

"Одежда детей летом"

Лето – та пора, когда детям больше всего хочется побегать, придумать новые активные игры, наблюдать за тем, что их окружает. Для этого необходимо следить за тем, чтобы одежда для летних прогулок, занятий на свежем воздухе соответствовала погодным условиям и была комфортной для ребёнка. Чем же необходимо руководствоваться при ее покупке? Сейчас мы поговорим о том, какая одежда предпочтительней для ребенка летом.

Во-первых, нужно определить, для чего нужна та или иная одежда, какие функции она должна выполнять. Во-вторых, (если это одежда для прогулок) определить её износостойкость. При выборе одежды для ребенка старайтесь не покупать слишком дорогие модели. Не забывайте, что ребенок не сможет оценить стоимость вещи. Во время прогулок, ребенок никогда не сидит на месте, ему везде нужно ползать, везде нужно посмотреть и сунуть свой нос, ведь, ой как хочется многое узнать! и запросто сядет в ней на траву, испачкает или даже может порвать во время активной игры. В-третьих, летняя детская одежда обязательно должна быть сшита только из натуральных тканей. Синтетика при длительном контакте с кожей ребенка может вызвать раздражение и даже аллергию. Ненатуральные ткани, как правило, неприятны на ощупь, поэтому ребенок не сможет полностью получать удовольствие от прогулки, будет постоянно отвлекаться от «очень важных дел».

Одевая ребенка летом, ни в коем случае не забывайте о головном уборе. Это может быть шапочка, косынка или бандана. Головной убор предотвратит от перегревания и защитит от теплового и солнечного удара.

Проследите, чтобы в одежде не было тугих резинок, они могут препятствовать кровообращению в конечностях малыша. Лучше всего, если застежки на детской одежде позволят малышу одеваться самому: молния, веревочки отлично подойдут для того, чтобы ребенок учился самостоятельности.

Итак, подведем итог, какой должна быть летняя детская одежда:

1. Выбирайте вещи только из натуральных тканей — они лучше дышат, хорошо впитывают пот, и не вызывают раздражения;
2. Меньше деталей - в таких вещах ребенку удобно бегать и играть;
3. Обязательно запаситесь головным убором для своего малыша, так как он защитит от перегрева, теплового и солнечного удара;
4. Покупайте детскую одежду у проверенного производителя.
5. Старайтесь не покупать слишком дорогие модели.

Обувь в детском саду:

- обувь должна быть легкой и удобной;
- должна защищать ножку ребенка – мысы закрыты, чтобы случайно не поранить пальчики, подъем стопы должен быть защищен;
- ребенок должен сам уметь надеть обувь.

Стоит не забывать о том, что самые удобные застежки на обуви для ребенка – липучки.

На прохладную погоду стоит руководствоваться тем же принципом – если кроссовки, то на липучках, обувь без шнурков, молний и завязок. Ведь на каждый день в детский садик детям нужно что-то удобное.

Головной убор:

Нужно помнить о том, что по правилам ДОО детям запрещено выходить на площадку без головного убора. Летом это могут быть панамки или бейсболки. Красивые платочки не так удобны, как может показаться на первый взгляд. Завязки и ленточки мешаются, головные уборы соскакивают.

Запас одежды:

Всегда нужно иметь необходимый минимум одежды в шкафчике ребенка – трусы, колготки, носки, футболки.

Дорогие родители, собирая ребёнка в детский сад, помните о том, что в течение дня температура воздуха может измениться. Как правило, в утренние часы она ниже, чем в полдень. Поэтому необходимо подбирать одежду так, чтобы ребёнок мог снять часть её в случае необходимости.

Безопасность ребенка на улице и дома

Уважаемые родители, не забывайте, что вашим детям нужна помощь и внимание, особенно в летний период.

