 ***ВЕСТНИК* ШИРОКОЯРСКОГО**

**СЕЛЬСОВЕТА**

*Периодическое печатное издание органа местного самоуправления Широкоярского сельсовета*

*Мошковского района Новосибирской области*

***ВЫПУСК № 44 10 декабря 2020 года***

***Прокуратура Мошковского района, сообщает***

В связи с тем, что участились факты незаконного применения механизма возвратного лизинга транспортных средств в качестве альтернативы потребительскому кредитованию, прокуратура Мошковского района продолжает проверять соблюдение законодательства лизинговыми компаниями и физическими лицами, заключившими договоры купли - продажи и договоры лизинга, в соответствии с которыми физическое лицо обязуется продать транспортное средство лизингодателю и оно же одновременно выступает в качестве лизингополучателя в пределах одного лизингового правоотношения.

Возвратный лизинг-вид сделки, при которой лизингополучатель продает свое имущество лизингодателю(компании, которая предоставляет необходимые средства), но продолжает использовать его на правах арендатора до окончания срока действия договора, то есть до окончательного погашения полученных в лизинг средств.

Информируем, что, как правило, «псевдолизинговые» организации рекламируют свои услуги как предоставление займов под залог авто, займ под ПТС. «Деньги под ПТС»/»Деньги под автомобиль» - название продукта, подразумевает содержание услуги возвратного лизинга- клиент продает по договору купли-продажи транспортное средство с ПТС с условием возможности обратного выкупа в рамках договора финансовой аренды, получая за это деньги. В результате заемщики оказываются в трудном положении в связи с быстрым ростом долга-пенями, штрафами и платежами в счет оплаты выкупной цены, предусмотренными договорами лизинга, и лишаются имущества. Так как при внесении платежей гражданин в итоге должен выплатить сумму, в четыре-пять раз превышающую стоимость, за которую продавал автомобиль. В случае несвоевременного внесения платежей начисляются штрафы за каждый день просрочки.

Существенным элементом схемы является установление в заключаемых договорах купли-продажи заведомо заниженной стоимости ТС относительно их рыночной стоимости. Организации-нарушители фактически передают гражданам денежные средства в качестве займа, заключая при этом два договора - договор купли-продажи и договор лизинга, являющиеся притворными сделками.

**Для оперативного получения сведений о нарушениях закона в указанной сфере в прокуратуре Мошковского района организована «горячая линия» по номеру телефона 8-(383)48-21-246 с понедельника по четверг с 9.00-18.00, в пятницу-с 9.00-16.45**

**Помощник прокурора Мошковского района Ю.Д. Акуленко**

**\*\*\*\*\***

**Административная ответственность за нарушение требований к антитеррористической защищенности объектов (территорий), в том числе объектов (территорий) религиозных организаций**

С 01 мая 2020 года вступил Федеральный закон от 16.12.2019 N 441-ФЗ "О внесении изменений в Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях".

В соответствии с данным законом установлена административная ответственность по ст. 20.35 КоАП РФ за нарушение требований к антитеррористической защищенности объектов (территорий) и объектов (территорий) религиозных организаций

В случае нарушения требований к антитеррористической защищенности объектов (территорий), а также воспрепятствования деятельности лиц, уполномоченных на их выполнение или обеспечение (при отсутствии признаков уголовно наказуемого деяния), предусматривается штраф: для граждан - от трех тысяч до пяти тысяч рублей; для должностных лиц - от тридцати тысяч до пятидесяти тысяч рублей или дисквалификация на срок от шести месяцев до трех лет; для юридических лиц - от ста тысяч до пятисот тысяч рублей.

За аналогичные правонарушения в отношении объектов (территорий) религиозных организаций размер штрафа составит: для граждан - от трех тысяч до пяти тысяч рублей; для должностных лиц - от тридцати тысяч до пятидесяти тысяч рублей; для юридических лиц - от пятидесяти тысяч до ста тысяч рублей.

**Старший помощник прокурора района**

**младший советник юстиции Е.В. Бондарева**

Проверки исполнения законодательства в сфере соблюдения прав и интересов несовершеннолетних прокуратурой Мошковского района проводятся на постоянной основе.

По результатам проверок в истекшем периоде 2020 года выявлено 362 нарушения законодательства. В целях устранения выявленных нарушений внесено 106 представлений, по результатам рассмотрения которых к дисциплинарной ответственности привлечено 107 лиц. К административной ответственности привлечено 20 должностных лиц. Объявлены предостережения о недопустимости нарушения законодательства 13 руководителям детских учреждений. В целях приведения в соответствие с требованиями законодательства локальных нормативно-правовых актов образовательных учреждений принесен 21 протест. На рассмотрение в суд направлено 20 исковых заявлений.

**Старший помощник прокурора района**

**младший советник юстиции Е.В. Бондарева**

В результате надзорных мероприятий за исполнением на территории района законодательства о противодействии терроризму и экстремизму выявлено 106 нарушений законодательства, которые послужили основанием для внесения 53 представлений. По результатам рассмотрения представлений к дисциплинарной ответственности привлечено 32 лица. В целях приведения в соответствие с требованиями законодательства нормативно-правовых актов органов местного самоуправления принесено 5 протестов. На рассмотрение в суд направлено 15 исковых и административных исковых заявлений.

**Старший помощник прокурора района**

**младший советник юстиции Е.В. Бондарева**

В ходе надзора за исполнением требований законодательства о защите прав субъектов предпринимательской деятельности выявлено 96 нарушений.

Надзорные мероприятия в данной сфере законодательства послужили основанием для внесения 51 представления и 19 протестов. В результате рассмотрения представлений к дисциплинарной ответственности привлечено 20 должностных лиц. Не полное размещение сведений, предусмотренных ч.2 ст.19 Федерального закона от 24.07.2007 N 209-ФЗ "О развитии малого и среднего предпринимательства в Российской Федерации" на сайтах администраций муниципальных образований послужило основанием для привлечения к административной ответственности 8 должностных лиц. По ст. 19.6.1 КоАП РФ к административной ответственности привлечено 1 должностное лицо.

