



Если ты попал в трудное положение:

тебя не понимают родные или друзья, жизнь приносит одни огорчения, то «**телефон доверия**» для тебя. Позвони и тебе станет легче. Ты можешь не говорить, кто ты и откуда

звонишь – это совсем необязательно. Расскажи об этом телефоне другу или подруге.

Все, кто могут столкнуться с трудностями, должны знать номер этого телефона.

Телефон доверия в Слониме **3-20-60** в будние дни с 8.00 до 9.00

Телефон доверия по Гродненской области **170**.

Работает ежедневно и круглосуточно. Телефон доверия для детей и подростков в Минске **(8 017) 315 0000**. Работает ежедневно и круглосуточно.

Звонки с мобильного телефона **8 (0152) 7523 90**.

Сайт: **170. BY**, (www.mmc.grodno.by)

Skype: **Help 170**

e-mail: **Help 170@mail.ru**

Тюбинг – опасная забава

Тюбинг — катание по снегу на надувных санках (тюбах). У детей это и вовсе хит, перебивший старомодные санки. В народе тюбинги обычно называют "ватрушками", "лепешками" "пончиками" или "бубликами", так как они представляют собой круглую надувную камеру в чехле с усиленным дном и ручками. Чехол для камеры сделан из прочного материала, а участки, испытывающие максимальные нагрузки, дополнительно усиливаются капроновой лентой. Однако при всех имеющихся преимуществах тюбинга, необходимо учитывать тот факт, что "ватрушки" в отличие от санок и ледянок, более травмоопасны. Теоретически воздушная камера тюбинга смягчает удары при падении или столкновении. Но работает эта теория только при строгом соблюдении правил безопасности. В противном случае тюбинг может стать совершенно непредсказуемым, неуправляемым и смертельно опасным. Во время катания они набирают высокую скорость до 100 км/час и вот тут начинается риск: любое препятствие или неровная поверхность впереди может резко изменить траекторию движения или опрокинуть. Это как автомобиль, у которого отказали тормоза, он либо сойдет кого-нибудь, либо врежется сам.

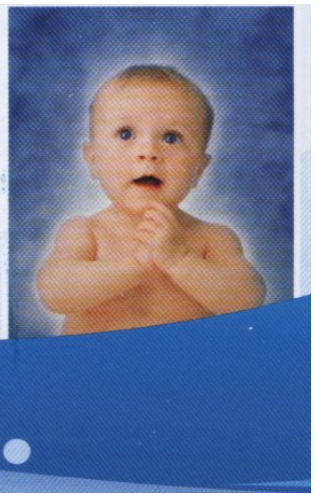
Поэтому при катании на этом приспособлении следует строго соблюдать 5 НЕЛЬЗЯ:

1. Нельзя спускаться на тюбинге с горки, если впереди имеются препятствия. Например, растут деревья, стоят дети, лежит большой кусок льда, камни, доска и т. п;
2. Нельзя скреплять "ватрушки" между собой, привязывать их к машине или снегоходу;
3. Нельзя кататься на тюбах втроем или большим количеством людей;
4. Нельзя начать спускаться до того, пока катающиеся впереди люди не скатились с горки полностью;
5. Нельзя кататься на "ватрушке" стоя или лежать на ней при спуске, прыгать или пытаться привстать.

Стоит десять раз подумать, прежде чем покупать ребенку тюбинг. Лучше кататься на лыжах и санках, чем в "ватрушках" - советуют детские ортопеды, встревоженные резким увеличением количества травм у детей после катания на тюбингах.

Врач-травматолог

Всеволод Черданцев



На протяжении многих лет охрана здоровья женщины признается ключевой задачей в нашей стране. От состояния репродуктивной системы организма женщины зависит не только ее здоровье, но и здоровье и будущее ее детей.

Только здоровая женщина может родить здорового ребенка.

Негативное воздействие инфекций, алкоголя, наркотиков, аборта, нерационального питания, чрезмерной физической нагрузки, курения могут привести к различным нарушениям репродуктивного здоровья женщин, иногда непоправимым.

ИНФЕКЦИИ, ПЕРЕДАВАЕМЫЕ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ

Инфекции, передаваемые половым путем, приводят к хроническим заболеваниям женских половых органов, затрудняющих возникновение и развитие беременности, течение родов. Возбудители некоторых

инфекций оказывают повреждающее воздействие на половые клетки, увеличивая риск рождения детей с различными аномалиями.

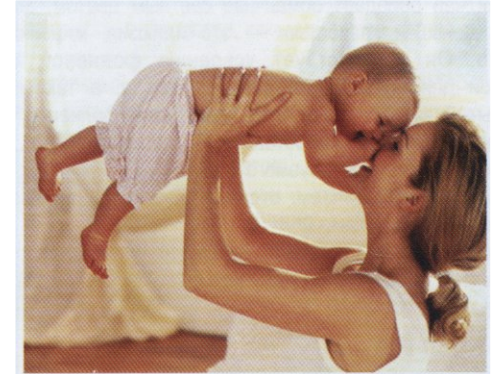
АЛКОГОЛЬ

Продукты метаболизма алкоголя вызывают изменения в половых клетках, что может привести к рождению ребенка с различными физическими дефектами. Даже однократное употребление спиртных напитков или наркотиков оказывает повреждающее действие на половую клетку, готовую к оплодотворению.

АБОРТЫ

По данным исследований, через год после искусственного аборта нарушения в репродуктивной системе обнаруживаются у 15% женщин, а через 3-5 лет – у каждой второй. Предупреждение наступления нежелательной беременности (а не ее прерывание операцией аборта) должно стать главным в сексуальном поведении мужчины и женщины, которые

обязаны думать о своем здоровье и о здоровье своих будущих детей.



