывшийся Центр информационной поддержки ипотечных заёмщиков. Там можно получить всю необходимую информацию о том, как воспользоваться правом на ипотечные каникулы или реструктуризировать кредит, задать интересующие вопросы и скачать заявление на предоставление одной из мер поддержки.

Появились сайты, предлагающие **получить информацию о льготах, компенсациях и выплатах**, которые причитаются конкретному гражданину, предоставив личные данные, заполнив специальную форму. Не делитесь своими персональными данными с мошенниками. Полный и актуальный перечень мер господдержки вы найдёте на сайте Правительства Российской Федерации.

МАНИПУЛЯЦИИ ВОКРУГ САМОИЗОЛЯЦИИ. Многие граждане **получили фальшивые постановления за нарушение режима самоизоляции** по СМС или через мессенджеры. Помните, что реальные штрафы вы всегда можете проверить в своём личном кабинете на **портале Госуслуг**.

ПРЕДЛОЖЕНИЯ УДАЛЁННОЙ РАБОТЫ. Старая **мошенническая схема «занятости на дому»** в последнее время обрела второе дыхание. Жертве делают очень привлекательное предложение по надомной работе, но, чтобы им воспользоваться, просят купить методические или расходные материалы, пройти некий онлайн-курс подготовки. После оплаты «работодатель» перестаёт выходить на контакт.

Коронакризис создаёт новые угрозы для финансового благополучия человека. Но всё в ваших руках: будьте бдительны!

ТЕСТ НА ФИНАНСОВОЕ ЗДОРОВЬЕ

В новых условиях на первый план выходят вопросы рационального финансового поведения, принятия взвешенных решений, связанных с расходами и доходами. Жизнь заставляет нас экономить и, в конечном счёте, быть финансово грамотными, укреплять своё финансовое здоровье. Тесты - один из инструментов, позволяющих понять, что вы делаете не так, предотвратить потерю средств, жить при имеющихся доходах в достатке и успешно достигать своих финансовых целей. Грамотно поставленный вопрос зачастую содержит в себе и подсказку, и руководство к действию.

Проверяем финансовые знания.

Портал «ХочуМогуЗнаю», созданный в рамках Проекта Минфина России, предлагает целую коллекцию тестов, которые охватывают практически весь спектр финансовых знаний, необходимых современному человеку - от планирования своего бюджета до ипотечного кредитования и автострахования. Тесты сформулированы понятно и доступно для любой аудитории, а правильные ответы сопровождаются дополнительными материалами, изучение которых позволит продвинуться в развитии финансовых компетенций и по-новому взглянуть на своё отношение к деньгам.

Портал «Вашифинансы.рф» - основной интернет-ресурс Проекта. Здесь представлены тесты, ориентированные не только на взрослых, но и на детей. Тест «Насколько вы финансово грамотны?» позволит за 6 простых шагов определить, хорошо ли вы подкованы в финансовой области.

Тест «Как вы относитесь к деньгам?» исходит из того, что одинаковый доход нередко имеют люди с совершенно раз-

ным материальным положением. Одним удаётся давать детям хорошее образование, приобретать недвижимость и отдыхать на курортах, а другие еле-еле сводят концы с концами. Выйти из «порочного круга» и начать новую финансовую жизнь можно только при условии работы над своими ошибками, которые и помогает выявить тест.

«Финансовая арифметика для школьников» позволит вам проанализировать вместе с ребёнком возможности семейного бюджета, покажет, насколько важно сравнивать ценовые предложения (в том числе тарифы операторов сотовой связи), а также наглядно и доступно продемонстрирует влияние инфляции на покупательную способность.

«Тест по финансовой грамотности для старшеклассников и студентов» позволит осознать, как финансовая грамотность влияет на успех в будущем. С его помощью желающие могут проверить, как будет складываться личная финансовая жизнь, пополнить коллекцию нужных знаний и уверенно двигаться к исполнению своих желаний.

Онлайн-платформа «Финтестирование.рф» разрабатывается командой специалистов экономического факультета МГУ. Она представляет собой набор инструментов для оценки уровня финансовой грамотности школьников, студентов и взрослых. Для начала нужно заполнить анкету и получить доступ в личный кабинет. Далее предлагается пройти тестирование, предварительно выбрав тематику и уровень сложности.

Портал «Финансовая культура» Банка России предлагает пройти «Тест заёмщика», который поможет оценить долговую нагрузку и понять, какой кредит уместнее взять в той или иной ситуации. Тест будет полезен тем, кто за-

думывается о кредите, но испытывает сомнения в способности его выплатить без ущерба привычному уровню жизни.

Диагностируем психологию финансового поведения. Портал «Пси-фактор» (информационный ресурсный центр по научной и практической психологии) предлагает пройти «Тест на умение распоряжаться деньгами». На это уйдёт около трёх минут, а полученные результаты, возможно, заставят вас задуматься о том, насколько вы подвержены влиянию рекламы, умеете трезво оценить свои финансовые возможности и склонны к совершению спонтанных покупок.

Платформа онлайн-обучения инвестициям и финансовой грамотности «Финариум» поможет выявить ваши установки в отношении кредитов с помощью теста «Являетесь ли вы компульсивным должником?» (компульсия - навязчивое поведение и ментальные акты (авт.)). Если у вас слишком много долгов, их количество и размеры со временем только растут, а ситуация в целом вызывает психологический дискомфорт, возможно, вы склонны к созданию необоснованных долгов и нерациональной трате денег. Это не только угрожает благосостоянию семьи, но и может попутно повредить адекватному восприятию жизни, «поменяв полюса», когда деньги из средства превращаются в цель.