**Старший помощник прокурора района**

**младший советник юстиции Е.В. Бондарева**

**ПАМЯТКА  
по противодействию коррупции**

**ЧТО ТАКОЕ КОРРУПЦИЯ:** а) злоупотребление служебным положением, дача взятки, получение взятки, злоупотребление полномочиями, коммерческий подкуп либо иное незаконное использование физическим лицом своего должностного положения вопреки законным интересам общества и государства в целях получения выгоды в виде денег, ценностей, иного имущества или услуг имущественного характера, иных имущественных прав для себя или для третьих лиц  
либо незаконное предоставление такой выгоды указанному лицу другими физическими лицами;  
 б) совершение деяний, указанных в подпункте "а" настоящего пункта, от имени или в интересах юридического лица;

Под **КОРРУПЦИЕЙ** как социально-правовым явлением обычно понимается  
подкупаемость и продажность государственных чиновников, должностных  
лиц, а также общественных и политических деятелей вообще.  
*(Словарь иностранных слов. М.,1954.)*

**Противодействие коррупции:** деятельность федеральных органов государственной власти, органов государственной власти субъектов Российской Федерации, органов местного  
самоуправления, институтов гражданского общества, организаций и  
физических лиц в пределах их полномочий:

|  |
| --- |
| по предупреждению коррупции, в том числе по выявлению и последующему устранению причин коррупции (профилактика коррупции); |

|  |
| --- |
| по выявлению, предупреждению, пресечению, раскрытию и расследованию коррупционных правонарушений (борьба с коррупцией) |

по минимизации и (или) ликвидации  
последствий коррупционных правонарушений,



**Явная Взятка**, при вручении предмета которой должностному лицу взяткодателем оговариваются те деяния, которые от него требуется выполнить немедленно или в будущем.

**Завуалированная Ситуация,** при которой и

взяткодатель и взяткополучатель маскируют совместную

преступную деятельность под правомерные акты поведения. При этом прямые требования (просьбы) взяткодателем могут

не выдвигаться.

**Взятка**

**Предметы –** деньги, в томчисле валюта,банковские чеки иценные бумаги,изделия издрагоценныхметаллов икамней,автомашины,квартиры, дачи изагородные дома,продуктыпитания, бытоваятехника иприборы, другиетовары,земельныеучастки и другаянедвижимость.

**Услуги имущественного характера –** лечение,ремонтные истроительныеработы, санаторныеи туристическиепутевки, поездки заграницу, оплатаразвлечений идругих расходовбезвозмездно илипо заниженнойстоимости.

**Выгода или завуалированная форма взятки –** передача денег якобы в долг, банковская ссуда в долг или под видом погашения несуществующего кредита, оплата товаров по заниженной цене и покупка товаров у определенного продавца по завышенной цене, заключение фиктивных трудовых договоров с выплатой зарплаты взяточнику или указанным им лицам (родственникам, друзьям), получение выгодного или льготного кредита, завышение гонораров за лекции, статьи или книги, преднамеренный проигрыш в карты, бильярд и т.п., «случайный» выигрыш в казино, прощение долга, уменьшение арендной платы, фиктивная страховка, увеличение процентных ставок по банковскому вкладу или уменьшение процентных ставок по кредиту и т.д.



**Что такое подкуп?**

**ПОДКУП** - предоставление должностному лицу незаконных имущественных выгод за выполнение или  
невыполнение им каких-либо действий, входящих в сферу его служебных обязанностей.

Незаконная передача денег, ценных бумаг, иного имущества, оказание услуг имущественного характера лицу, выполняющему управленческие функции в коммерческих и некоммерческих предприятиях и организациях - директору, заместителю директора коммерческой фирмы или государственного унитарного предприятия, председателю и члену совета директоров акционерного общества, главе кооператива, руководителю общественного или религиозного объединения, фонда, некоммерческого партнерства, лидеру и руководящему функционеру политической партии и т.д. - в Уголовном кодексе Российской Федерации именуется коммерческим ПОДКУПОМ.

**Особым видом ПОДКУПА** является подкуп участников и организаторов профессиональных спортивных и зрелищных коммерческих конкурсов (статья 184 УК РФ), который связан со случаями дачи и получения незаконного вознаграждения спортсменами, спортивными судьями, тренерами, руководителями команд, а также другими участниками или организаторами профессиональных спортивных соревнований, в том числе членами жюри.



**ЧТО СЛЕДУЕТ ВАМ ПРЕДПРИНЯТЬ СРАЗУ  
ПОСЛЕ СВЕРШИВШЕГОСЯ ФАКТА  
ВЫМОГАТЕЛЬСТВА?**

**ВАМ НУЖНО** обратиться с устным или письменнымзаявлением в правоохранительные органыпо месту Вашего жительства или в их вышестоящие органы:в органы внутренних дел – ОМВД России по Мошковскому району (тел. +7(38348) 21-102, +7 (38348) 2‒16‒86 в органы безопасности – управление ФСБ России по Новосибирской области +7 (383) 231‒05‒05 +7 (383) 269‒72‒69 в органы прокуратуры – Прокуратура Мошковского района (тел +7(38348) 21-246, +7(38348) 21-613)

**ОБЯЗАТЕЛЬНО:**•попасть на прием к руководителю правоохранительного органа, куда Вы обратились с сообщением о вымогательстве у Вас взятки 

•написать заявление о факте вымогательства у Вас взятки или коммерческого подкупа, в котором точно указать:

⮚кто из должностных лиц (фамилия, имя, отчество, должность,  
учреждение) вымогает у Вас взятку или кто из представителей  
коммерческих структур толкает Вас на совершение, подкупа  
⮚какова сумма и характер вымогаемой взятки (подкупа)  
⮚за какие конкретно действия (иди бездействие) у Вас вымогается  
взятка или совершается коммерческий подкуп  
⮚в какое время, в каком месте и каким образом должна произойти  
непосредственная дача взятки или должен быть осуществлен  
коммерческий подкуп

**ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ**

Гражданин, давший взятку или совершивший коммерческий подкуп, может быть освобожден от ответственности, если:

⮚установлен факт вымогательства;  
⮚гражданин добровольно сообщил в правоохранительные органы о содеянном.

Не может быть признано добровольным заявление о даче взятки или коммерческом подкупе, если правоохранительным органам стало известно об этом из других источников.  
 Заведомо ложный донос о вымогательстве взятки или коммерческомподкупе рассматривается Уголовным кодексом Российской Федерации как  
преступление и наказывается лишением свободы на срок до шести лет.



Устные сообщения и письменные заявления о  
коррупционных преступлениях принимаются в  
правоохранительных органах независимо от места и  
времени совершения преступления КРУГЛОСУТОЧНОВАС ОБЯЗАНЫ ВЫСЛУШАТЬ в дежурной части органа внутренних дел, приемной органов прокуратуры, следственном комитете, Федеральной службе безопасности и ПРИНЯТЬ сообщение в устной или письменной форме. При этом Вам следует поинтересоваться фамилией, должностью и  
рабочим телефоном сотрудника, принявшего заявление.

