



# ПОГОВОРИМ О ЧИСТОТЕ



Да здравствует мыло душистое  
И полотенце пушистое!

К. И. Чуковский



Будь аккуратен, забудь лень,  
Чисть зубы каждый день.

В. В. Маяковский



В нашей в школе есть закон:  
Вход неряхам воспрещен.

С. Я. Маршак



Чистота – залог здоровья.  
Вот почему всегда здоров я.

**ВСПОМНИ, К ЧЕМУ СЕГОДНЯ ТЫ ПРИКАСАЛСЯ РУКАМИ**

Грязные руки грозят бедой.

Чтоб хворь тебя не скосила,

Будь аккуратен:

Перед едой мой руки мылом.

В. В. Маяковский



**Твой Роспотребнадзор**



# БЕЗОПАСНОСТЬ В ЛЕСУ

## ПРАВИЛЬНО

- Носить закрытую одежду, высокую обувь
- Использовать репелленты для защиты от насекомых и клещей
- Обращать внимание на предупреждающие знаки (например, «Осторожно, змеи»)

## НЕПРАВИЛЬНО

- Трогать лесных обитателей
- Пробовать на вкус незнакомые ягоды, грибы, другие растения
- Кормить зверей, оставлять для них еду



## ЕСЛИ ПРИСОСАЛСЯ КЛЕЩ



Удалить клеща, обработать ранку антисептиком



Доставить клеща в лабораторию

## ЕСЛИ УКУСИЛО ИЛИ ПОЦАРАПАЛО ЖИВОТНОЕ



Промыть пораженное место водой с мылом



Обратиться к врачу за прививкой от бешенства, столбняка

*Ваш Роспотребнадзор*



## БЕЗОПАСНЫЙ ОТДЫХ НА ПРИРОДЕ



### СОЛНЕЧНЫЙ ОЖОГ И ТЕПЛОЙ УДАР

- кожа уязвима к действию ультрафиолета

Что делать:

Использовать защитный крем с SPF, не проводить много времени на открытом солнце, носить головной убор, пить много воды



### КОМАРЫ

- укусы вызывают неприятный зуд, возможна аллергия

Что делать:

Использовать репелленты, носить одежду из плотной ткани



### КЛЕЩИ

- переносят вирусный энцефалит и боррелиоз

Что делать:

Носить одежду, максимально закрывающую тело, использовать средства от клещей, не сидеть на траве



### ОТРАВЛЕНИЕ

- многие продукты быстро портятся на солнце

Что делать:

Не брать на пикник молочные продукты, кремовые десерты, салаты, заправленные дома. Следить за чистотой рук



### ТРАВМЫ

- отдых на природе часто сопровождается ссадинами, занозами, порезами, растяжениями и ушибами

Что делать:

Рану обработать любым антисептиком. Если травма серьезная - обратиться к врачу



### ОЖОГИ

- открытый огонь, котелок с горячей пищей, походный чайник с кипятком - источники опасности

Что делать:

Присматривать за детьми, когда они находятся рядом с костром



### ГРИПП И ОРВИ

- риск заражения выше в закрытых помещениях и транспорте, но не исключен и на природе

Что делать:

Соблюдать дистанцию, воздержаться от контактных игр и развлечений

**Ваш Роспотребнадзор**



## КЛЕЩИ: КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ НАПАДЕНИЕ?

### ПРАВИЛЬНО ОДЕТЬСЯ

- На голове – капюшон/косынка/шапка
- Однотонная светлая одежда
- Верхняя часть одежды заправлена в брюки
- Плотно прилегающие воротник и манжеты рукавов
- Брюки заправлены в сапоги, гольфы, носки с плотной резинкой



ОСМАТРИВАТЬ СЕБЯ ДЛЯ ОБНАРУЖЕНИЯ КЛЕЩЕЙ. САМО- И ВЗАИМООСМОТРЫ КАЖДЫЕ 15–20 МИНУТ



### ОБРАБОТАТЬ ОДЕЖДУ СПЕЦИАЛЬНЫМ АЭРОЗОЛЕМ

- **акарицидным** (убивает клещей)
- **репеллентным** (отпугивает клещей)
- **акарицидно-репеллентным** (одновременно отпугивает и убивает клещей)

Эти средства никогда нельзя наносить на кожу!  
Перед применением внимательно изучить инструкцию к средству.  
Правильное использование акарицидных или акарицидно-репеллентных средств способно обеспечить эффективность защиты до 100%.

*Ваш Роспотребнадзор*