КУРЕНИЕ

У женщины, которая курит, страдают не только сердце и бронхо-легочная система, но и детородная функция. Она может остаться бесплодной в 2 раза чаще, чем некурящая. Именно яйцеклетка в женском организме накапливает все вредные вещества от табачного дыма, теряя при этом способность к оплодотворению. У курящих женщин во время беременности случаи выкидышей гораздо более частые, а риск рождения мертвого ребенка возрастает в 5 раз. **Если Вы серьезно относитесь к здоровью будущего ребенка, бросайте курить за полтора года до его зачатия.**

СВОЕВРЕМЕННОЕ ОБРАЩЕНИЕ К ВРАЧУ

Если вы не обращаете внимания на свое здоровье, то рискуете серьезно заболеть, забеременеть до того, как будете к этому готовы, навредить, или даже потерять способность иметь детей. При появлении каких-либо признаков нарушения состояния здоровья необходима консультация врача-специалиста, поскольку многие заболевания, вовремя не диагностированные, могут переходить в хроническую форму, существовать длительно и плохо поддаваться лечению. Каждая девушка должна помнить, что она – прежде всего будущая жена и мать, и от того, как она заботится о своем здоровье, зависит здоровье ее будущей семьи. До начала половой жизни один раз в год необходим осмотр гинеколога. Если Вы планируете беременность в текущем году, Вам необходимо обратиться к участковому акушер-гинекологу и участковому

терапевту для прохождения планового обследования по подготовке к беременности.

**Женская консультация
Слонимской ЦРБ
Работает с 8.00 до 20.00
Суббота с 9.00 до 15.00
Запись по телефону 5-24-70
на удобный день и время**

Оказывает бесплатные и платные услуги:

- Организованы специализированные приемы;
- Лабораторная диагностика инфекций, передающихся половым путем, анализ спермы;
- Введение и удаление внутриматочных спиралей;
- Ультразвуковое обследование.

**Всегда лучше
предотвратить проблему,
чем бороться с ней и ее
негативными
последствиями**

**для Вас и Вашего
будущего ребенка.**

УЗ «Слонимская ЦРБ»

**СЧАСТЬЕ
ЖЕНЩИНЫ –
ЗДОРОВЫЕ
ДЕТИ**



СЛОНИМ 2010

Правила безопасного поведения на улице

Правила безопасного поведения в деревне (на даче)

Безопасность при катании на роликах и велосипеде

Объясните ребенку, что нельзя:

- ❖ Идти гулять, не предупредив взрослых;
- ❖ Уходить от своего дома, двора;
- ❖ Играть на пустырях, возле заброшенных домов,строек, сараев, в подвалах и на чердаках;
- ❖ Входить в лифт с незнакомыми людьми;
- ❖ Брать угощения, подарки от незнакомых людей;
- ❖ Подбирать на улице (в подъезде) шприцы, бутылочки из-под лекарств;
- ❖ Лазать по деревьям, заборам;
- ❖ Идти со старшими ребятами, которые могут втянуть в опасные игры (например играть на стройке, песчаном карьере, разжигать костер);

- ❖ В деревне или на даче ребенок должен находиться под присмотром взрослого.
- ❖ Уберите ядовитые вещества, легковоспламеняющиеся жидкости, садовые инструменты в недоступное для ребенка место.
- ❖ Расскажите ребенку, к каким растениям нельзя притрагиваться, пробовать на вкус.
- ❖ Не оставляйте ребенка одного возле домашнего бассейна, искусственного водоема, открытых колодцев.
- ❖ Если для жарки шашлыков используете мангал, следите за тем, чтобы дети не играли рядом, не поджигали палки, так как можно устроить пожар.

- ❖ Не разрешайте ребенку выходить на улицу с самокатом, велосипедом, роликами без сопровождения взрослых.
- ❖ Обязательно наденьте ему наколенники, налокотники, шлем.
- ❖ Объясните, что крутой склон, неровности на дороге, проезжающий транспорт – все это представляет серьезную опасность.
- ❖ Научите ребенка останавливаться у опасных мест: выездов машин из дворов, автостоянок, арок.

Правила безопасного поведения с животными

Правила безопасного поведения на детских игровых площадках

Правила безопасности при путешествии на личном транспорте

- ❖ Ребенок должен знать, что если он упал с качелей, нельзя сразу вставать, чтобы не получить удар по голове.
- ❖ Расскажите ребенку, что нельзя кататься стоя на ногах, спрыгивать, подходить близко, если катаются другие дети, раскачивать пустые качели.
- ❖ Объясните ребенку, что прежде чем съехать с горки, он должен убедиться, что предыдущий ребенок встал на ноги и отошел в сторону.
- ❖ Объясните ребенку, что сооружения на детской площадке сделаны из железа или другого прочного материала и если не соблюдать правила безопасности, можно получить серьезную травму.

- ❖ Отправляясь на личном транспорте путешествовать, необходимо позаботиться о безопасности – заблокировать двери внутри салона.
- ❖ Используйте специальное детское автокресло. Ребенок обязательно должен быть пристегнут ремнями безопасности.
- ❖ При остановке в незнакомом месте следите за тем, чтобы ребенок не выходил из машины раньше вас.
- ❖ В летнюю жару не оставляйте ребенка в салоне автомобиля даже на несколько минут.

