



СОЛНЦЕ

у нас очень активное,

поэтому на пляже, прогулках по городу, экскурсиях:



- Носи головной убор обязательно!
- Старайся находиться в тени в полуденную жару с 11.00 до 16.00.
- Загорай в утренние и вечерние часы (с 8.00 до 10.00 и с 16.00 до 19.00).
- Обязательно пользуйся солнцезащитными кремами.
- Всегда с собой бери питьевую воду.
- Выпивай от 2,5 л воды в день (сладкая газировка, сок, пиво не считаются).

Первые признаки теплового и солнечного ударов: сильная головная боль, тошнота, головокружение, «мушки» перед глазами и рвота.

➕ ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ:

- усадить пострадавшего в тень, освободить от стесняющей одежды;
- положить на голову полотенце, смоченное холодной водой;
- протереть тело влажным полотенцем;
- напоить минеральной водой.



МОРЕ

у нас ласковое,

но все-таки это мощная стихия, поэтому:

- купайся на организованных пляжах;
- не заплывай за буйки и ограждения, не приближайся к морским судам;
- не оставляй детей без присмотра даже на мелководье;
- в шторм не качайся на волнах, а лобуйся буйством воды с берега;
- алкоголь и заплывы на дальние расстояния не совместимы!
- не отплывай далеко от берега на надувных матрацах и подобных средствах, если не умеешь плавать.



Если заболел - надо обратиться к врачу.

Звони в Единый контакт-центр здравоохранения г. Севастополя, тебя направят в медучреждение и объяснят порядок обращения за медпомощью.

8 (800) 733-33-35
с мобильных телефонов

0 (800) 733-33-35
со стационарных (домашних) телефонов

ВСЕ ЗВОНКИ БЕСПЛАТНЫ

График работы: с 8.00 до 17.00
с понедельника по пятницу.

В случаях, угрожающих жизни,
вызывай скорую медицинскую помощь

103 - СКОРАЯ ПОМОЩЬ

112 - ЕДИНАЯ СЛУЖБА
СПАСЕНИЯ

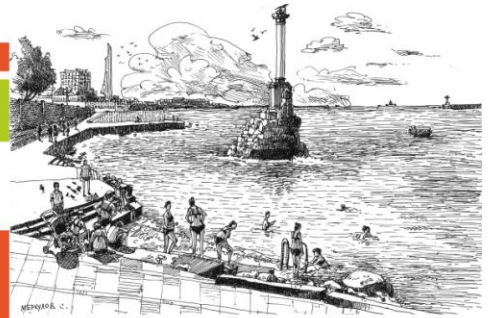
ТУРИСТСКО-ИНФОРМАЦИОННЫЕ ЦЕНТРЫ

Ул. Большая Морская, 22
Любимовна, р-н Качинского шоссе
Балаклава, наб. Назукина, 29
Наб. Корнилова, 2
+ 7 978 907 96 70

ДЕПАРТАМЕНТ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ГОРОДА СЕВАСТОПОЛЯ
299008, г. Севастополь, Карантинная улица, 45
+7 8692 54-23-67

ГЛАВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ КУЛЬТУРЫ ГОРОДА СЕВАСТОПОЛЯ
299011, г. Севастополь, ул. Терещенко, 12
+7 8692 54-36-09

В оформлении лифлета использована работа художника С.Меркулова



СЕВАСТОПОЛЬ ПРИВЕТСТВУЕТ ТЕБЯ!

Чтобы отдых был приятным,
следуй нашим рекомендациям.

ПАМЯТКА

ТУРИСТУ

Неприятные последствия может вызвать

КИШЕЧНАЯ ИНФЕКЦИЯ

Признаки: диарея, потеря аппетита, общая слабость, тошнота и рвота, повышение температуры, боль в животе, как правило, в области пупа и выше.

