



## Вода не страшна тем, кто осторожен

Умение хорошо плавать – одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, но помните, что даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде.

Лето – замечательная пора для отдыха детей и взрослых. В теплые дни хочется отдохнуть у водоема, искупаться в реке или озере. Однако беспечное поведение на водном объекте, неорганизованное и бесконтрольное купание таят в себе серьезную опасность.

Одной из основных причин гибели людей на водных объектах является купание в неустановленных местах. При нырянии в незнакомых местах можно удариться головой, потерять сознание и погибнуть. Девтора устраивает в воде игры, связанные с захватами других пловцов, плавают на бревнах, досках и самодельных плотах. Бесконтрольно купающиеся дети часто допускают переохлаждение тела, испытывают судороги, которые сводят руку, а чаще ногу или обе ноги, что может привести к гибели.

### ПОМНИТЕ, ЧТО НА ВОДОЁМАХ ЗАПРЕЩЕНО:

- купаться в необследованных водоемах, в местах, где выставлены щиты (аншлаги) с надписями о запрете купания;
  - купаться в состоянии алкогольного опьянения;
  - прыгать в воду с сооружений, не приспособленных для этих целей;
  - загрязнять и засорять водоемы;
  - плавать на досках, бревнах, лежаках, автомобильных камерах, надувных матрацах;
  - приводить с собой животных в места массового отдыха населения на воде;
  - управлять маломерным судном лицам в состоянии алкогольного и (или) наркотического опьянения.
- Напоминаем, что купание граждан в водоемах, где оно запрещено, одна из основных причин гибели людей.

Отдыхая на водоемах, не оборудованных в соответствии с требованиями безопасности, вы подвергаете свою жизнь серьезной опасности! Помните, что обязательное соблюдение всех правил поведения на воде – залог сохранения здоровья и спасения жизни многих людей!

В связи с отсутствием на территории МО «Токсовское городское поселение» пляжей и мест для купания, позволяющих обеспечить безопасность граждан на водоемах, запрещено купание граждан в местах неорганизованного массового отдыха на водных объектах общего пользования, расположенных на территории МО «Токсовское городское поселение» в период летнего купального сезона 2023 года.

### ЕСЛИ ВЫ ОТДЫХАЕТЕ С ДЕТЬМИ

Рекомендуем еще до отъезда к морю провести с детьми беседу на тему безопасного отдыха на море.

В ходе беседы следует рассказать о том:

- какая опасность может подстеречь детей во время отдыха на море; где детям разрешается на пляже гулять и плавать, как далеко детям можно заплывать;
- нельзя плавать без взрослых; нельзя куда-то отправляться без сопровождения взрослых.

Ни в коем случае не оставляйте без присмотра вблизи водоемов малолетних детей!

### ПОМОЩЬ УТОПАЮЩЕМУ

Для помощи тонущему человеку надо:

- быстро найти лодку или плавучие предметы (доску серфинга, автомобильную камеру, надувной круг, пластиковые бутылки и пр.). В лодку взять веревку;
- попросить людей вызвать скорую помощь;
- без плавсредств подплывать к утопающему вдвоем-втроем;
- крикнуть утопающему, чтобы он не хватался за вас, и, подплыв сзади,

обхватить рукой вокруг шеи и плыть с ним к берегу;

- если он тянет вас ко дну, оглушить его ударом или нырнуть поглубже, и тогда он отпустит вас. В этом случае утопающего лучше транспортировать, ухватив за волосы.

Вытащив пострадавшего из воды, необходимо быстро очистить ему ротовую полость, положив животом на колени, выдавить из легких воду и начать реанимационные мероприятия.

### КАТАНИЕ НА ЛОДКЕ

Важным условием безопасности на воде является строгое соблюдение правил катания на лодке.

Нельзя выходить в плавание на неисправной и полностью не оборудованной лодке.

Перед посадкой в лодку надо осмотреть ее и убедиться в наличии весел, руля, уключин, спасательного круга, спасательных жилетов по числу пассажиров и черпака для отлива воды.

Посадку в лодку производить осторожно ступая посреди настила.

Садиться на балки (скамейки) нужно равномерно. Ни в коем случае нельзя садиться на борт лодки, пересаживаться с одного места на другое, а также переходить с одной лодки на другую, раскачивать лодку и нырять с нее.