- ❖ Объясните ребенку, что с собаками, особенно чужими, нужно быть осторожным. Расскажите, что не стоит подходить к собаке, когда у нее маленькие щенки или когда она кушает.
- ❖ Ребенок должен знать, что бездомные животные могут быть переносчиками опасных для человека заболеваний.
- ❖ Объясните ребенку, что нельзя дразнить собаку и убегать от нее.
- ❖ Расскажите ребенку, что если собака нападает, можно дать ей команду «фу», «лежать», бросить что-нибудь съестное.
- ❖ Если животное укусило ребенка, он должен обязательно об этом сказать взрослым (нужно обработать рану мыльным раствором, а кожу вокруг раны – йодом, наложить стерильную повязку и незамедлительно обратиться к врачу-травматологу).

Правила безопасного поведения во время грозы

- ❖ Объясните ребенку, что гроза – опасное природное явление.
- ❖ Расскажите, что во время грозы нужно укрыться в помещении, закрыть окна и отойти вглубь комнаты, выключить электроприборы и мобильный телефон.
- ❖ Расскажите ребенку, что если нет возможности зайти в помещение, то можно спрятаться в канаве или яме, постелить что-нибудь на землю (куртку, рюкзак). Нельзя прятаться под одиноко стоящим деревом.

Правила безопасного поведения на водоеме (реке, озере)

Если вы отдыхаете вместе с ребенком:

- ❖ Объясните ребенку, что его безопасность зависит от него, поэтому он должен быть осторожным и соблюдать правила поведения на воде;
- ❖ Обратите внимание, чтобы дно водоема было чистым и неглубоким, без коряг, водорослей и ила. Проверьте, нет ли на берегу битого стекла, острых камней и других опасных предметов;
- ❖ Располагайтесь с ребенком в тени деревьев, избегая прямых солнечных лучей;
- ❖ Не допускайте ситуаций, когда ребенок находится у воды один;
- ❖ Расскажите об опасности игр на воде: нельзя хватать за ноги, «топить», подавать ложные сигналы о помощи;
- ❖ Расскажите ребенку, что если кто-то тонет, нужно вызывать спасателей по телефону **101** или **112**.

Правила поведения детей при пожаре

- ❖ Выбежать на улицу;
- ❖ Вызвать пожарную службу по телефону **101** или **112**.
Сообщить что и где горит, точный адрес.
- ❖ Сообщить о пожаре соседям.

Если при пожаре выйти из помещения невозможно, необходимо:

- ❖ Вызвать пожарную службу по телефону **101** или **112**;
- ❖ закрыть окна, двери;
- ❖ нос и рот прикрыть влажной тканью;
- ❖ Нельзя прятаться под кровать, в шкафы, в ванную комнату, нужно выйти на балкон, плотно закрыв за собой дверь;
- ❖ если балкона нет, дожидаться помощи возле окна, подавая сигналы спасателям куском яркой материи.

Невозможно предусмотреть все и полностью обезопасить ребенка. Но проговорить опасные ситуации, объяснить, почему они могут произойти, - обязанность родителей.

Запретить ребенку познавать мир невозможно, задача родителей – подстраховать его, научить, предупредить возможную трагедию, быть рядом и даже на шаг впереди.

Безопасного отдыха Вам и Вашим детям!

2022 год 500 экз.

Советы на лето



Правила безопасного поведения на улице

Объясните ребенку, что нельзя:

- ❖ Идти гулять, не предупредив взрослых;
- ❖ Уходить от своего дома, двора;
- ❖ Играть на пустырях, возле заброшенных домов, строек, сараев, в подвалах и на чердаках;
- ❖ Входить в лифт с незнакомыми людьми;
- ❖ Брать угощения, подарки от незнакомых людей;
- ❖ Подбирать на улице (в подъезде) шприцы, бутылочки из-под лекарств;
- ❖ Лазать по деревьям, заборам;
- ❖ Идти со старшими ребятами, которые могут втянуть в опасные игры (например играть на стройке, песчаном карьере, разжигать костер);

Правила безопасного поведения в деревне (на даче)

- ❖ В деревне или на даче ребенок должен находиться под присмотром взрослого.
- ❖ Уберите ядовитые вещества, легковоспламеняющиеся жидкости, садовые инструменты в недоступное для ребенка место.
- ❖ Расскажите ребенку, к каким растениям нельзя притрагиваться, пробовать на вкус.
- ❖ Не оставляйте ребенка одного возле домашнего бассейна, искусственного водоема, открытых колодцев.
- ❖ Если для жарки шашлыков используете мангал, следите за тем, чтобы дети не играли рядом, не поджигали палки, так как можно устроить пожар.

Безопасность при катании на роликах и велосипеде

- ❖ Не разрешайте ребенку выходить на улицу с самокатом, велосипедом, роликами без сопровождения взрослых.
- ❖ Обязательно наденьте ему наколенники, налокотники, шлем.
- ❖ Объясните, что крутой склон, неровности на дороге, проезжающий транспорт – все это представляет серьезную опасность.
- ❖ Научите ребенка останавливаться у опасных мест: выездов машин из дворов, автостоянок, арок.

Правила безопасного поведения с животными

- ❖ Объясните ребенку, что с собаками, особенно чужими, нужно быть осторожным. Расскажите, что не стоит подходить к собаке, когда у нее маленькие щенки или когда она кушает.
- ❖ Ребенок должен знать, что бездомные животные могут быть переносчиками опасных для человека заболеваний.
- ❖ Объясните ребенку, что нельзя дразнить собаку и убегать от нее.
- ❖ Расскажите ребенку, что если собака нападает, можно дать ей команду «фу», «лежать», бросить что-нибудь съестное.
- ❖ Если животное укусило ребенка, он должен обязательно об этом сказать взрослым (нужно обработать рану мыльным раствором, а кожу вокруг раны – йодом, наложить стерильную повязку и незамедлительно обратиться к врачу-травматологу).