Постоянно напоминайте вашему ребёнку о правилах безопасности на улице и дома:

- Не уходи далеко от своего дома, двора.
- Не бери ничего у незнакомых людей на улице. Сразу отходи в сторону.
- Не гуляй до темноты.
- Обходи компании незнакомых подростков.
- Избегай безлюдных мест, оврагов, пустырей, заброшенных домов, сараев, чердаков, подвалов.
- Не входи с незнакомым человеком в подъезд. Здесь стоит отметить, что иногда преступления совершаются знакомыми людьми (например, какой-нибудь сосед, добрый, улыбчивый и тихий дядя Ваня на деле может оказаться маньяком).
- Не открывай дверь людям, которых не знаешь.
- Не садись в чужую машину.
- На все предложения незнакомых отвечай: "Нет!" и немедленно уходи от них туда, где есть люди.
- Не стесняйся звать людей на помощь на улице, в транспорте, в подъезде.
- В минуту опасности, когда тебя пытаются схватить, применяют силу, кричи, вырывайся, убегай.

Помните и о правилах безопасности вашего ребёнка дома:

- не оставляйте без присмотра включенные электроприборы;
- не оставляйте ребёнка одного в квартире;
- заблокируйте доступ к розеткам;
- избегайте контакта ребёнка с газовой плитой и спичками.

Ежедневно напоминайте своему ребёнку о правилах дорожного движения.

Используйте для этого соответствующие ситуации на улице во дворе, по дороге в детский сад. Находясь с ребенком на улице полезно объяснять ему все, что происходит на дороге с транспортом, пешеходами.

Помните, что ваш ребёнок должен усвоить:

- без взрослых на дорогу выходить нельзя, идешь со взрослым за руку, не вырывайся, не сходи с тротуара;
- ходить по улице следует спокойным шагом, придерживаясь правой стороны тротуара;
- переходить дорогу можно только по пешеходному тротуару на зеленый сигнал светофора, убедившись, что все автомобили остановились;
- проезжая часть предназначена только для транспортных средств;
- движение транспорта на дороге регулируется сигналами светофора;
- в общественном транспорте не высовываться из окон, не выставять руки и какие-либо предметы.

Помните! Ребенок берёт пример с вас – родителей! Пусть ваш пример учит дисциплинированному поведению ребёнка на улице и дома.

«Закаливание детей летом».

Лето - замечательное время года! Можно в полной мере использовать неисчерпаемые возможности природных факторов: свежего воздуха, солнечных лучей и воды. Закаливание прекрасное и доступное средство профилактики заболеваний и укрепления здоровья. Оно оказывает общеукрепляющее воздействие на организм, повышает тонус центральной нервной системы, устойчивость к воздействию постоянно изменяющихся условий внешней среды, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ. Закаливание не лечит, а предупреждает болезнь, и в этом его важнейшая профилактическая роль. Закаленный человек легко переносит не только жару и холод, но и резкие перемены внешней температуры, которые способны ослабить защитные силы организма. Закаливать своего ребенка, значит не только дать возможность избежать в дальнейшем ему простудных заболеваний, но и значительно укрепить иммунитет. Наиглавнейшие помощники в этом деле естественные факторы окружающей среды – вода, воздух и солнечные лучи.

В связи с этим в летнее время выделяют следующие процедуры закаливания:

водные процедуры;
воздушные ванны;
солнечные ванны.

Закаливание детей летом необходимо начинать с **воздушных ванн**. Закаливание воздухом повышает устойчивость организма к длительным воздействиям низких температур. Использование воздуха в оздоровительных целях начинается с хорошей вентиляции помещения, в котором находятся дети. Для принятия воздушных процедур лучшее время утром, после сна в сочетании с утренней гимнастикой и до обеда. Прекрасным местом для прогулок с малышом являются парки, сады, скверы. И очень хорошо, если родители каждое утро вместе с ребенком будут выполнять гимнастические упражнения, придав им характер игры. При закаливании воздухом ни в коем случае нельзя доводить организм до озноба. Одно из эффективных средств закаливания – дневной сон на свежем воздухе. Старайтесь, чтобы ребенок, особенно летом, как можно больше времени проводил на воздухе. Прохладная погода и дождь не должны быть препятствием для прогулок. Помните, что день без прогулки - потерянный день!