ВЫ ИМЕЕТЕ ПРАВО получить копию своего заявления с отметкой о его регистрации в правоохранительном органе или талон-уведомление, в котором указываются сведения о сотруднике, принявшем заявление и его подпись, регистрационный номер, наименование, адрес и телефон правоохранительного органа, дата приема заявления. В правоохранительном органе полученное от Вас сообщение (заявление) должно быть НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО ЗАРЕГИСТРИРОВАНО и доложено вышестоящему руководителю для осуществления процессуальных действий согласно требованиям Уголовно-процессуального кодекса РФ.

 ВЫ ИМЕЕТЕ ПРАВО выяснить в правоохранительном органе, которому поручено заниматься Вашим заявлением, о характере принимаемых мер и требовать приема Вас руководителем соответствующего подразделения для получения более полной информации по вопросам, затрагивающим Ваши права и законные интересы.  
 В СЛУЧАЕ ОТКАЗА принять от Вас сообщение (заявление) о  
коррупционном преступлении ВЫ ИМЕЕТЕ ПРАВО обжаловать эти  
незаконные действия в вышестоящих инстанциях (районных, городских, областных, федеральных), а также подать жалобу на неправомерные действия сотрудников правоохранительных органов в прокуратуру Новосибирской области, Генеральную прокуратуру Российской Федерации, осуществляющие прокурорский надзор за деятельностью правоохранительных органов и силовых структур.  
 ВЫМОГАТЕЛЬСТВО ВЗЯТКИ

Под вымогательством взятки понимается требование должностного лица дать взятку либо передать незаконное вознаграждение в виде денег, ценных бумаг, иного имущества под угрозой совершения действий, которые могут причинить ущерб законным интересам гражданина либо поставить последнего в такие условия, при которых он вынужден дать взятку либо совершить коммерческий подкуп с целью предотвращения вредных последствий для его правоохраняемых интересов (пункт 15 Постановления Пленума ВС РФ № 6).

КАК ПОСТУПИТЬ В СЛУЧАЕВЫМОГАТЕЛЬСТВА ИЛИ ПРОВОКАЦИИВЗЯТКИ (ПОДКУПА)? Внимательно выслушать и точно запомнить поставленные Вам условия (размеры сумм, наименования товаров и характер услуг, сроки и способы передачи  
взятки, форы коммерческого подкупа, последовательность решения вопросов и т.д.), постараться записать (скрытно) предложение о взятке (при наличии у  
Вас диктофона); Следует вести себя крайне осторожно, вежливо, без заискивания, не  
допуская опрометчивых высказываний, которые могли бы трактоваться либо  
как готовность, либо как категорический отказ дать взятку или совершить  
коммерческий подкуп.

Постарайтесь перенести вопрос о времени и месте передачи взятки до следующей встречи с чиновником, предложить для этой встречи хорошо знакомое Вам место. Но не переусердствуйте в своем настаивании. Поинтересуйтесь о гарантиях решения Вашего вопроса в случае вашего согласия дать взятку или совершить коммерческий подкуп. Не берите инициативу в разговоре на себя, больше слушайте, позволяйте взяткополучателю выговориться, сообщить Вам как можно больше информации. Подготовьте письменное сообщение по данному факту.



**НАКАЗАНИЕ ЗА ВЗЯТКУ**

**Статья 290 уголовного кодекса Российской Федерации  
Получение взятки**

|  |  |
| --- | --- |
| Обстоятельства преступления | Наказание |
| ✓Если преступление совершено группой лиц по предварительному сговору с вымогательством или в крупном размере (свыше 150 тыс. руб.) | лишение свободы на срок от 7 до 12 лет со штрафом в размере до одного млн. руб. |
| ✓Если преступление совершено лицом, занимающим государственную должность Российской Федерации, субъекта Российской Федерации, главой органа местного самоуправления - федеральным министром, членом Совета Федерации или депутатом Государственной Думы, рядом других высших должностных лиц, главой республики, губернатором депутатом законодательного собрания, мэром города, главой муниципального образования, судьей и т.д. | лишение свободы на срок от 5 до 10 лет. |
| ✓Если взятка получена за незаконные действия (бездействие) должностного лица | лишение свободы на срок от 3 до 7 лет. |

|  |  |
| --- | --- |
| ✓Если взятка получена за действия, которые входят в служебные полномочия должностного лица. | лишение свободы на срок до 5 лет штраф в размере от 100 тыс. до 500 тыс. руб. или штраф в размере дохода осужденного от одного года до трех лет. |

Примечание. Согласно изменениям, внесенным в примечание к статье 290 УК РФ Федеральным законом от 8 декабря 2003 г. № 162-ФЗ «О внесении изменений и дополнений в Уголовный кодекс Российской Федерации», значительным размером взятки признаются сумма денег, стоимость ценных бумаг, иного имущества, услуг имущественного характера, иных имущественных прав, превышающие 25 тысяч рублей, крупным размером взятки - превышающие 150 тысяч рублей, особо крупным размером взятки – превышающие один миллион рублей.

**Статья 291 уголовного кодекса Российской Федерации**

**Дача взятки**

|  |  |
| --- | --- |
| ✓Дача взятки должностному лицу лично или через посредника | штраф в размере от пятнадцатикратной до девяностократной суммы взятки; лишение свободы на срок до 12 лет со штрафом в размере до семидесятикратной суммы взятки |
| ✓Дача взятки должностному лицу за совершение им заведомо незаконных действий (бездействие) | штраф в размере от тридцатикратной до шестидесятикратной суммы взятки; лишение свободы на срок до 8 лет со штрафом в размере тридцатикратной суммы взятки |
| ✓Совершение преступления группой лиц по предварительному сговору или организованной группой в крупном размере(свыше150 тыс.руб.) | штраф в размере от шестидесятикратной до восьмидесятикратной суммы взятки; лишение права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до3лет; лишение свободы на срок от 5 до 10 лет со штрафом в размере шестидесятикратной суммы взятки |

