**Как провести новогодние праздники без вреда для здоровья?**

Впереди самый волшебный и долгожданный праздник – Новый год!

Говоря о новогодних каникулах и всей предпраздничной суете, важно не забывать об основных правилах безопасности, которые смогут уберечь детей и взрослых от целого ряда последствий, способных навредить здоровью.

О каких правилах безопасности важно помнить детям и взрослым в период проведения новогодних каникул в условиях распространения острых респираторных инфекций, какие меры профилактики важно соблюдать дома, в гостях и в местах массового скопления людей, как правильно собрать ребенка на улицу, чтобы он не заболел?!

**– Каких основных правил безопасности важно придерживаться в период проведения новогодних каникул в условиях распространения острых респираторных инфекций?**

– В этот период необходимо быть особенно внимательными к своему здоровью и здоровью окружающих. Возбудители гриппа и ОРВИ передаются преимущественно воздушно-капельным путем. Следует придерживаться несложных правил, которые помогут снизить риски инфицирования себя, своих близких, родственников и друзей. Постарайтесь воздержаться от посещения любого рода мероприятий, проходящих в закрытых помещениях, в том числе новогодних елок. Не стоит многократно посещать гостей и приглашать к себе домой родственников и друзей, так как это значительно повышает риск инфицирования, используйте средства индивидуальной защиты.

По возвращению домой тщательно мойте руки, умывайте лицо, промывайте носовые ходы физиологическим раствором. Очень важно проветривать помещение и увлажнять воздух дома.

**– Какие еще опасности могут поджидать в новогодние праздники?**

– Это использование фейерверков, бенгальских огней, а также пиротехники. Запомните! Пиротехника детям не игрушка! Не смотря на то, что законодательством продавать пиротехническую продукцию разрешено лицам старше 16 лет, петарды и фейерверки зачастую оказываются в руках детей. При неумелом обращении с ними, зачастую возникают негативные последствия. В новогодние праздники ежегодно имеются пострадавшие с серьезными механическими и термическими травмами от фейерверков, и немалое количество среди них – дети. Не разрешайте детям, самостоятельно пользоваться пиротехникой, а также играть со спичками и зажигалкам.

**Правила пожарной безопасности во время новогодних праздников**

Во время новогодних праздников, помимо обычных правил пожарной безопасности следует соблюдать ещё несколько простых норм, которые позволят вам получить от выходных дней только положительные эмоции:

* Не украшайте ёлку матерчатыми и пластмассовыми игрушками;
* Не обкладывайте подставку ёлки ватой;
* Освещать ёлку следует только электрогирляндами промышленного производства;
* В помещении не разрешается зажигать бенгальские огни, применять хлопушки и восковые свечи. Помните, открытый огонь всегда опасен;
* Не следует использовать пиротехнику, если вы не понимаете как ею пользоваться, а инструкции не прилагается, или она написана на непонятном вам языке;
* Нельзя ремонтировать и вторично использовать не сработавшую пиротехнику.

**– Сколько нужно проводить времени с ребенком на улице? Какую одежду выбрать?**

– Прогулки на свежем воздухе обязательны, как минимум 30 минут, максимум до 1 часа в день, причем в зависимости от погодных условий это либо быстрая ходьба, или подвижные игры во дворе, либо загородная лыжная прогулка, или посещение катков. Разумеется, одевать ребенка нужно по погоде. Одежда должна быть из натуральных тканей, которая поддерживает температуру тела, в которой ребенок не потеет. Не разрешайте детям длительно находиться на улице в морозную погоду! Низкая температура может таить опасность. Наиболее чувствительны к ее действию нос, уши, кисти и стопы, особенно пальцы, которые слабее защищены от холода одеждой и находятся в самых неблагоприятных условиях кровообращения, как наиболее отдаленные от сердца. В результате длительного действия низкой температуры может возникать обморожение.

**– Какие советы можно дать родителям, чтобы каникулы прошли как можно лучше и полезнее?**

– Стараться придерживаться режима дня, как и в будние дни. Так как нарушение режима дня очень трудно бывает восстановить, что в свою очередь может привести к снижению иммунитета, вот тут можно сказать о косвенной профилактике заболеваний, как инфекционных, так и социально – значимых.

Не оставляйте детей одних дома! Безопасность детей - дело рук их родителей.

Запомните! Каждый ребенок должен знать свой домашний адрес и номер мобильного телефона родителей. Выучите с детьми наизусть номер «112» – телефон вызова экстренных служб. Будьте здоровы и с Наступающим новым годом!

Начальник отдела по ГОЧС и МОБ работе П.Н. Курачев