Правила безопасного поведения на детских игровых площадках

- ❖ Ребенок должен знать, что если он упал с качелей, нельзя сразу вставать, чтобы не получить удар по голове.
- ❖ Расскажите ребенку, что нельзя кататься стоя на ногах, прыгивать, подходить близко, если катаются другие дети, раскачивать пустые качели.
- ❖ Объясните ребенку, что прежде чем съехать с горки, он должен убедиться, что предыдущий ребенок встал на ноги и отошел в сторону.
- ❖ Объясните ребенку, что сооружения на детской площадке сделаны из железа или другого прочного материала и если не соблюдать правила безопасности, можно получить серьезную травму.

Правила безопасности при путешествии на личном транспорте

- ❖ Отправляясь на личном транспорте путешествовать, необходимо позаботиться о безопасности – заблокировать двери внутри салона.
- ❖ Используйте специальное детское автокресло. Ребенок обязательно должен быть пристегнут ремнями безопасности.
- ❖ При остановке в незнакомом месте следите за тем, чтобы ребенок не выходил из машины раньше вас.
- ❖ В летнюю жару не оставляйте ребенка в салоне автомобиля даже на несколько минут.

Правила безопасного поведения во время грозы

- ❖ Объясните ребенку, что гроза – опасное природное явление.
- ❖ Расскажите, что во время грозы нужно укрыться в помещении, закрыть окна и отойти вглубь комнаты, выключить электроприборы и мобильный телефон.
- ❖ Расскажите ребенку, что если нет возможности зайти в помещение, то можно спрятаться в канаве или яме, постелив что-нибудь на землю (куртку, рюкзак). Нельзя прятаться под одиноко стоящим деревом.

Правила безопасного поведения на водоеме (реке, озере)

Если вы отдыхаете вместе с ребенком:

- ❖ Объясните ребенку, что его безопасность зависит от него, поэтому он должен быть осторожным и соблюдать правила поведения на воде.
- ❖ Обратите внимание, чтобы дно водоема было чистым и неглубоким, без коряг, водорослей и ила. Проверьте, нет ли на берегу битого стекла, острых камней и других опасных предметов.
- ❖ Располагайтесь с ребенком в тени деревьев, избегая прямых солнечных лучей.
- ❖ Не допускайте ситуаций, когда ребенок находится у воды один.
- ❖ Расскажите об опасности игр на воде: нельзя хватать за ноги, «топить», подавать ложные сигналы о помощи.
- ❖ Расскажите ребенку, что если кто-то тонет, нужно вызывать спасателей по телефону **101** или **112**.

Правила поведения детей при пожаре

- ❖ Выбежать на улицу.
- ❖ Вызвать пожарную службу по телефону **101** или **112**.
Сообщить что и где горит, точный адрес.
- ❖ Сообщить о пожаре соседям.

Если при пожаре выйти из помещения невозможно, необходимо:

- ❖ Вызвать пожарную службу по телефону **101** или **112**.
- ❖ Заккрыть окна, двери.
- ❖ Нос и рот прикрыть влажной тканью.
- ❖ Нельзя прятаться под кровать, в шкафы, в ванную комнату, нужно выйти на балкон, плотно закрыв за собой дверь.
- ❖ Если балкона нет, дожидаться помощи возле окна, подавая сигналы спасателям куском яркой материи.

Невозможно предусмотреть все и полностью обезопасить ребенка. Но проговорить опасные ситуации, объяснить, почему они могут произойти, - обязанность родителей.

Запретить ребенку познавать мир невозможно, задача родителей – подстраховать его, научить, предупредить возможную трагедию, быть рядом и даже на шаг впереди.

**Безопасного отдыха Вам и
Вашим детям!**



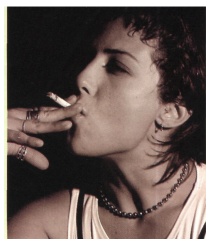
Смерть любого ребёнка – это величайшая человеческая трагедия.

Внезапная смерть внешне здорового ребёнка – это трагедия вдвойне.

ИНФОРМИРУЕМ ВАС ...

Информируем Вас, уважаемые родители, что проблема синдрома внезапной смерти грудных детей в педиатрической практике в последние годы занимает существенное место.

СТОИТ ЗАДУМАТЬСЯ ...



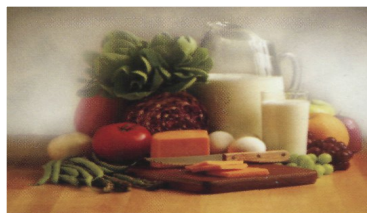
Стоит задуматься о факторах, приводящих к риску возникновения данного синдрома у детей 1-го года жизни. Так, случаи синдрома внезапной смерти младенцев чаще регистрируются в семьях с низким образовательным уровнем родителей. Повышенная частота этого синдрома выявляется среди детей, воспитываемых в семьях, находящихся в неблагоприятных жилищно-бытовых социально-экономических условиях. Курение, алкоголизм, наркомания родителей достоверно увеличивают риск синдрома внезапной смерти у детей

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ...

