



# БЕЗОПАСНЫЕ ЛЕТНИЕ КАНИКУЛЫ

- Купайтесь в присутствии взрослых и в специально оборудованных местах, отведенных для купания и отдыха.
- Не играйте на воде: не подныривайте под купающихся и не хватайте их за ноги.
- В солнечную жаркую погоду защищайте голову светлым легким головным убором.
- Избегайте пребывания на открытых пространствах, где прямые солнечные лучи. Солнце самое активное и опасное в период с 12:00 до 16:00.
- Пейте больше жидкости.
- Не поджигайте тополиный пух или сухую траву.
- Используйте солнцезащитные средства.
- Не ешьте незнакомые грибы и ягоды.
- Не гуляйте в темных местах, пустырях и заброшенных зданиях, а также рядом с проезжей частью.
- Находясь дома, будьте внимательны в обращении с острыми, режущими и колющими предметами, газовыми и электроприборами, предметами бытовой химии и лекарственными препаратами.
- В темное время суток обозначьте себя фликером.
- Используйте средства, отпугивающие насекомых.
- Чтобы не подхватить клеща, держитесь подальше от высокой травы и кустарников; часто проверяйте себя на наличие клещей.
- Во время катания на велосипеде или самокате используйте защиту (шлем, налокотники, наколенники).