В тематике тестов на определение типа финансового поведения встречаются как общие вопросы («На что пора начать копить?», «Правильно ли вы тратите деньги?», «Умеете ли вы управлять деньгами?»), так и шуточные формулировки («Ваши шансы стать миллионером?»).

По материалам

<https://www.finpronews.ru>



«МЫ - ЗА БЕЗОПАСНЫЕ ДОРОГИ!»

Юные инспекторы дорожного движения города Тобольска работают над тем, чтобы город стал самым безопасным для всех участников движения. ЮИДовцы призывают участников дорожного движения быть внимательными и соблюдать Правила дорожного движения, так как безопасность на дорогах - дело общее.

1 июня, в Международный день защиты детей, в рамках Всероссийской акции «Внимание, дети!» юные инспекторы

запустили в социальной сети «ВКонтакте» группе «ЮИД Тобольск» онлайн флеш-моб «Мы - за безопасные дороги!», в котором приняли участие отряды ЮИД образовательных организаций города и депутат тобольской городской думы Екатерина Шанина и Олег Подковыров.

#ЮИДТобольска#ГИБДД#ВниманиеДети

ОГИБДД МО МВД
России «Тобольский»

#СамоутверждайсяНеНаДороге

Мероприятие под таким названием прошло 18 июня у памятника Д.И. Менделееву, что в 6 микрорайоне, для участников трудовых бригад, работающих по программе «Отряды мэра».

Ребятам из «Экологического десанта» инспекторы по пропаганде безопасности дорожного движения Тобольского ГИБДД Наталья Пригорова и Анатолий Сеногноев, рассказали о правилах поведения на дороге. Небезразличие к проблеме дорожной безопасности выразили своим присутствием начальник отдела транспорта и связи Администрации города Тобольска Федор Духно и начальник отдела дорожного хозяйства и безопасности дорожного движения Администрации города Тобольска Николай Хилобок.

Чемпион России по легкой атлетике 2019 года, многократный чемпион по легкой атлетике и пауэрлифтингу спартакиады среди инвалидов Тюменской области Антон Плесовских рассказал свою историю самоутверждения. Братья Арангуловы не остались в стороне и призвали тобольских подростков к здоровому образу жизни. Любовь Орлова, мастер спорта России по дзюдо и Валерия Сиденко, одна из победителей межрегионального конкурса почетных караулов «Спасская башня»,



провели с участниками мероприятия веселую зарядку.

Участники акции призвали подростков города строго соблюдать дорожные правила, а для самоутверждения выбирать спорт, науку, творчество или общественную деятельность.

Алина из школы № 15 поделилась мнением о мероприятии: «Встреча была очень познавательной. Узнали много нового и проверили имеющиеся знания».

Материал и фото: Милена ЗАКИРОВА,
городской молодёжный пресс-центр «Горизонт»

ПРАВИЛА ДОРОЖНЫЕ КАЖДОМУ ЗНАТЬ ПОЛОЖЕНО

Как правило, количество дорожно-транспортных происшествий с участием мотоциклистов увеличивается в весенне-летний период с наступлением тепла. Тяжесть их последствий обуславливается тем, что мотоцикл является наиболее травмоопасным транспортным средством. Чаще всего в качестве защиты водители мотоциклов и мопедов используют только лишь мотошлем.

Управлять мототранспортом разрешается при наличии водительского удостоверения категорий «М», «А1», «А» при достижении 16-летнего возраста. Пунктом 24.8 ПДД РФ водителям мопедов запрещено перевозить пассажиров, если это не предусмотрено конструкцией транспортного средства, кроме ребенка в возрасте до 7 лет на дополнительном сидении оборудованном подножками.

Особая роль в профилактике дорожно-транспортных происшествий с участием подростков, управляющих мотоциклами и квадроциклами, отводится родителям. Стараясь уступить ребенку в его «капризе», или даря мотоцикл или мопед, взрослые забывают о той ответственности, которую возлагают на себя за их здоровье и жизнь. Передавая управление транспортным средством своему ребенку, не имеющему права управления, родители или владелец транспортного средства несет административную ответственность по части 3 статьи 12.7 Кодекса об административных правонарушениях Российской Федерации в виде административного штрафа в размере 30 тысяч рублей. Кроме того, водитель транспорт-

ного средства, по вине которого произошло дорожно-транспортное происшествие, возмещает причиненный ущерб пострадавшей стороне.

Походящий случай произошел 4 мая 2020 года около 18 часов 11 минут по улице Знаменского города Тобольска напротив строения № 43в. 16-летний подросток, управляя мопедом «Прибой», не имея права управления транспортными средствами и перевозя в качестве пассажира 14-летнюю знакомую, совершил наезд на стоящий автомобиль Nissan Qashqai. В результате ДТП причинен материальный ущерб мопеду и легковому автомобилю, его юная пассажирка получила телесные повреждения и проходит амбулаторное лечение. По факту дорожной аварии в ходе административного расследования выявлен неоднократный факт управления подростком транспортным средством, за управление мопедом он был привлечен к административной ответственности в виде штрафа в размере 7 тысяч рублей. Законный представитель горе-водителя был привлечен к административной ответственности за передачу управления транспортным средством лицу, не имеющему на то права. Впоследствии подросток, а скорее его опекун, обязаны будут возместить ущерб пострадавшим.

Взрослые должны помнить, что необдуманные подарки могут принести много неприятностей.

ОГИБДД МО МВД
России «Тобольский»