Максимальный риск смерти приходится на ранние утренние часы (4-6 часов). Отмечается большая частота случаев внезапной смерти в выходные и праздничные дни. Возможно, это связано с меньшим вниманием родителей детям, изменением традиционного режима. Наибольшее число случаев внезапной смерти на первом году жизни приходится на возраст 2-4 месяцев, а после 6 месяцев частота этого синдрома резко снижается. Внезапная смерть чаще наблюдается в холодные месяцы (осенью и зимой).

СОБЛЮДАЙТЕ МЕРОПРИЯТИЯ...

Чтобы трагедия не пришла в Ваш дом, соблюдайте мероприятия по профилактике синдрома внезапной смерти у детей. Прежде всего, это – ответственное отношение к материнству и отцовству. Родители должны отказаться от вредных привычек. Беременная женщина обязана регулярно посещать акушера-гинеколога женской консультации в период беременности. Это позволит своевременно провести необходимые оздоровительные мероприятия и обеспечит рождение здорового ребенка. Рекомендуется обязательный прием минерально-витаминных комплексов и рациональное питание в период беременности.



РЕКОМЕНДУЕМ ВЫПОЛНЯТЬ...

Рекомендуется выполнять ряд профилактических мероприятий при уходе за ребенком 1-го года жизни дома. Прежде всего, необходимо обеспечить рациональный режим дня в соответствии с рекомендациями участкового педиатра, организацию рационального питания. Помните! Лучшим питанием для ребёнка 1-го года жизни является грудное молоко матери. Усилия всех членов семьи должны быть направлены на обеспечение для кормящей женщины условий, позволяющих как можно дольше кормить ребёнка грудным молоком.



Важным является создание оптимальных условий для сна ребёнка: ребёнок должен спать на спинке или на боку, но ни в коем случае на животе. Для сна ребёнка должна быть выделена отдельная кровать, кровати должен быть жесткий матрас, недопустимо использование мягких подушек, мягких игрушек, пуховиков. Оптимальная температура в помещении, где спит ребёнок, +18+22 С. Не рекомендуется пеленать грудного ребёнка слишком туго. В помещении, где находится ребёнок, курить запрещается! Большое внимание уделяется своевременному проведению профилактических прививок в соответствии с возрастом при отсутствии медицинских противопоказаний.

ОБУЧИТЕСЬ...

Обучитесь приёмам оказания первой медицинской помощи: закрытого массажа сердца, искусственного дыхания «рот в рот».

Обучиться этому Вы можете на базе Слонимской детской поликлиники, 2 этаж, кабинет № 212.

Мы надеемся, что любовь, забота и ответственное отношение к воспитанию станут залогом здоровой и счастливой жизни вашего ребенка.



ПОВТОРИТЕ И ЗАПОМНИТЕ...

Наши советы:

Соблюдайте рациональный режим дня и питания ребёнка.

Положение ребёнка в кроватке во время сна: на спине или на боку, но не на животе.

Ребёнок должен спать в отдельной кроватке, но не в коляске.

В детской кроватке должен быть жесткий матрас, не должно быть мягких подушек, мягких игрушек, пуховиков.

Оптимальная температура в помещении, где спит ребенок +18 +22С.

Не пеленать грудного ребёнка слишком туго.

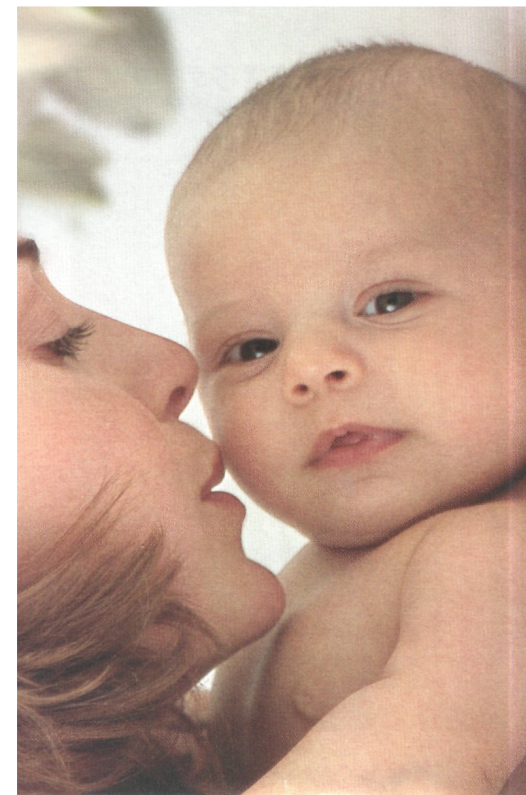
Не курить в помещении, где находится ребёнок.

Избегать воздействия на ребёнка резких запахов, звуков, звуков, световых раздражителей во время сна.

Максимально длительное сохранение грудного вскармливания.

Министерство здравоохранения РБ
УЗ «Слонимская ЦРБ»

РЕБЁНОК ДОЛЖЕН ЖИТЬ



БЕЗОПАСНОСТЬ ДОМА

Миллионы случаев травматизма происходят ежегодно в домашних условиях. Разумные правила техники безопасности помогут вам избежать большинства несчастных случаев дома. Эти правила достаточно просты и основываются на здравом смысле. Критическим взглядом осмотрите ваше жилище и подумайте, каким образом можно предотвратить потенциальную опасность? Советы, приводимые ниже, помогут вам в этом:

- повесьте список с номерами неотложных служб и другие важные номера рядом с телефоном;
- позаботьтесь, чтобы все лестницы и коридоры в доме были хорошо освещены;
- лестницы должны быть снабжены поручнями. Если в доме маленькие дети, следует предусмотреть воротца в начале и конце лестничного спуска;
- если в вашем доме есть престарелые люди, прикрепите ручки в туалете и в ванной комнате или душевой;
- храните лекарства и токсические вещества отдельно друг от друга в специально предусмотренных шкафчиках, снабженных замком, и в недоступном для детей месте;
- при использовании электрических инструментов, приборов, и игрушек следуйте инструкции по их эксплуатации;
- выключайте плиту и прочие приборы после завершения работы с ними. Отключайте нагревательные приборы - утюги, электрические щипцы или водонагреватели - после использования;
- в доме необходимо иметь исправный огнетушитель, который должен находиться в легко доступном месте;
- храните огнестрельное оружие в закрытом, недоступном для детей месте отдельно от боеприпасов;
- если в доме есть маленькие дети, закройте все электрические розетки защитными колпачками.