Запрещается кататься на лодке детям до 16 лет без сопровождения взрослых, перегружать лодку сверх установленной нормы для этого типа лодки, пересекать курс моторных судов, близко находиться к ним и двигаться по судовому ходу.

Опасно подставлять борт лодки параллельно идущей волне. Волну надо "резать" носом лодки поперек или под углом.

Если лодка опрокинется, в первую очередь нужно оказать помощь тому, кто в ней нуждается. Лучше держаться всем пассажирам за лодку и общими усилиями толкать ее к берегу или на мелководье.

### ТЕЛЕФОН ЭКСТРЕННЫХ СЛУЖБ: 101, 112.



## ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ ПО ОМС В 2023 ГОДУ

Уважаемые жители Токсовского района! Диспансеризация – комплекс диагностических мероприятий, которые проводятся с целью раннего выявления признаков хронических заболеваний и рисков их развития, своевременного начала лечения заболеваний, предотвращения их осложнений, улучшения качества жизни и формирования приверженности к сохранению своего здоровья. Обследования позволяют на ранней стадии выявить заболевания легких, сердечно-сосудистой системы, онкологические заболевания, сахарный диабет.

В диспансеризацию входит 6 онкоскринингов, которые позволяют на ранней стадии выявить рак пищевода и желудка, колоректальный рак, рак молочной железы, рак шейки матки, рак предстательной железы, рак легкого, а также рак кожи. Бесплатную диспансеризацию по ОМС могут пройти все застрахованные в системе ОМС граждане с 18 до 39 лет каждые три года, с 40 лет – ежегодно.

Диспансеризация проходит в 2 этапа. Сначала проводится набор обязательных исследований и консультация терапевта. При необходимости для более углубленного обследования пациент может быть направлен на 2-й этап, а по результатам диспансеризации взят под диспансерное наблюдение, направлен на специализированную или высокотехнологичную медицинскую помощь.

Если вам не удалось пройти все обследования в нерабочее время, вы можете воспользоваться правом, гарантированным статьей 185.1 Трудового кодекса Российской Федерации: «работники имеют право на освобождение от работы на один рабочий день один раз в три года (работники, достигшие возраста 40 лет – на один рабочий день один раз в год, работники пенсионного или предпенсионного возраста – на два рабочих дня один раз в год) с сохранением за ними места работы и среднего заработка». Работник освобождается от работы для прохождения диспансеризации на основании его письменного заявления и по согласованию с работодателем.

Углубленная диспансеризация для переболевших COVID-19 представляет собой дополнительный набор медицинских услуг. В первую очередь обследования необходимы тем гражданам, которые страдают хроническими заболеваниями, переболевшим коронавирусной инфекцией (спустя 60 дней после выздоровления). Кроме того, углубленную диспансеризацию могут провести по инициативе гражданина, в медицинской карте которого нет сведений о перенесенном COVID-19. При выявлении отклонений, для уточнения диагноза, врач-терапевт может назначить в рамках 2-го этапа дополнительные обследования пациенту: эхокардиографию, КТ легких и дуплексное сканирование вен нижних конечностей.

Для прохождения диспансеризации необходимы паспорт и полис или выписка о полисе ОМС, их нужно взять с собой на прием. Обследования проводят в поликлинике по месту прикрепления.

Записаться на диспансеризацию, в том числе углубленную диспансеризацию можно:

- через личный кабинет на Едином портале государственных услуг
- через портал самозаписи [zdravlenreg.ru](https://zdravlenreg.ru)
- по телефонам колл-центров поликлиник (справочник на сайте ГБУЗ ЛО «Токсовская МБ» <https://www.trbzdrav.ru>)
- по единому номеру 122
- оставив обращение на сайте <https://kapmed.ru>
- по телефону Контакт-центра АСП ООО «Капитал МС» – Филиал в г. Санкт-Петербурге и Ленинградской области 8-800-550-67-74 (круглосуточно, звонок по России бесплатный)
- обратившись к страховому представителю АСП ООО «Капитал МС» – Филиал в г. Санкт-Петербурге и Ленинградской области по адресу:
- Токсово, ул. Буланова, д. 18 (поликлиника, кабинет около регистратуры, понедельник с 08.30 до 17.00, перерыв с 13.30 до 14.00).

### Общие правила безопасного поведения на воде