Следующим этапом комплексного закаливания детей летом считается **закаливание водой**. Водные процедуры можно легко дозировать. При обливании водой, купании в открытых водоемах на тело человека оказывает влияние не только температура, но и давление воды, а при приеме солевых, хвойных ванн, купании в море, лечебных источниках - еще и химический ее состав. Обтирание кожи после любой водной процедуры сухим полотенцем обеспечивает хороший ее массаж, способствует лучшему кровенаполнению, а следовательно, и питанию. Так как водные процедуры являются возбуждающим и тонизирующим средством, их следует проводить после утреннего или дневного сна. Умывание, которое ежедневно проводят по утрам с гигиенической целью - самый доступный вид закаливания водой.

После умывания тело растирают махровым полотенцем до легкого покраснения. Общее обливание (продолжительность от 30 сек до 2 мин) проводят после воздушной ванны.

Игры с водой - одни из любимых детских забав и неудивительно, ведь игры с водой полезны не только для развития тактильных ощущений и для мелкой моторики. Вода развивает различные рецепторы, успокаивает, дарит положительные эмоции. А что может быть лучше, чем счастливое лицо ребенка!

Закаливание солнцем – эффективное средство оздоровления и стимулирование роста ребёнка.

Обладающие высокой биологической активностью ультрафиолетовые лучи, воздействуя на человека через кожу, повышают устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды, болезнетворным микробам, повышают иммунитет, снижают риск заболеваний. Нахождение на солнце прекрасно укрепляет иммунитет и позволяет получить необходимое количество витамина D. Изменяется и общее состояние организма, улучшаются настроение, сон, аппетит, повышаются работоспособность и общая сопротивляемость организма к заболеваниям.

Летнее закаливание детей при правильном походе к существующей проблеме – исключительно важное занятие, направленное на положительный результат. Ребенок, совершенно независимо от возраста закалившийся в летнее время, прекрасно адаптируется в период зимних вирусных инфекций, и в дальнейшем будет доставлять меньше хлопот своим родителям.

ВНИМАНИЕ, ЛЕТО!

Лето не только время путешествий, но и наиболее благоприятная пора для отдыха, закаливания и оздоровления детей. Поэтому очень важно, чтобы родители с наибольшей пользой распорядились этим драгоценным временем и позаботились о безопасности своего ребёнка во время летнего отдыха.

1. ОСТОРОЖНО: БОЛЕЗНЕТВОРНЫЕ МИКРОБЫ!

1.1. Летнее тепло не только согревает, но и, к сожалению, содействует размножению болезнетворных бактерий, которые чаще всего попадают в организм с недоброкачественной пищей. Пищевые продукты и элементарное несоблюдение правил гигиены могут вызвать кишечные инфекционные заболевания.

1.2. Не забывайте обязательно мыть овощи и фрукты перед употреблением.

1.3. Правило: «Мыть руки перед едой!» - летом, как никогда, актуально! Перед тем как перекусить на открытом воздухе – обязательно вымойте руки себе и ребенку.

2. ОСТОРОЖНО: СОЛНЦЕ!

2.1. К травмам относятся тепловой удар и солнечные ожоги, получаемые ребенком в жаркий день. Следите, пожалуйста, за тем, как одет ваш ребенок, сколько времени он пробыл под открытым солнцем. Длительность воздушно - солнечных процедур должна возрастать постепенно с 3-4 минут до 35-40 минут.

В детский сад обязательно надевайте своему ребенку головной убор!

2.2. Обратите внимание: современные ткани не все ориентированы на ношение в жарком климате. Если Вы заметили, что после какой-то одежды у Вашего ребенка регулярно появляется потничка – не надевайте ему эти вещи. Отдавайте предпочтение в летнее время хлопку. Не увлекайтесь джинсовыми шортами, особенно они могут навредить мальчикам.