**Посредничество во взяточничестве**

|  |  |
| --- | --- |
| ✓Посредничество во взяточничестве | штраф в размере от двадцатикратной до девяностократной суммы взятки; лишение права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до трех лет; лишение свободы на срок до двенадцати лет со штрафом в размере от двадцатикратной до семидесятикратной суммы взятки |
| ✓Посредничество во взяточничестве за совершение заведомо | штраф в размере от тридцатикратной до шестидесятикратной суммы взятки; |

|  |  |
| --- | --- |
| незаконных действий (бездействие) | лишение права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до 3 лет; лишение свободы на срок от трех до семи лет со штрафом в размере тридцати кратной суммы взятки |
| ✓Совершение преступления группой лиц по предварительному сговору или организованной группой, в крупном размере (свыше150тыс.руб.) | штрафом в размере от шестидесятикратной до восьмидесятикратной суммы взятки; лишение права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до 3лет; лишение свободы на срок от 7 до 12 лет со штрафом в размере шестидесятикратной суммы взятки |
| ✓Обещание или предложение посредничества во взяточничестве | штраф в размере от пятнадцатикратной до семидесятикратной суммы взятки; лишение права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до 3 лет; лишение свободы на срок до 7 лет со штрафом в размере от десятикратной до шестидесятикратной суммы взятки |

**Статья 204 уголовного кодекса Российской Федерации  
Коммерческий подкуп**

|  |  |
| --- | --- |
| **Преступление** | **Наказание** |
| ✓Передача денег и оказание услуг имущественного характера одним лицом | штраф в размере от десятикратной до пятидесятикратной суммы коммерческого подкупа; лишение права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до 2 лет; ограничение свободы на срок до 2 лет; лишение свободы на срок до 5 лет |
| ✓Передача денег и оказание услуг имущественного характера группой лиц | штраф в размере от сорокакратной до семидесятикратной суммы коммерческого подкупа; лишение права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до 3 лет; арест на срок от 3 до 6 месяцев; лишение свободы на срок до 6 лет |
| ✓Получение денег и пользование услугами имущественного характера одним лицом без вымогательства | штраф в размере от пятнадцатикратной до семидесятикратной суммы коммерческого подкупа; лишение права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до 3 лет; лишение свободы на срок до 7 лет со штрафом в размере до сорокакратной суммы коммерческого подкупа |

|  |  |
| --- | --- |
| ✓Получение денег и пользование услугами имущественного характера одним лицом без вымогательства | штраф в размере от пятнадцатикратной до семидесятикратной суммы коммерческого подкупа; лишение права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до 3 лет; лишение свободы на срок до 7 лет со штрафом в размере до сорокакратной суммы коммерческого подкупа |
| ✓Получение денег и пользование услугами имущественного характера одним лицом без вымогательства | штраф в размере от пятнадцатикратной до семидесятикратной суммы коммерческого подкупа; лишение права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до 3 лет; лишение свободы на срок до 7 лет со штрафом в размере до сорокакратной суммы коммерческого подкупа |
| ✓Получение денег и пользование услугами имущественного характера по предварительному сговору или сопряженное с вымогательством | штраф в размере от пятидесятикратной до девяностократной суммы коммерческого подкупа; лишение права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до 3 лет; лишение свободы на срок до 12 лет со штрафом в размере до пятидесятикратной суммы коммерческого подкупа |

**Статья 19.28 Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях  
Под незаконным вознаграждением от имени юридического лица понимаются**

незаконная передача, предложение или обещание от имени или в интересах юридического лица должностному лицу, лицу, выполняющему управленческие функции в коммерческой или иной организации, иностранному должностному лицу либо должностному лицу публичной  
международной организации денег, ценных бумаг, иного имущества, оказание ему услуг имущественного характера, предоставление имущественных прав за совершение в интересах данного юридического лица должностным лицом, лицом, выполняющим управленческие функции в коммерческой или иной организации, иностранным должностным лицом либо должностным лицом публичной международной организации действия (бездействие), связанного с занимаемым ими служебным положением

|  |  |
| --- | --- |
| Незаконные вознаграждение от имени юридического лица | административный штраф на юридических лиц в размере до трехкратной суммы денежных средств, стоимости ценных бумаг, иного имущества, услуг имущественного характера, иных имущественных прав, незаконно переданных или оказанных либо обещанных или предложенных от имени юридического лица, но не менее одного миллиона рублей с конфискацией денег, ценных бумаг, иного имущества или стоимости услуг имущественного характера, иных имущественных прав |



**Лицензирование геодезической и картографической деятельности: что изменится в 2021 году**

Новосибирский Росреестр информирует, что с 1 января 2021 года изменяется Закон о лицензировании отдельных видов деятельности. Вступит в силу Федеральный закон от 27.12.2019 №478-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части внедрения реестровой модели предоставления государственных услуг по лицензированию отдельных видов деятельности».

Закон разработан в целях совершенствования лицензионной деятельности в части перевода лицензирования в электронную форму.

Не будут предоставляться лицензии в бумажном виде, дубликаты и копии лицензий. Их заменят выписки из реестра лицензий.

Заинтересованные лица смогут получить выписку из реестра лицензий на бумажном носителе или в форме электронного документа. При этом выписка из реестра лицензий в форме электронного документа, подписанного УКЭП лицензирующего органа, будет предоставляться без взимания платы.

Предусматривается ознакомление заинтересованных лиц с фактом наличия лицензии посредством обращения к соответствующим реестрам лицензий, которые будут открытыми и общедоступными.

***Материал подготовлен Управлением Росреестра по Новосибирской области***

**РЕКОМЕНДАЦИИ**

**ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ**

**(COVID-19) ИНФЕКЦИИ**

Вот основные меры профилактики, которые должен соблюдать каждый человек:

Не прикасаться руками к лицу. Ученые подсчитали, что в среднем человек за час 25 раз трогает свое лицо руками. При этом этими же руками люди касаются разных поверхностей, на которых может обитать вирус. В половине случаев заражение происходит посредством проникновения вируса через слизистые – глаза, рот, нос.

Мыть руки. Такая вроде бы простая и элементарная процедура на настоящий момент считается самой эффективной профилактикой COVID-19. Руки надо мыть как можно чаще, причем делать это нужно в течение 40-60 секунд. Если вы моете руки в общественном месте, кран после мытья рук следует закрывать одноразовым полотенцем, которым вы вытерли руки. Рекомендуется использовать жидкое мыло, так как на твердом мыле могут остаться микроорганизмы.

Использовать антисептики. Длительность обработки рук составляет 20-30 секунд. Но при покупке данных средств важно обращать внимание на состав. Рекомендуемая концентрация – 80% этанола, 1,45% глицерина, 0,125% перекиси водорода.

