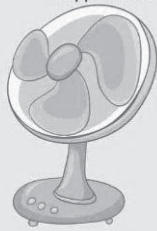




## Как помочь себе В ЖАРУ

В очень жаркие дни по возможности оставайтесь в прохладных помещениях. Если же, по тем или иным причинам, вы должны быть на улице, то следует придерживаться следующих рекомендаций:

Пейте больше жидкости (Несладкие газированные напитки), не дожидаясь, пока почувствуете жажду (около 2-х литров в день). Вместо воды можно употреблять холодный подкисленный или подслащенный чай.



Затемняйте окна, используйте кондиционеры и вентиляторы, но не снижайте температуру ниже 23-25°C. Если используете кондиционер, закрывайте окна и двери.

Носите свободную одежду светлых тонов, а на солнце - широкополую шляпу.



Находясь на открытом воздухе, избегайте прямых солнечных лучей, прячьтесь в тени или под зонтом.

Избегайте интенсивной физической нагрузки. Бывайте на свежем воздухе в более прохладное время суток.



Несколько раз в день принимайте прохладный душ или обтирайтесь влажным полотенцем.

Избегайте употребления жирной, тяжелой и острой пищи.



Не совершайте без крайней необходимости поездок и перемещений по городу.

## ПАМЯТКА НАСЕЛЕНИЮ ПО АНТИТЕРРОРИСТИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

**Взрывоопасные предметы.**  
Признаками взрывного устройства могут быть:

- Натяннутая проволока, шнур и т.д. провода или изоляционная лента неизвестного назначения
- Бесхозный предмет, обнаруженный в машине, в подъезде, у дверей квартиры, в общественном транспорте, в местах скопления людей
- Взрывное устройство, установленное в местах скопления людей, в общественном транспорте или жилом доме, может быть замаскировано под обычный предмет - сумку, портфель и т.д.

**Если вы обнаружили самодельное взрывное устройство, гранату, снаряд и т.п.:**

- Зафиксируйте время находки
- Не подходите близко, не вскрывайте и не перемещайте находку
- Немедленно сообщите о находке в полицию
- Запомните все подробности, связанные с моментом обнаружения предмета
- Дождитесь прибытия оперативных служб

**Подозрительные действия неизвестных лиц (гостянка в жилье дома подозрительных на вид емкостей, упаковок, и тп). Ваши действия:**

- Не привлекать на себя внимание лиц, действия которых показались Вам подозрительными
- Сообщить в ближайший отдел полиции
- Попытаться запомнить приметы подозрительных лиц, записать номера их машин
- До приезда сотрудников полиции не предпринимать никаких активных действий
- Обращайте внимание на бесхозные предметы

**При получении информации об эвакуации:**

- Возьмите документы, деньги, ценности
- Отключите электричество, газ, воду, погасите в печи (камине) огонь
- Окажите помощь в эвакуации пожилым и тяжелобольным людям
- Закройте входную дверь на замок
- Возвращайтесь в покинутое помещение только после разрешения ответственных лиц

**ФСБ России** тел: +7 (495) 224-22-22  
**МВД России** тел: 02 сот: 112  
**МЧС России** тел: +7 (499) 449-99-99  
**Пожарные и спасатели** тел: 101  
**Единая дежурно-диспетчерская служба** тел: 8-495-539-53-53



## Электросамокат может быть безопасным

Определенные правила помогут защитить в поездке на модном современном транспортном средстве

Во время езды на электросамокате необходима экипировка, которая состоит из налокотников, наколенников, шлема на голову и перчаток без пальчиков.

Одежда должна быть легкой и не стеснять движения, а обувь мягкой, надежно фиксирующей ногу.

Кататься нужно по безопасной, ровной местности, объезжая ямы и выбоины.

Для остановки использовать только тормоз, предусмотренный конструкцией самоката.

Не рекомендуется кататься в дождливую погоду, на мокрых, скользких и песчаных дорожках.

При езде во дворах стоит быть особенно внимательным, из арок или угла дома может неожиданно выехать машина.

И запомните – выезжать на проезжую часть категорически нельзя.

Соблюдайте правила безопасности! Берегите себя и близких!

Единый номер вызова экстренных оперативных служб – 112.

Телефон пожарно-спасательной службы МЧС России – 101.

## Безопасность при использовании электросамокатов!

**Запомни:**

- передвигаться на электросамокатах можно по тротуарам, в пределах пешеходных зон!
- выезжать на электросамокате на проезжую часть **НЕЛЬЗЯ!**
- чтобы перейти дорогу, нужно спешиться!

**При использовании средств индивидуальной мобильности:**

- сохраняй безопасную скорость!
- старайся не кататься в узких пространствах, где много помех!
- во время движения откажись от использования смартфона!



При аренде электросамоката запрещается:

- передавать управление несовершеннолетним лицам;
- кататься вдвоем;
- выезжать на проезжую часть;
- пользоваться им в состоянии опьянения.

Будьте внимательны и осторожны, чтобы не задеть других пешеходов и не нанести им травмы.