3. ОСТОРОЖНО ВОЗЛЕ ВОДОЕМОВ.

3.1. Вы отвечаете за жизнь и здоровье ваших детей!

3.2. Не оставляйте детей без присмотра при отдыхе на водных объектах!

3.3. Не отпускайте детей гулять одних вблизи водоемов!

3.4. За купающимися детьми должно вестись непрерывное наблюдение со стороны взрослых!

3.5. Следует помнить, что стоячие, загрязнённые животными водоемы могут содержать дизентерию, брюшной тиф, сальмонеллез, холеру, лептоспироз!

3.6. Отдыхайте с детьми в специально отведенных для отдыха и купания местах.

4. ОСТОРОЖНО НА ДОРОГЕ.

4.1. Своевременно обучайте детей умению ориентироваться в дорожной ситуации, воспитывайте у ребенка потребность быть дисциплинированным и внимательным на улице, осторожным и осмотрительным. Только Ваш пример сможет научить ребенка правильно вести себя на дороге.

4.2. Не отпускайте ребенка без взрослых на дорогу.

4.3. Держите ребенка за руку, не разрешайте сходить с тротуара. Приучайте ребенка ходить спокойным шагом, придерживаясь правой стороны тротуара. Напоминайте, что дорога предназначена только для машин, а тротуар для пешеходов.

4.4. Не разрешайте ребенку в общественном транспорте высовываться из окна, выставять руки или какие-либо предметы.

6. ОПАСНОСТИ, СВЯЗАННЫЕ С КАТАНИЕМ НА РОЛИКАХ И ВЕЛОСИПЕДЕ:

6.1. Не разрешайте ребёнку выходить на улицу с велосипедом, самокатом или роликами без сопровождения взрослых.

6.2. Разрешайте кататься только по тротуарам с ровной поверхностью.

6.3. Если ребёнок ещё плохо управляет велосипедом и часто падает, снабдите его индивидуальными средствами защиты – наколенниками, налокотниками, шлемом.

7. ОСТОРОЖНО: НАСЕКОМЫЕ.

7.1. Для детей опасны укусы пчел, ос, комаров.

7.2. При оказании первой помощи в первую очередь следует удалить жало из места укуса, затем промыть ранку спиртом и положить холод.

7.3. Если реакция ребенка на укус бурная – необходимо немедленно обратиться к врачу (дать препарат противоаллергического действия).

Лето – это подходящее время для развития и воспитания детей и важно не упустить те возможности, которые оно представляет.

«Профилактика острых кишечных инфекций (ОКИ) в летний период»

С наступлением лета резко возрастает заболеваемость острыми кишечными инфекциями (ОКИ). Именно в это время создаются благоприятные условия для сохранения возбудителей во внешней среде и их размножения в продуктах питания и воде. ОКИ - это обширная группа заболеваний человека. К ней относятся: дизентерия, брюшной тиф, паратифы (А, Б), холера, сальмонеллезы, энтеровирусные инфекции и др. Источник инфекции - больной человек или носитель возбудителей ОКИ.

ОКИ болеют взрослые и дети, наиболее часто дети - в возрасте от 1 года до 7 лет. На долю детей приходится около 60-65% всех регистрируемых случаев. Основной механизм передачи - фекально-оральный, реализующийся пищевым, водным и контактно-бытовым путями. Факторами передачи могут являться пища, вода, предметы обихода, игрушки, в передаче некоторых инфекций имеют значение насекомые (мухи, тараканы). Заражению ОКИ также способствуют антисанитарные условия жизни, несоблюдение правил личной гигиены, употребление продуктов питания, хранившихся или готовившихся с нарушением санитарных правил. Восприимчивость к ОКИ высокая. Риск заражения зависит от дозы попавшего в организм возбудителя, его вирулентности, а также от состояния барьерной и ферментативной функции желудочно-кишечного тракта и восприимчивости организма.

