

МКОУ ДПО «Курсы гражданской обороны» муниципального образования Гулькевичский район

**ПАМЯТКА**

**Лето - период солнечной активности!**

**ЧЕГО ОЖИДАТЬ ОТ СОЛНЦА ЛЕТОМ В ПЕРИОД**

**СОЛНЕЧНОЙ АКТИВНОСТИ**

*Солнце - наш друг, если не злоупотреблять этой дружбой. Когда на кожу не попадает достаточное количество солнечного ультрафиолета, организм перестает вырабатывать жизненно важный витамин Д, нарушается фосфорно-калиевый обмен, ведущий к нарушениям в костной системе, снижается иммунитет, ухудшаются умственные способности, повышается риск простудных и инфекционных заболеваний.*

Но это не значит, что при принятии солнечный ванн не нужно соблюдать меры. При злоупотреблениях – солнце превращается из друга, во врага. Чем же угрожает человеку солнце:

Раком кожи

Кому бояться «**черной метки**»?

·        Тем, кто перенес серьезные солнечные ожоги в прошлом и даже в детстве.

·        Рыжим или белокурым со светлой кожей.

·        У кого большое количество родинок на теле.

·        Веснушчатым.

·        Тем, у кого кто-то из близких родственников болел меланомой.

·        У кого есть на теле родинки разного цвета с неровными краями.

Фотосенсибилизацией

Это – провокация солнечных ожогов при применении некоторых лекарственных средств в летний жаркий день. Наиболее известный препарат, провоцирующий солнечные ожоги, - **азулфидин** (средство, применяемое «язвенниками»). Так же вы вернетесь с пляжа в виде «курицы-гриль», если перед походом принимали что-либо со зверобоем, донником лекарственным, пижмой, зубровкой душистой. Американские ученые определили, что фотосенсибилизирующим действием обладают вещества, входящие в состав дезодорантов, антибактериального мыла, искусственных подсластителей. Этим они объясняют, что, что у многих людей после пребывания на солнце появляются пигментные пятна на руках и под мышками.

Фотоаллергией

Аллергия бывает не только на пыльцу и пушистых кошек, но и на солнечное излучение. Жертвами **фотоаллергии** становятся в основном те, кто очень следит за внешностью и дня не может прожить, не намазюкавшись чем-нибудь «очищающим и смягчающим». Появляется реакция в виде крапивницы, зуда, тех же ожогов, пигментных пятен. Вот примерный список веществ, способных вызвать солнечную аллергию:

·                    Фруктовые кислоты (обычно их содержат скрабы, пилинги, увлажняющие кремы);

·                    Гексахлорофне, салициламиды, входящие в состав некоторых дезодорантов;

·                    Мускус, бергамотовое, цитроновое, кедровое, сандаловое эфирные масла;

·                    Парфюмерные экстракты липы, петрушки, сельдерея;

·                    Производные дегтя и смол в шампунях от перхоти;

·                    Косметические красители – бенгальская роза, апельсиновый красный, толуидиновый синий, акрифлавин.

Фототоксичностью

В состав некоторых лекарств входят вещества, которые под воздействием ультрафиолета вызывают воспаления, пожелтение зубов и глазных яблок, язвы на коже, внутренние ожоги, кровотечения. К «проверенным» фото токсическим веществам относятся:

·                    Антибиотик тетрациклин и все препараты, его содержащие;

·                    Противовоспалительные, обезболивающие – вольтарен, ансейд (фторбипрофен);

·                    Сердечный препарат кордарон (амиодарон, седакорин);

·                    Диуретики (мочегонные) – триампур, композитум, аквафор;

·                    «желудочные» таблетки квамател, хилак-форте.

Есть еще одна «группа товарищей», которым пребывание на солнце не просто противопоказано – они его сами боятся.

**Фотофобия** – состояние, когда человеку в яркий день плохо физически: болят и слезятся глаза, голова кружится, хочется залезть подальше в тенек, становится трудно дышать. Проявляется она в основнм у тех, кто принимает сердечные таблетки дигоксин и квинитадин или противодиабетические толбуламид и толиназу.

**ЕСЛИ СВЕТИЛО ВАС «УЖАЛИЛО» – ПРИМИТЕ АСПИРИН:**

·                    при первых же признаках ожога врачи советуют принять аспирин или другое обезболивающее и противовоспалительное – ибупрофен, анальгин, напроксен.

·                    В самом начале можно «заморозить» ожог обтираниями кефиром, сметаной, простоквашей. Ослабят воспалительную реакцию и освежающие лосьоны на спиртовой основе.

·                    Но, когда кожа начинает отслаиваться и пузыриться, от народных средств лучше отказаться – вместе с ними можно занести инфекцию

·                    Лучше купите в аптеке противоаллергические гели и мази на антигистаминовой основе. Препаратов для лечения именно солнечных ожогов немного: фенистил, совентол, баримин.

ЗАПИШИТЕ!

|  |  |
| --- | --- |
| **Телефоны**  **Единой Дежурно-Диспетчерской**  **Службы**  **Вызов с мобильного телефона** | **8 – (86160) – 5 – 19 – 10**  **8 – (86160) – 5 – 12 – 75**  **101, 102. 103, 104** |



МКОУ ДПО «Курсы гражданской обороны» МО Гулькевичский район

**ПАМЯТКА**

**ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ.**

Водоемы являются опасными в любое время года. Летом они опасны при купании и пользовании плавсредствами. Опасность чаще всего представляют сильное течение (в том числе подводное), глубокие омуты и подводные холодные ключи.