Если во время чихания и кашля прикрывать рот и нос, экспансию COVID-19 можно предотвратить. Кашлять и чихать нужно в салфетку, а если ее под рукой нет – в сгиб локтя. После использования салфетки, ее нужно сразу же выбросить в мусорный контейнер. Многие люди прикрывают рот и нос во время кашля и чихания ладонями – это неправильно и достаточно опасно. Вирус попадает на руки, которыми человек впоследствии прикасается к различным предметам.

Носить маску. Данное изделие предназначено для больных людей, а также для тех, кто ухаживает за больными. Маска должна плотно прилегать к лицу, зазоров не должно оставаться. Менять маску нужно каждые 2-3 часа, повторно использовать ее нельзя.

Избегать близких контактов, оставаться на самоизоляции. Специалисты советуют держаться от других людей на расстоянии не менее 1 мера. О рукопожатиях, а тем более об объятиях следует пока забыть. Лучшим вариантом является домашняя самоизоляция.

Проветривание помещения. Приток свежего воздуха снижает вирусную нагрузку.

**Отдельно надо сказать о профилактике для пожилых людей.**

Риск заражения после 65 лет увеличивается, особенно тяжело вирусная [инфекция протекает](https://coronavirus-control.ru/kak-protekaet-koronavirus-po-dnyam-simptomy-pri-legkom-i-tyazhelom-techenii/) у лиц, имеющих хронические заболевания. Пожилым людям рекомендуется оставаться дома и ограничить близкие контакты с другими людьми, при общении обязательно соблюдать дистанцию. Конечно пожилым людям следует доставлять продукты питания и необходимые лекарства, но, приходя к ним, следует обязательно надевать маску. Это связано с тем, что многие люди переносят инфекцию в очень легкой форме, не имеют [клинических симптомов](https://coronavirus-control.ru/simptomy/), но являются потенциально заразными. Если пожилые родственники проживают вместе с вами, их нужно поселить в отдельную, хорошо проветриваемую комнату, при общении с ними надевать маску и почаще дезинфицировать поверхности. Мерами профилактики для пожилых людей являются:

- Оставаться дома, избегать поездок в общественном транспорте, не находиться в местах массового скопления людей.

- Заказывать продукты с доставкой на дом или через родственников.

- Укреплять иммунитет при помощи витаминов и других средств.

- Делать чаще влажную уборку, проветривать помещение.

**Как справиться со стрессом и беспокойством от мировой пандемии.**

Конечно коронавирус опасен, но не менее опасна истерия, которая развивается вокруг этой темы. Некоторые люди спокойно переносят изоляцию и соблюдают рекомендации врачей. Другие же каждые пять минут моют руки, шарахаются от людей, затирают до дыр спиртовыми салфетками телефон.

Когда все вокруг нестабильно, очень трудно оставаться спокойным и не поддаваться панике, бороться со стрессами могут помочь следующие советы:

Поговорите о своем беспокойстве с близкими людьми – их спокойствие и адекватное отношение к ситуации позволят вам почувствовать почву под ногами.

Придерживайтесь здорового образа жизни – откажитесь от алкоголя, сигарет. Психоактивные вещества не снизят вашу панику, а вот иммунную систему подорвут и нанесут серьезный вред вашему здоровью.

Следите за поступающей от ученых информацией – они постоянно дают полезные советы и рекомендации, что позволит вам чувствовать себя более защищенным. Информация подобного рода обновляется ежедневно.

 Если вы не можете сами справиться со своей паникой, обратитесь к психотерапевту. Сейчас сеансы можно проводить онлайн. Квалифицированный специалист поможет вам снять зашкаливающий уровень тревожности.

**Как помочь детям справиться со стрессом во время вспышки коронавируса.**

Не только взрослые люди могут поддаться панике во время эпидемии, дети, которые заперты в [самоизоляции](https://coronavirus-control.ru/karantin/), тоже испытывают стресс. Они вместе с родителями смотрят новости и паникуют.

Родителям рекомендуется поддерживать привычный (насколько это возможно) ритм жизни. Вовлекайте детей в домашние дела, посвятите больше времени домашнему обучению. Поощряйте детей связываться по телефону или в социальных сетях со своими сверстниками, но время, проведенное в интернете, все равно контролируйте.

Во время стресса ребенок стремится к общению с родителями – не отталкивайте его, поговорите, найдите решение облегчить его беспокойство.

Объясните детям, что вирус не является фактором национальной или этнической принадлежности, чтобы у них не сложился негативный стереотип к людям другой национальности.

В доступной форме объясняйте детям, что именно происходит в мире, расскажите как снизить риск заражения коронавирусом. На все вопросы отвечайте позитивно – ребенок будет перенимать отношение к пандемии от своих родителей, поэтому если родители в панике, у ребенка она тоже проявится.

Окружите ребенка заботой и любовью – [карантин](https://coronavirus-control.ru/karantin/), как бы прискорбно это не звучало, открывает вечно занятым родителям отличные перспективы провести больше времени с детьми.

Меры профилактики — это основная превентивная мера, которую вы можете предпринять для предотвращения распространения заболевания.

***Будильник безопасности – автономный пожарный извещатель!***

Выбор пожарного извещателя хлопотное дело, ведь от этого зависит ваша жизнь и жизнь окружающих вас людей.

**Автономный пожарный извещатель** – пожарный извещатель, реагирующий на определенный уровень концентрации продуктов горения веществ и материалов, в корпусе которого конструктивно объединены автономный источник питания и все компоненты, необходимые для обнаружения пожара и непосредственного оповещения о нем.

 Принцип работы таких извещателей направлен на определение частиц дыма в воздухе. При срабатывании детектора дыма извещатель издает громкий пронзительный звук, способный разбудить спящего человека и привлечь внимание окружающих. Для оповещения монтируется GSM модуль, который обеспечивает дозвон на заранее запрограммированные телефонные номера и рассылку SMS-сообщений. Извещатели рассчитаны на круглосуточную непрерывную работу. В большинстве выпускаемых отечественных автономных пожарных извещателях элементом питания служит  девятивольтовая батарея.

Их монтаж осуществляется в основном в жилых комнатах, коридорах, а также в тех помещениях, где возможно возгорание, например, электрооборудования. Они устанавливаются на потолок помещения, либо на стену под потолком на расстояние, указанное в паспорте на извещатель.