Наиболее восприимчивыми к ОКИ являются дети раннего возраста, особенно недоношенные и находящиеся на искусственном вскармливании. Иммуитет после перенесенной инфекции нестойкий, продолжительностью от 3 - 4 месяцев до 1 года, в связи с чем высока возможность повторных заболеваний. От момента попадания возбудителя в организм до появления симптомов заболевания может пройти от нескольких часов до 7 дней.

Чтобы не заболеть ОКИ, надо помнить основные правила профилактики и научить детей этим правилам.

Основные меры профилактики ОКИ:

1. Соблюдение личной гигиены, тщательное мытье рук мылом перед едой и после пользования туалетом. На прогулку с ребенком, в дорогу возьмите специальные дезинфицирующие салфетки.
2. Не употребляйте для питья воду из открытых источников или продаваемую в розлив на улице. Употребляйте для питья только кипяченую или бутилированную воду.
3. Перед употреблением свежие овощи следует необходимо тщательно мыть и обдавать кипятком.
4. Для питания выбирайте продукты, подвергнутые термической обработке. Тщательно прожаривайте (проваривайте) продукты, особенно мясо, птицу, яйца и морские продукты. Не храните пищу долго, даже в холодильнике.
5. Скоропортящиеся продукты храните только в условиях холода. Не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа. Не употребляйте продукты с истекшим сроком реализации и хранившиеся без холода (скоропортящиеся продукты).
6. Для обработки сырых продуктов пользуйтесь отдельными кухонными приборами и принадлежностями, такими как ножи и разделочные доски. Храните сырые продукты отдельно от готовых продуктов.
7. Купайтесь только в установленных для этих целей местах. При купании в водоемах и бассейнах не следует допускать попадания воды в рот.
8. Не покупайте обрезанные яблоки, груши, бананы. Они изначально не пригодны к тому, чтобы есть их в первоначальном виде, безопасными они становятся только после тепловой обработки.
9. Не покупайте разрезанные арбузы и дыни, не приобретайте те же дыни с подгнившим бочком. Если дыня уже подгнила, то бактерии находятся не только на поверхности, они проникают внутрь.
10. Не стоит покупать молочные продукты у частных лиц, они не проходят необходимой обработки и контроля.
11. Покупая колбасу, мясные деликатесы, стоит обратить внимание на срок их реализации.
12. Яйца перед тем, как сложить в холодильник, необходимо вымыть с мылом. Кроме того, надо исключить из своего рациона блюда, в состав которых входят сырые яйца.

И еще: не скапливайте мусор и пищевые отходы, не допускайте появления мух и тараканов, постоянно поддерживайте чистоту в жилище, не забывайте мыть дверные ручки. Тщательно мойте и чистите детские игрушки.

Если Ваш ребенок заболел, надо обязательно обратиться за медицинской помощью, а не заниматься самолечением. Не забудьте поставить в известность воспитателя детского сада или педагога школы.

Консультация для родителей по предупреждению отравлений ядовитыми растениями и грибами

Проблема острых отравлений у детей - одна из наиболее актуальных, особенно в летний период. Часто встречаются отравления в возрасте от 1 до 5 лет. В отличие от взрослых отравления ядовитыми грибами и растениями у детей протекают тяжелее потому что:

- Все системы органов еще незрелые.
- Низкая устойчивость организма к яду.
- Характерно более быстрое проникновение яда в организм.
- Склонность детского организма к токсикозу и эксикозу (обезвоживанию).

Профилактика отравления ядовитыми растениями и грибами состоит в мерах предосторожности.