Летом на водоемах следует соблюдать определенные правила безопасного поведения.

Во-первых, следует избегать купания в незнакомых местах, специально не оборудованных для этой цели.

Во-вторых, при купании запрещается:

 заплывать за границы зоны купания;

 подплывать к движущимся судам, лодкам, катерам, катамаранам, гидроциклам;

 нырять и долго находиться под водой;

 прыгать в воду в незнакомых местах, с причалов и др. сооружений, не приспособленных для этих целей;

 долго находиться в холодной воде;

 купаться на голодный желудок;

 проводить в воде игры, связанные с нырянием и захватом друг друга;

 плавать на досках, лежаках, бревнах, надувных матрасах и камерах (за пределы нормы заплыва);

 подавать крики ложной тревоги;

 приводить с собой собак и др. животных.

Необходимо уметь не только плавать, но и отдыхать на воде.

Наиболее известные способы отдыха:

Лечь на воду спиной, расправив руки и ноги, расслабиться и помогая себе удержаться в таком положении, сделать вдох, а затем после паузы-медленный выдох.

Если во время купания свело ногу, надо позвать на помощь, затем погрузиться с головой в воду, сильно потянуть ногу на себя за большой палец, а затем распрямить ее.

Если не имеешь навыка в плавание, не следует заплывать за границы зоны купания, это опасно для жизни.

ЗАПИШИТЕ!

|  |  |
| --- | --- |
| **Телефоны**  **Единой Дежурно-Диспетчерской**  **Службы**  **Вызов с мобильного телефона** | **8 – (86160) – 5 – 19 – 10**  **8 – (86160) – 5 – 12 – 75**  **101, 102. 103, 104** |



МКОУ ДПО «Курсы гражданской обороны» муниципального образования Гулькевичский район

**Памятка**

**для гостей краснодарского края**

***Не рекомендуется*** посещение курорта Сочи людям с хронической астмой. Для лечения сердечно-сосудистой системы, а также людям с данным заболеванием рекомендуется посещение курорта в период с сентября по май

Прибывшим на отдых в Краснодарский край ***необходимо знать***, что период акклиматизации длится не менее 3-х дней. Рекомендуется в этот период ограничить пребывание на солнце и время пребывания в морской воде.

***Настоятельно рекомендуется***: иметь при себе и регулярно использовать солнцезащитные средства, чтобы уберечься от опасного действия на организм ультрафиолетового облучения

***Кроме того, необходимо взять*** с собой минимальный необходимый набор лекарственных средств. Если вы в индивидуальном порядке принимаете какие - либо лекарственные средства, не забудьте взять их с собой в необходимом количестве. Первую помощь вам окажут бесплатно, дальнейшее лечение оплачивается, если вы не имеете страховки.

ЗАПИШИТЕ!

|  |  |
| --- | --- |
| **Телефоны**  **Единой Дежурно-Диспетчерской**  **Службы**  **Вызов с мобильного телефона** | **8 – (86160) – 5 – 19 – 10**  **8 – (86160) – 5 – 12 – 75**  **101, 102. 103, 104** |



МКОУ ДПО «Курсы гражданской обороны» муниципального образования Гулькевичский район

**Памятка населению**

**Безопасное лето!**

**Правила безопасного поведения на воде в летний период**

Умение хорошо плавать — одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, но помните, что даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность и строго соблюдать правила поведения на воде.

Лучше всего купаться в специально оборудованных местах: пляжах, бассейнах. Перед купанием предварительно ознакомиться с правилами внутреннего распорядка мест для купания.

При переохлаждении тела у купающего в воде могут появиться судороги, которые сводят руку, а чаще всего ногу. При судорогах надо немедленно выйти из воды. Если нет этой возможности, то необходимо действовать следующим образом:

1. Изменить стиль плавания – плыть на спине.
2. При ощущении стягивания пальцев руки, надо быстро, с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону, разжать кулак.
3. При судороге икроножной мышцы необходимо при сгибании двумя руками обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой подтянуть стопу к себе.
4. При судорогах мышц бедра необходимо обхватить рукой ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (за подъем) и, согнув ее в колени, потянуть рукой с силой назад к спине.

Попав в быстрое течение, не следует бороться против него, необходимо не нарушая дыхания плыть по течению к берегу.

Нельзя подплывать близко к идущим судам, с целью покачаться на волнах. Вблизи идущего теплохода возникает течение, которое может затянуть под винт.

Опасно прыгать (нырять) в воду в неизвестном месте – можно удариться головой о грунт, корягу, сваю и т.п., сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть.

Соблюдение Вами правил безопасного поведения на водоемах позволит избежать несчастных случаев на воде во время купания.

ЗАПИШИТЕ!

|  |  |
| --- | --- |
| **Телефоны**  **Единой Дежурно-Диспетчерской**  **Службы**  **Вызов с мобильного телефона** | **8 – (86160) – 5 – 19 – 10**  **8 – (86160) – 5 – 12 – 75**  **101, 102. 103, 104** |