Настоящий список не включает всех необходимых мер обеспечения безопасности в доме. Если с вами живут дети или престарелые люди, следует принять дополнительные шаги.

Как помочь ребёнку в состоянии суицидального риска?



➤ Если у вас есть дети подросткового и предподросткового возраста, или если вы старший в семье, где есть такие дети, или если вы дядя/тётя подростка, или если вы школьный учитель – проверяйте в первую очередь не соцсети и не личные дневники, а качество вашего контакта с детьми. По возможности, честно ответьте себе на вопрос, насколько вы доступны для любых откровений подростка? Насколько он привык откровенно разговаривать с вами? Насколько он или она ожидает от вас понимания? Насколько безопасно вам открываться, насколько вы устойчивы? Не злитесь ли вы, не отмахиваетесь ли, не впадаете ли в воспитательный раж, когда нужно просто послушать?



Если контакт лично с вами плохой или не очень хороший – а так часто бывает, особенно с родителями – убедитесь, что у подростка есть кто-то, с кем этот контакт возможен лучше и полнее. Это могут быть сверстники, другой взрослый в семье, старший брат или сестра, учитель, отчим, школьный психолог. Это может быть Интернет и Вконтакте. Очень важно, чтобы подросток не чувствовал себя одиноким и брошенным всеми, когда ему плохо. Очень важно, чтобы у него была возможность получать опыт доверительного общения с кем-то ещё, если с родителями это по каким-то причинам не получается.



Постарайтесь проговорить тему смерти, суицида и самоповреждений. Будет здорово, если вы предварительно почтаете что-то и сможете разговаривать не с позиции свысока или не с ужасом и паникой, а спокойно, понимая, что подростку может быть очень непросто это проживать и говорить об этом. Внимательно относитесь к любым признакам того, что с этой темой у подростка не всё гладко: например, романтизация смерти, депрессивные высказывания, реальный суицид или попытка суицида в окружении подростка, следы самопорезов или рассказы о них, заявления о суицидальных намерениях или мыслях. Даже если вам кажется, что это

бравлада или демонстрация, всё равно относитесь внимательно. Демонстрация – это тоже способ что-то сказать.



Если такое обнаружится, спросите, есть ли у подростка кто-то, к кому он может с этим пойти, чтобы не быть одному и чтобы его поняли. Если такого человека или группы у подростка нет, подумайте, как вы лично можете это изменить. Это не всегда будет означать, что вам нужно стать для подростка таким человеком. Заслужить доверие не так-то просто, тем более, если уже есть проблемы. Но существуют и другие решения: можно дать телефоны горячих линий для детей или договориться об определённом количестве встреч с детским психологом или психотерапевтом. Обязательно уточните, что с вашей стороны это не будет желание «исправить» подростка, что он или она сможет ходить на эти встречи сам, обсуждать любые темы и обязательно станет легче.



Важно избегать любых контролирующих или ограничивающих действий. Дайте понять, что вы хотите помочь, но не будете вторгаться, хотя вам очень тревожно. Любые поступки, направленные на ограничение свободы, воспринимаются как агрессивные и могут ухудшить ситуацию, потому что подрывают и без того хрупкое доверие подростков и даже могут толкнуть их к решительным шагам (изоляция – один из факторов риска суицида). Кроме того, если дети будут видеть в вас опасных врагов, то помочь себе точно не дадут.



Просвещайтесь и образовывайте себя, узнавайте новое. Не нужно атаковать группы про китов и разбираться в шифрах, не нужно призывать запретить весь интернет. Лучше читайте про подростковые суициды, про факторы их риска, про профилактику, про психологию подросткового возраста и способы восстановить нарушенный контакт. Эта информация сейчас доступна всем, спасибо науке и Интернету. Если уже есть проблемы – ищите программы по профилактике суицида, которые действуют в вашем городе, ищите специалистов по работе с подростками, разыскивайте психологические группы, узнавайте телефоны горячих линий.



➤ Будьте всегда доступны для ваших детей, не отмахивайтесь от любой ерунды, которой им захочется с вами поделиться. Если они будут делиться ерундой, то придут и рассказать важное. Не теряйте из виду детей, которые не живут с вами, будьте для них на расстоянии протянутой руки. Детям очень необходима ваша любовь и поддержка.

Номера телефонов доверия.



Для детей и подростков: 8017 3150000

Телефон доверия: 170, звонки с мобильного телефона:

80152 752390 (работает круглосуточно)

Телефон доверия в Слониме: 3- 20- 60 (работает с 8.00-9.00 пн.-пт.)

ПОЧЕМУ ЧЕЛОВЕК НАЧИНАЕТ УПОТРЕБЛЯТЬ НАРКОТИКИ?