Уважаемые взрослые! Научите своих детей следующему:

- Нельзя пробовать на вкус неизвестные ягоды, листья, стебли растений, плоды, семена, грибы, как бы привлекательно они не выглядели.
- К незнакомым растениям даже нельзя дотрагиваться, так как можно получить ожег, аллергическую реакцию.
- К ядовитым растениям относятся: бузина черная, вороний глаз, дурман, болиголов, багульник, белена черная и многие другие. Чтобы избежать отравления, надо научить детей хорошо знать основные признаки ядовитых и несъедобных грибов и растений и поддерживать правила-никогда ничего незнакомого и опасного не пробовать на вкус, не употреблять в пищу и даже не трогать руками.
- В ядовитых растениях содержатся яды, способные вызвать отравления как при вдыхании летучих арома-веществ, выделяемых растениями, так и при попадании сока на кожу.
- Самое сильное отравление можно получить при приеме внутрь токсина с ягодами, листьями, корнями.

Действия при отравлении ядовитыми растениями:

1. Незамедлительно вызвать врача или скорую медицинскую помощь
2. Если пострадавший в сознании, надо промыть ему желудок: дать выпить 3-4 стакана воды и, пальцем или черенком ложки надавливая на корень языка, вызвать у него рвоту. Промывание желудка следует повторить 2-3 раза.
3. Так как многие яды хорошо адсорбируются активированным углем, после промывания желудка рекомендуется принять активированный уголь (карболом).
4. После оказания первой медицинской помощи рекомендуется как можно быстрее доставить пострадавшего в мед. учреждение. Особая срочность вызвана в тех случаях, когда отравление вызвано растениями, действующими на нервную систему и сердце.
5. При развитии судорог важно не допустить нарушения дыхания за счет спазма жевательных мышц, поэтому в рот пострадавшего следует вставить черенок ложки, обернутый бинтом или носовым платком.

Действия при отравлении грибами:

1. Незамедлительно вызовите скорую помощь, по возможности сохраните остатки грибов, вызвавших отравление.
2. Немедленно начните промывание желудка водой с помощью зонда или методом искусственно вызванной рвоты.
3. Дайте пострадавшему растолченные таблетки активированного угля, размешав их с водой, из расчета 1 таблетка на 10 кг. веса.
4. Тепло укройте пострадавшего, разотрите ему руки, ноги.
5. На голову положите холодный компресс.
- 6.

Главное правило осторожного поведения на природе – не трогай того, чего не знаешь. В лесу много ядовитых растений. Поэтому вам следует строго-настрого приказать малышу не прикасаться к незнакомым грибам, без согласования с вами не пробовать на вкус плоды деревьев или кустарников.

Желаем Вам и Вашему малышу здоровья!!!

«Двигательная активность детей в летний период»

В годы дошкольного детства важнейшим является: охрана жизни ребенка, укрепление его здоровья, совершенствование функций организма содействие его правильному физическому развитию и закаливанию, повышению работоспособности. Значение всего этого обуславливается тем, что, несмотря на быстрый рост и развитие органов и систем, деятельность их ещё не совершенна, слабо выражены защитные свойства организма, маленькие дети легко подвергаются неблагоприятным влияниям внешней среды. Приближается лето! День ото дня становится теплее. Многие семьи засобирались на дачи, в деревню, поближе к природе.

Уважаемые родители! Воспользуйтесь целебными, оздоровительными силами природы! Воздушные и солнечные ванны, обтирания, купания, хождение босиком, проведение упражнений на свежем воздухе – в лесу, на лугу, у воды – имеет неоценимое оздоровительное значение, оказывает сильное закаливающее воздействие на организм ребенка. Бегать, играть в мяч, прыгать, лазать, метать значительно удобнее на поляне, на лугу, чем в помещении. В природных условиях движения детей становятся более естественными, непринужденными. Лето - это наиболее благоприятное время для выполнения упражнений в природе. Что же мы можем вам порекомендовать? Для упражнения детей в ходьбе и беге, а также упражнения в равновесии **предлагаем:**

- ходить и бегать между кустами и деревьями, меняя направление;
- входить на горку и сбегать с неё;
- ходить и бегать по рыхлому песку, по мелкой воде;
- пройти по мягкому грунту след в след за взрослым;
- пройти по корням дерева, выступающим над поверхностью земли, близко приставляя пятку одной ноги к носку другой;
- пройти по бревну или доске;
- идти широким шагом, измеряя расстояние между двумя деревьями;
- бегать по лужайке, перепрыгивая через высокую траву.
- подпрыгивать на двух ногах выше травы;
- прыгать через лужи, ямки;
- подпрыгивать в воде на мелком месте;
- подпрыгивать продвигаясь в перед;
- подбрасывать и метать в цель шишки;
- бросать в воду камешки на дальность.