Для исключения ложных срабатываний из-за запыленности оптической системы извещателя необходимо не реже одного раза в шесть месяцев очищать дымовую камеру от пыли. Для этого разрешается снимать дымовую камеру для очистки и заменять ее.

Что касается современных автономных дымовых пожарных извещателей, то речь идет об извещателях с GSM-оповещением на мобильный телефон владельца квартиры (родственников). При задымлении датчик автоматически отправляет SMS и делает дозвон. Автономное питание без замены может работать до 3-х лет, существует возможность подключения до 6-ти телефонных номеров. К данному извещателю с GSM оповещением допускается подключить до 10 автономных извещателей, что позволяет увеличить площадь покрытия.

Отделение надзорной деятельности и профилактической работы по Мошковскому району рекомендует установить в жилье именно автоматические дымовые пожарные извещатели с GSM-оповещением. Несмотря на то что такие датчики дороже обычных, но все же **цена датчика-извещателя с GSM-оповещением гораздо ниже, чем человеческое здоровье, жизнь или сумма возможного ущерба от пожара!**

При поступлении сигнала от автономного пожарного извещателя необходимо проверить наличие признаков горения (задымления, запаха гари, тления и т.п.), а также:

— применить первичные средства пожаротушения (при наличии огнетушителя);

— при сильном развитии пожара, и невозможности применения первичных средств пожаротушения, если имеется возможность, изолировать помещение, где произошло загорание или пожар, закрыть дверь в это помещение, чтобы избежать распространения дыма и огня;

— немедленно вызвать пожарную охрану по телефону **101 (как со стационарного телефона, так и с мобильного);**

— сообщить диспетчеру свою фамилию и имя, адрес, кратко описать ситуацию, что горит, где и какие признаки пожара;

— оповестить о пожаре соседей любыми доступными способами;

— не отключать телефон первым, возможно, у диспетчера возникнут вопросы или он даст вам необходимые указания.

**Также особое внимание необходимо уделить эвакуации из помещений при пожаре:**

Если дым и пламя в соседних комнатах не позволяют выйти наружу:

— не поддавайтесь панике;

— если нет возможности эвакуироваться, то для защиты от тепла и дыма постарайтесь надежно загерметизировать свое помещение. Для этого плотно закройте входную дверь, намочите водой любую ткань, обрывки одежды или штор и плотно закройте (заткните) ими щели двери изнутри помещения.

— во избежание тяги из коридора и проникновения дыма — закройте окна, форточки, заткните вентиляционные отверстия, закройте фрамуги вентиляционных решеток.

Помните, от ваших действий (бездействия) могут зависеть ваши жизни и жизни близких вам людей!

**ОНДиПР по Мошковскому району**

***Предупреждение пожаров от детской шалости с огнем***

Пожары, возникающие по причине детской шалости с огнем – явление, к сожалению, далеко не редкое. Финал таких пожаров может быть очень трагичным – гибель ребенка.  
Почти все маленькие дети проявляют повышенный интерес к огню, не осознавая в полной мере его потенциальную опасность; их неудержимо манит к этому чуду природы. В возрасте от трех до пяти лет дети в своих играх часто повторяют взрослых, имитируя их действия, труд. В этом возрасте детям хочется все скорее узнать и испытать на себе. Стремление к самостоятельности особенно проявляется, когда дети остаются дома одни.

***Нельзя быть уверенным в том, что оставшись один, ребенок не решится поиграть коробочкой спичек, не захочет поджечь бумагу, не устроит костер, который однажды видел в лесу.***

Бывают случаи, когда взрослые ввиду разных обстоятельств вынуждены оставлять детей на какое-то время без надзора.

***Это опасно, особенно если дети остаются в запертых квартирах или комнатах. В случае пожара они не смогут выйти из опасного помещения наружу.***

Нередки случаи, когда шалость переходит в хулиганство. Ради развлечения ребята пускают с крыш домов и балконов горящие «самолетики», поджигают почтовые ящики, обшивки дверей квартир, бросают в подъезды зажженные дымовые шашки, совершенно не думая, к каким последствиям могут привести такие развлечения.

Как правило, виноваты во всех этих шалостях прежде всего родители, которые оставляют детей без присмотра в квартирах, не прячут от них спички, не контролируют поведение детей, не следят за их играми, а иногда, потакая детским капризам, разрешают самостоятельно играть со спичками, поручают малолетним детям присматривать за топящимися печами, включать электроприборы.

**Что нужно делать для того, чтобы избежать пожара от детской шалости с огнем:**

— рассказывайте детям о пожаробезопасном поведении;

— будьте примером во всех ситуациях, связанных с соблюдением правил пожарной безопасности;

— не оставляйте спички в доступном для детей месте;

— не поручайте детям разжигать печи, газовые плиты, самостоятельно включать электробытовые приборы;

— следите, чтобы дети не разжигали костры;

— уходя из дома, не оставляйте малолетних детей без присмотра взрослых;

— организуйте ребенку интересный досуг.

**Научите ребенка правильным действиям при пожаре.**

При обнаружении пожара или признака горения (задымления, повышенной температуры, запаха гари и т.п.) ребенок любого возраста должен немедленно покинуть помещение.

Сообщить о пожаре взрослым или в пожарную охрану по единому телефону спасения «101».

Как говорят: «Запретный плод сладок!», поэтому полезнее объяснить еще раз ребенку о подстерегающей его опасности, таящейся в коробке спичек, зажигалке, чем просто сказать: «Нельзя!»

**Родители!**

* Не оставляйте детей одних с включенными электроприборами.
* Когда топятся отопительные печи, не закрывайте детей дома одних на замок.
* Не давайте детям спички. От маленькой спички происходят большие пожары.
* Не оставляйте детей одних, когда зажжена газовая плита.
* Говорите детям: «Спички не тронь — в спичках огонь!»
* Шалость детей с огнем — причина пожара.

**Взрослые!**

* Не проходите мимо детей, играющих с огнем, а иначе — ­быть беде.
* Детям необходимо рассказать, как тяжелы последствия пожаров.
* Нельзя лить воду на электроприборы, проводку, пока они включены.
* Для костра надо найти песчаное или галечное место у реки или озера.
* Нельзя разводить костер рядом с строениями, в лесах и на торфяниках, вблизи стогов сена, в местах, где имеются горючие вещества и материалы.