➕ ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ:

- обильное питье (вода, минералка без газа, некрепкий чай с сахаром, домашний компот из сухофруктов, раствор «Регидрон»), при рвоте пить часто и понемногу, например, по 5 глотков каждые 10 минут;
- ограничение в пище;
- промывание желудка, выпить 2-3 стакана теплой воды и нажать на корень языка, чтобы вызвать рвоту;
- принять сорбенты (активированный уголь, «Энтеросгель» и др.);
- принять «Смекту», растворив в 1 стакан воды;
- обратиться за консультацией к врачу, позвонив в Единый контакт-центр 8 (800) 733-33-35 с мобильных телефонов 0 (800) 733-33-35 со стационарных (домашних) телефонов;
- 1. Но если заболел ребенок до 3-х лет, появились признаки обезвоживания (редкое мочеиспускание, моча темная с резким запахом, пересохшие губы, холодные конечности, плач без слез), признаки инфекции у нескольких человек, кровь в кале, присоединилась сыпь – это состояния, угрожающие жизни!



Возбудители кишечной инфекции попадают в организм через рот: с пищей, водой и через грязные руки, поэтому:



- мой руки перед приготовлением пищи, перед едой, после туалета и после прихода с улицы;
- в походных условиях используй влажные салфетки и антисептические гели для рук;

- пей только бутилированную или кипяченую воду;
- мой овощи, фрукты, ягоды, зелень тщательно под проточной водой;



- покупай еду в тех местах, где нет сомнений в соблюдении правил ее хранения и приготовления;
- молоко «домашнее от бабушки» обязательно кипятить;
- за качество молочных, мясных и готовых продуктов у уличных продавцов никто не несет ответственности! Не рекомендуем приобретать их.



ЖИВЫЕ ОПАСНОСТИ

на суше и в воде:

Прежде, чем снять улов с крючка,
РАССМОТРИ ЕГО!



Увидел колочую рыбу на крючке или черную «корону» на ее хребте, не трогай голыми руками!

- Ядовитые иглы рыбы-дракона содержат сильнейший токсин, впрыскивающийся в жертву при уколе. Он вызывает сильнейшую боль, может наступить паралич поврежденной конечности, резко поднимается температура, возможен летальный исход. Срочно к врачу!
- Яд в шипах скорпены (морского ерша) менее опасен, но после попадания его в организм следует также обратиться за медпомощью.



МОРСКОЙ ДРАКОН



СКОРПЕНА ЧЕРНОМОРСКАЯ (МОРСКОЙ ЕРШ)

В ТУРИСТИЧЕСКИХ ПОХОДАХ



В туристических походах с палаткой, при знакомстве с природными ландшафтами Крыма, можно встретить каракурта («черная вдова»), сколопендру и клеща

Пауки живут в мышиных норках в земле, углублениях в почве, в расщелинах зданий, выбирают укромные уголки. Дети тоже любят играть в таких местах, предупреди их об опасности! Если потренировать гнездо паука, он атакует.



КАРАКУРТ

ЯД СМЕРТЕЛЕН, СРАЗУ ОБРАЩАЙСЯ ЗА МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩЬЮ И ПРЕДУПРЕДИ ВРАЧА ОБ УКУСЕ.



СКОЛПЕНДРА

Сколпелендра неагрессивна, она пытается убежать при встрече с человеком, но для защиты выделяет ядовитую субстанцию, липкую и обжигающую. Она вызывает жжение, отек, особенно у людей, склонных к аллергии.

В походе закрывайте палатки, не ложите на землю без подстилки, осматривайте обувь и встряхивайте одежду перед тем, как надеть на себя.

ТАМ, ГДЕ ТРАВА,
ЕСТЬ ВЕРОЯТНОСТЬ
ВСТРЕТИТЬ КЛЕЩА.



КЛЕЩ

Клещи, в том числе и энцефалитные, обитают в Крыму в том же количестве, что и в Европейской части России, предпочитают поляны, заросшие высокой травой, парки, леса, травинки вдоль троп. Осматривай себя во время и после прогулок в парках и лесах каждые 1,5-2 часа (особенно за ушами, подмышками, на шее, в волосистой части головы). Если клещ впился, обратись к медицинским работникам.