Много радости и веселья доставляют детям игры на преодоление препятствий, на умение попасть мячом в обозначенную цель, интересны ребятам игры, в которых надо ловко увернуться от ловящего или самому поймать кого-то. Такие игры являются прекрасным средством развития и совершенствования движений детей, укрепление и закаливание их организма.

Проведение упражнения на природе не требует особой подготовки. Но все же следует заранее выбрать наиболее подходящее место для упражнений. Желательно лужайку, горку, где хотите поиграть с ребенком, предварительно осмотреть, чтобы в густой траве не оказалось ям, неровных пней, острых камней и т.д. И еще одно напоминание: детей нельзя оставлять во время упражнений и игр на природе без присмотра взрослых.

Желаем Вам и Вашему малышу здоровья!!!

«ТЕРРОРИЗМ – УГРОЗА ОБЩЕСТВУ»

Терроризм - это одно из самых страшных преступлений. Бандиты совершают его, чтобы добиться своих злых целей. Для этого они нагнетают страх в обществе и совершают насилие над людьми. К сожалению, угроза терактов существует, и лучше всего быть к ней готовым.

1. Всегда готов! Вы никогда не должны бояться, и это – главное. Но вы всегда должны быть на стороже. Нужно быть внимательным к тому, что происходит вокруг, замечать, все ли нормально. Надо знать, где находится выход из здания, в котором вы находитесь. Нельзя принимать пакеты сумки, коробки от посторонних людей. Ни в коем случае нельзя трогать никаких предметов, оставленных на улице, в транспорте, в магазинах и общественных местах, даже если это игрушки, мобильные телефоны. Надо знать, где находится ближайший травмопункт и поликлиника, на случай, если вы или кто-то из ваших родных или знакомых получил ранение или травму. Всегда относитесь серьезно к просьбам покинуть здание (эвакуироваться, даже если вам говорят, что это - учения. Такие просьбы надо выполнять обязательно! Если объявили эвакуацию, помните, что надо держаться подальше от окон, стеклянных дверей.

2. Быть осторожным! Мишенью для террористов чаще всего являются правительственные здания, аэропорты, крупные магазины, электростанции, школы, транспортные средства, места проведения массовых мероприятий. Поэтому посещая такие места, нужно быть внимательным и обращать внимание на все подозрительное.

3. Набор предметов первой необходимости. В вашей семье всегда должен храниться специальный набор предметов первой необходимости. В нем должна быть аптечка (набор лекарств, бинтов), запас свежей воды и долгохранящиеся продукты, радио, фонарик, новые батарейки. Все это должно быть компактно упаковано, лучше всего в сумку, которую будет удобно носить. В случае бедствия, это поможет вашей семье. Вы сможете мгновенно эвакуироваться, имея с собой все необходимое.

4. Семейный план. Вашей семье следует разработать план эвакуации и встречи в случае теракта, чрезвычайной ситуации или стихийного бедствия. Надо, чтобы каждый член семьи знал, что ему делать и где встречаться с остальными родственниками. Составлять план необходимо всей семьей. Для этого нужно сесть и обсудить, какие происшествия могут случиться, что нужно сделать, чтобы быть к ним готовым, что делать, если начнется эвакуация из вашего здания или из вашего района. Необходимо договориться всей семьей о том, где встречаться после эвакуации.

Помните, бедствие или теракт может произойти в любой момент, без предупреждения.