**\*\*\*\*\***

Пик "печных" пожаров приходится именно на отопительный сезон, на период холодов. Квартиросъемщики и домовладельцы за летний период теряют навыки в обращении с отопительными приборами, забывают о мерах предосторожности. Да и само печное оборудование со временем приходит в негодность.

**Основные причины "печных" пожаров:**

Во-первых, нарушение правил устройства печи:

недостаточные разделки дымовых труб в местах их прохождения через деревянные перекрытия, а также малые отступки - расстояния между стенками печи и деревянными конструкциями перегородок и стен дома; отсутствие предтопочного листа. Под печь возводится самостоятельный фундамент.

Во-вторых, нарушение правил пожарной безопасности при эксплуатации печи:

розжиг печи бензином, керосином и другими легковоспламеняющимися жидкостями; использование дров, длина которых превышает размеры топливника; перекаливание печей; оставленные открытыми дверки; сушка одежды или других предметов вблизи очага.

**Рекомендации по монтажу и эксплуатации печного отопления:**

Необходимо помнить, что в печи ценится, не только хорошая тяга, теплоотдача, экономичность и эстетические качества, но и безопасность.

Неправильно сложенная печь может стать причиной пожара в доме. Чтобы этого не случилось, не поручайте кладку печи лицам, не знакомым с правилами пожарной безопасности при устройстве печного отопления.

Перед началом отопительного сезона печи необходимо проверить и отремонтировать, дымоходы следует очистить от сажи и побелить. Неисправные печи, камины и дымоходы не должны допускаться к эксплуатации.

Печь обязательно должна быть белой это позволит своевременно обнаруживать неисправности, трещины в печи которые могут привести к пожару, так как на белом фоне хорошо заметен чёрный след от дыма.

Для отвода дыма следует применять вертикальные дымовые трубы без уступов. В местах пересечения дымовых труб со сгораемыми конструкциями расстояние от внутренней поверхности дымовых каналов до этих конструкций должно быть не менее 38 см.

Для защиты сгораемого и трудносгораемого пола перед топкой печи следует предусмотреть металлический лист размером 70х50 см. Под каркасными печами и кухонными плитами на ножках полы необходимо защитить кровельной сталью по асбестовому картону толщиной 10 мм. Высота металлических ножек у печей должна быть не менее 100 мм.

В садовых домиках допускается эксплуатация печей только на твёрдом топливе.

**При эксплуатации печного отопления запрещается:**

- Оставлять без присмотра топящиеся печи, а также поручать детям надзор за ними.

- Располагать топливо и другие горючие вещества, и материалы на предтопочном листе.

- Применять для розжига печей бензин, керосин, дизельное топливо и другие ЛВЖ и ГЖ.

- Топить углем, коксом и газом печи, не предназначенные для этих видов топлива.

- Производить топку печей во время проведения в помещениях собраний и других массовых мероприятий.

- Перекаливать печи.

- Устанавливать металлические печи, не отвечающие требованиям пожарной безопасности, стандартам и техническим условиям. При установке временных металлических и других печей заводского изготовления должны выполняться указания (инструкции) предприятий-изготовителей, а также требования норм проектирования, предъявляемые к системам отопления.

**Правила поведения при пожаре:**

- при обнаружении пожара или признаков горения (задымление, запаха гари, повышенной температуры) незамедлительно сообщить по телефону 01 или 112;

- при этом назвать адрес объекта, место возникновения пожара и сообщить свою фамилию;

- в случае угрозы жизни людей немедленно организовать их спасение, используя для этого имеющиеся силы и средства;

- до прибытия пожарного подразделения использовать в тушение пожара имеющиеся первичные средства пожаротушения (вода, песок, снег, огнетушители, тканевые материалы, смоченные водой);

- удалите за пределы опасной зоны людей пожилого возраста, детей, инвалидов и больных.

**О вреде алкоголя, курения, наркомании**

Человек – это великое чудо природы. Поразительны рациональность и совершенство его анатомии и физиологии, его функциональные возможности, сила и выносливость. Эволюция обеспечила организм человека неисчерпаемыми резервами прочности и надежности, которые обусловлены избыточностью элементов всех его систем, их взаимозаменяемостью, взаимодействием, способностью к адаптации и компенсации. Чрезвычайно велика общая информационная емкость человеческого мозга. Он состоит из 30 млрд. Нервных клеток. «Кладовая памяти человека рассчитана на хранение огромного количества информации. Если бы человек мог полностью использовать свою память, ему удалось бы запомнить 100 тыс. статей Большой советской энциклопедии, кроме того, усвоить программы трех институтов и свободно владеть шестью иностранными языками. Однако, как считают психологи, человек использует возможности своей памяти в течение жизни лишь на 30 – 40 %.

 Природа создала человека для долгой и счастливой жизни. Академик Н. М. Амосов утверждает, что запас прочности «конструкции» человека имеет коэффициент около 10, т.е. его органы и системы могут выдерживать напряжение и выполнять нагрузки, примерно в 10 раз большие, чем те, с которыми человеку приходится сталкиваться в повседневной жизни.

Однако, ряд привычек, которые человек может начать приобретать еще в школьные годы и от которых потом не может избавиться в течение всей жизни, серьезно вредят его здоровью. Французский писатель А. Декурсель (1821 – 1892) советовал: «Самая лучшая привычка – не иметь дурных привычек».

Вредные привычки способствуют быстрому расходованию всего потенциала возможностей человека, его преждевременному старению и приобретению им устойчивых заболеваний. К таким привычкам в первую очередь надо отнести курение, употребление алкоголя и наркотиков.

**Алкоголь.**

Алкоголь, или спирт, является наркотическим ядом, он действует прежде всего на клетки головного мозга, парализуя их. Доза  в 7 – 8 г чистого спирта на 1 кг веса тела является смертельной для человека. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), алкоголизм ежегодно уносит около 6 млн. человеческих жизней.

Некоторые люди считают спиртное чудодейственным лекарством, способным излечивать чуть ли не все болезни. Между тем исследования специалистов показали, что алкогольные напитки никакими целебными свойствами не обладают. Учеными доказано, что нет безопасных доз алкоголя, уже 100 г водки губят 7,5 тыс. активно работающих клеток головного мозга. Например, всего 80 г алкоголя действует целые сутки. Прием даже небольших доз алкоголя понижает работоспособность и ведет к быстрой утомляемости, рассеянности, затрудняет правильное восприятие событий.

Алкоголь – внутриклеточный яд, разрушающе действующий на все   системы и органы человека. В результате его систематического употребления развивается зависимость , теряется чувство меры и контроль над количеством потребляемого алкоголя.