Чаще всего это происходит в компании друзей. Спровоцировать первое употребление может многое: чувство любопытства; желание не показаться остальным «белой вороной»; неумение сказать «Нет»; присутствие в жизни серьезных проблем; «назло» кому-то или попытка повлиять на другого человека; просто плохое настроение или обыкновенная скука.

По незнанию человек уверен в том, что попробовать один раз – не страшно. К сожалению, весь этот грозный наркобизнес построен на том, что первый раз никогда не бывает последним. Пробуя наркотик, переходя через психологический барьер, человек одновременно переступает через физиологические (на уровне тела), юридические и нравственные барьеры. Каждый, впервые употребляющий, уверен в том, что «со мной всё иначе, всё под контролем». Эта уверенность только от неопытности, которой затем, зачастую, пользуются другие.

КАКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ МОГУТ БЫТЬ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ?

- самое главное – невозможность в дальнейшем жить без наркотика;
- человек не контролирует себя как раньше, это делают за него люди, которые поставляют наркотики;
- разрушается нервная система, печень, почки, изнашивается сердечная мышца, срок жизни сокращается. Не редки случаи, когда даже во время первой пробы человек погибает от остановки дыхания или остановки сердца. Приём наркотиков инъекционно сопровождают такие неизлечимые болезни, как СПИД или гепатиты;
- человек, употребляющий наркотики, неизбежно «попадает» в криминал;
- растут расходы на потребление наркотиков;
- исчезают друзья, остаются собратья по несчастью, которые в любой момент за дозу могут «кинуть» или подставить тебя;
- отношения с родственниками быстро превращаются в кризис, так как наркозависимый приносит близким людям только страдания;
- жизненные перспективы: хорошая работа, учёба, карьера, собственная семья и многое другое становятся иллюзорной, недостижимой мечтой;
- депрессия исчезает только после принятия очередной дозы наркотика.

ПОЧЕМУ ПОДРОСТКИ НАИБОЛЕЕ ЧАСТО СТАНОВЯТСЯ НАРКОЗАВИСИМЫМИ?

Именно в подростковом возрасте человек хочет обрести свою индивидуальность, отличаться от других, «пробовать в жизни все», освободиться от контроля и опеки взрослых, жить так, как хочется самому, устанавливать свои нормы и правила.

КАК ОБЕЗОПАСИТЬ СЕБЯ ОТ ПРОБЛЕМ С НАРКОТИКАМИ?

- во-первых, сделать для себя недопустимой саму мысль о возможности когда-либо «попробовать»;
- во-вторых, нужно научиться говорить «НЕТ!!!» и себе и другим, когда речь идёт о наркотиках;
- в-третьих, избегать компании и места, где употребляют наркотики. Выбирать себе круг общения, в котором нет места наркотикам.

ЕСЛИ ТЫ ПОПАЛ В КОМПАНИЮ, ГДЕ УПОТРЕБЛЯЮТ НАРКОТИКИ

В такой компании ты неизбежно сталкиваешься с предложениями «попробовать». Вопрос во времени, раньше или позже. Так бывает всегда. Лучший выход из этого, уйти и найти себе более подходящий круг общения. «Будь С собой, уважай Себя».

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТВОЙ ДРУГ ПРИНИМАЕТ НАРКОТИКИ?

Изложи своё личное отношение к наркотикам и к тому, что с ним происходит. Не спорь и не поддерживай с ним дискуссию - попытаться что-то доказать бесполезно.

Не решай за него проблемы, возникающие из-за приёма наркотиков. Никогда не содействуй в поиске денег, чем бы он не объяснял нужду в них.

Будь осторожен, есть вероятность, что он попытается и тебя втянуть в потребление наркотиков.

Собери для него информацию о том, какие медицинские организации занимаются этим вопросом. Знай, что лечение разрешено только государственными учреждениям здравоохранения.

Если понимаешь, что ситуация вышла из-под контроля, поделись информацией со взрослыми, которым ты доверяешь. Это смелый, но правильный поступок.

ВОЗМОЖНО ЛИ ИЗЛЕЧЕНИЕ ОТ НАРКОМАНИИ?

Шанс есть всегда, но чтобы его использовать, нужно с профессиональной помощью быть готовым к длительному труду.

Информацию о лечении наркотической зависимости в УЗ ГОКЦ "Психиатрия-наркология" можно получить по телефонам: (0152)75-67-54; (0152) 75-67-52.

Круглосуточно работает телефон доверия - 170, по которому можно получить консультативную помощь.

Телефон в городе Слоним 6-65-01.

Сайт POMOGUT.BY, где помогут тем, кто столкнулся с наркотиками: родителям, подросткам, потребителям. Бесплатно, анонимно, конфиденциально.

Авторы: Панова Т.В. – врач психиатр-нарколог,
Михайлова И.Н. – врач-валеолог
Компьютерный дизайн Н.М. Соломиной

кземп-ляров.

"Слонимская ЦРБ"

Наркотики - путь в
никуда



Остановить насилие - сохранить жизнь

Информация для граждан, пострадавших от домашнего насилия

Насилие в семье - это умышленные действия физического, психологического, сексуального характера члена семьи по отношению к другому члену семьи, нарушающие его права, свободы, законные интересы и причиняющие ему физические и (или) психические страдания.

Закон РБ «Об основах деятельности
по профилактике правонарушений»

Домашнее насилие это не то, что нужно скрывать, замалчивать, терпеть либо страдать от него. Случай семейного насилия, если он произошел, необходимо остановить, чтобы предотвратить его повторение в будущем.

Вы страдаете от насилия в семье? И не знаете, как поступать?

- ✓ Сотрудники органов внутренних дел всегда готовы Вам помочь: телефон **102**.
- ✓ Бесплатную анонимную консультацию по вопросам насилия в семье Вы можете получить позвонив на общенациональную горячую линию для пострадавших от домашнего насилия.

для ПОСТРАДАВШИХ ОТ ДОМАШНЕГО НАСИЛИЯ
ОБЩЕНАЦИОНАЛЬНАЯ ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ
8 801 100 8 801

звонок со стационарного телефона **БЕСПЛАТНО**
с мобильного – по тарифам операторов
ежедневно с 8.00 до 20.00

Анонимно и конфиденциально

СТОП
НАСИЛИЮ!

ВЫХОД
ЕСТЬ
ВСЕГДА

Если укуса избежать не удалось

- При обнаружении присосавшегося клеща, следует обратиться в медицинское учреждение.
- Если такой возможности нет, необходимо удалить клеща самостоятельно с использованием специализированных устройств для удаления клещей, нитяной петли или тонкого пинцета. Важно клеща достать из кожи целиком вместе с хоботком, не раздавив его.
- Место присасывания обработать спиртосодержащим антисептиком.
- После удаления клеща следует обратиться к участковому врачу или инфекционисту.
- Лабораторное исследование удаленного клеща не является обязательным и проводится на платной основе. Бесплатное исследование клеща проводится тем лицам, у которых есть медицинские противопоказания к приему профилактических лекарственных средств.

Выполняя указанные выше правила профилактики можно защитить себя и своих близких от нападения клещей, избежать заболеваний, которые они переносят.



С 18 по 30 апреля проходит республиканская профилактическая акция



Семья – это одна из величайших ценностей, созданных человечеством за всю историю его существования.

ЦЕЛЬ АКЦИИ – привлечь внимание к проблемам бытового насилия и наладить полноценный и непрерывный взаимообмен информацией между гражданами, общественными объединениями и компетентными государственными органами по фактам насилия и мерах их пресечения.

Виды домашнего насилия:



Закон принят

16 апреля 2014 года в Беларуси вступил в силу закон «Об основах деятельности по профилактике правонарушений», который делает шаг навстречу жертвам семейного насилия — вводит защитное предписание, которое будет применяться к человеку, совершившему правонарушение в сфере семейных отношений повторно в течение года.





Игры и развлечения у воды – хорошее средство закаливания детей, но во избежание неприятностей следует помнить следующие

правила поведения у воды:

- Для купания присмотрите неглубокое место 60 - 80 см, с песчаным дном и несильным течением на оборудованном пляже.
- Оптимальная температура воды для купания 18-20 градусов.
- Следите за тем, чтобы дети не стояли долго в воде, не сидели на солнце, не играли в мокрой одежде.
- Нельзя, чтобы дети купались без присмотра, даже если они умеют плавать. Очень важно при этом, чтобы присматривающий взрослый не находился под воздействием горячительных напитков.
- Необходимо строго наказывать за игры с криками «Тону». Ложные сигналы о помощи отвлекают спасателей и мешают им выполнять свои обязанности.
- Следует категорически запрещать ребенку нырять в незнакомом месте, так как на дне могут быть коряги, железный лом и другие предметы.
- Опасны игры на воде, когда ребята начинают бороться, толкать в воду не умеющего плавать, хватать за ноги, в шутку «топить» друг друга – озорство может неожиданно плохо закончиться.
- Разотрите ребенка полотенцем при выходе его из воды.
- Средняя продолжительность купания 10-15 минут. Купаться лучше часто, но продолжительность водных процедур ограничивать.
- Каким бы свободным не был режим купания, любое движение ребенка по направлению к воде должно быть согласовано с взрослыми.



Всех ситуаций, которые могут произойти не предусмотреть. Осторожность - вот единственный залог безопасности на воде.

Предотвратим беду вместе



В связи с ростом количества автотранспорта, растет и дорожно-транспортный травматизм, в том числе и среди детей.

Одним из факторов способствующих этому виду травматизма является психологическая особенность детского возраста: импульсивность, увлеченность играми, недостаточность жизненного опыта. В силу этого часто наблюдается неадекватная реакция в определенных критических ситуациях.

Дети становятся на путь самостоятельных участников движения, недостаточно понимают все условия безопасного поведения на улицах и дорогах, не умеют реально оценивать конкретные дорожные ситуации. Часто при играх выбегают на проезжую часть дороги и внезапно оказываются перед движущимся транспортом.

Катание с горок, выходящих на проезжую часть улицы или железнодорожного полотна - также приводит к трагическим последствиям.

Катаясь зимой на коньках, а летом на роликах, дети цепляются за борта проезжающих машин, теряют равновесие, падают, получая серьезные травмы или попадают под идущий следом транспорт.

Дети часто пытаются перебежать дорогу на запрещающий сигнал светофора или в местах, где проход запрещен.

Большое значение в профилактике дорожно-транспортного травматизма играет семья, родители должны кропотливо разъяснять детям правила дорожного движения, всегда помня о силе личного примера. Чтобы быть готовыми к самостоятельности, дети должны постепенно постигать основы поведения на улице и проезжей части дорог.

Целесообразно начинать обучение детей правилам дорожного движения с дошкольного возраста. Кроме специальных занятий по изучению правил дорожного движения (желательно в игровой форме) применять и другие формы: показ видео - и кинофильмов, картинок для раскрашивания, организовывать экскурсии и прогулки по городу с разъяснениями правил.

Для решения проблемы профилактики дорожно-транспортного травматизма необходима совместная работа родителей, органов образования, здравоохранения, милиции, общественных организаций.

Предотвратим беду вместе!