Возникающие при опьянении нарушения равновесия, внимания, ясности восприятия окружающего, координации движений часто становятся причиной несчастных случаев. В Москве до 30% поступающих в больницы с тяжелыми травмами составляют люди, находящиеся в состоянии опьянения.

Особенно пагубно влияние алкоголя на печень; при длительном его употреблении развиваются хронический гепатит и цирроз печени. Алкоголь вызывает (в том числе и у лиц молодого возраста) нарушения регуляции тонуса сосудов, сердечного ритма, обмена в тканях сердца и мозга, необратимые изменения клеток этих тканей.

Гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца и другие поражения сердечно-сосудистой системы вдвое чаще приводят к смерти употребляющих спиртное, чем непьющих. Алкоголь оказывает вредное влияние на железы внутренней секреции, и в первую очередь на половые железы; снижение половой функции наблюдается у 1/3 лиц, злоупотребляющих спиртными напитками. Алкоголизм существенно влияет на структуру смертности населения.

По данным Всемирной организации здравоохранения, показатель смертности от разных причин у лиц, даже умеренно потребляющих алкоголь, в 3 – 4 раза превышает аналогичный показатель для населения в целом. Средняя продолжительность жизни у пьющих людей не превышает обычно 55 – 57 лет.

Взаимосвязь алкоголя с преступностью обусловлена формированием под его влиянием насильственного типа личности. С помощью алкоголя преступники вербуют соучастников, вызывают у них снижение самоконтроля, облегчающее совершение преступления.

Состояние опьянения, сопровождающееся ослаблением сдерживающих факторов, утратой чувства стыда и реальной оценки последствий совершаемых поступков, часто толкает молодых людей на легкомысленные случайные половые связи. Следствием их нередко бывают нежелательная беременность, аборт, заражение венерическими болезнями. По данным статистики, 90% заражений сифилисом и 95 % гонореей (как у мужчин, так и у женщин) происходит в состоянии опьянения.

У трети женщин, употребляющих спиртное, рождаются недоношенные дети. 25 % пьющих женщин производят на свет мертворожденных. Давно доказано, что зачатие в пьяном виде чревато большой опасностью для будущего ребенка. Обследования показали, что из 100 детей-эпилептиков у 60 родители употребляли спиртные напитки. У 40 из 100 умственно отсталых детей родители – алкоголики.

Дети, родившиеся у женщин, употребляющих алкоголь во время беременности, появляются на свет с тяжелыми нарушениями здоровья (задержка роста, низкая масса тела, косоглазие и др.)

При употреблении алкоголя происходит поражение жизненно важных органов и систем женского организма, прежде всего печени, сердца и нервной системы. При этом печень женщины способна обезвредить ограниченное количество этилового спирта, расщепив его до углекислого газа и воды.

Процесс расщепления останавливается на промежуточном продукте – ацетальдегиде, иначе говоря, винном уксусе, который является сильнодействующим ядом. Проницаемость плаценты плода для алкоголя и ацетальдегида в обратном направлении снижена. Поэтому даже небольшое количество алкоголя и ацетальдегида, попавшее в плод, длительно циркулирует в нем, производя страшные разрушения.  В результате ребенок появляется на свет с различными уродствами. Примерно у трети пьющих женщин рождаются внешне благополучные дети. Однако с течением времени у них, как правило, проявляются нервная возбудимость, снижение темпов умственного развития.

Не случайно еще в древние времена человечество боролось с алкоголизмом. В Древнем Китае и Древнем Египте во втором тысячелетии до н. э. под страхом сурового наказания было запрещено употребление алкоголя молодыми, особенно в день свадьбы. В Древнем Риме в 3 веке до н. э. Существовал запрет пить вино лицам до 30 –летнего возраста.

Прежде чем взять рюмку спиртного, кем бы она ни была предложена, подумайте: или вы хотите быть здоровыми, жизнерадостными, способными воплотить свои желания в жизнь, или вы начинаете уничтожать себя. Подумайте и примите правильное решение.

**Курение.**

Курение табака (никотинизм) – вредная привычка, заключающаяся во вдыхании дыма тлеющего табака. Это одна из форм токсикомании. Курение оказывает отрицательное влияние на здоровье курильщиков и окружающих лиц.

Активным началом табачного дыма является никотин, который практически мгновенно попадает в кровоток через альвеолы легких. Кроме никотина, в табачном дыме содержится большое количество продуктов сгорания табачных листьев и веществ, используемых при технологической обработке, они также оказывают вредное влияние на организм.

Это угарный газ, синильная кислота, сероводород, углекислота, аммиак, эфирные масла и концентрат из жидких и твердых продуктов горения и сухой перегонки табака, называемый табачным дегтем. В последнем содержатся сотни химических соединений веществ, в том числе радиоактивные изотопы калия и полония, мышьяк, ряд ароматических полициклических углеводородов – канцерогенов (канцерогенные вещества – химические вещества, воздействие которых на организм может вызвать рак).

Отмечено, что табак в первую очередь действует на нервную систему, вначале возбуждая, затем угнетая ее. Память и внимание ослабевают, работоспособность снижается. Никотин нарушает деятельность сердечно-сосудистой системы. Табак вызывает воспаление носоглотки и гортани, хронический бронхит. Функция легких под влиянием курения ослабевает, процесс обмена углекислоты на кислород затрудняется.

Первыми в контакт с табачным дымом вступают ротовая полость и носоглотка. Температура дыма в полости рта около 50 – 60 град. Чтобы ввести дым из полости рта и носоглотки в легкие, курильщик вдыхает порцию воздуха. Температура воздуха , поступающего в рот, примерно на 40 градусов ниже , чем температура дыма. Перепады температуры вызывают со временем на эмали зубов микроскопические трещины, поэтому зубы у курильщиков начинают разрушаться раньше, чем у некурящих людей.

Кроме того, нарушение зубной эмали способствует отложению на поверхности зубов табачного дегтя, отчего зубы приобретают желтоватый цвет, а полость рта – специфический запах.

Табачный дым раздражает слюнные железы. Часть слюны курильщик проглатывает. Ядовитые вещества дыма, растворяясь в слюне, действуют на слизистую оболочку желудка, что может привести в конечном результате к язве желудка и двенадцатиперстной кишки.

Постоянное курение, как правило, сопровождается бронхитом (воспалением бронхов с преимущественным поражением их слизистой оболочки). Хроническое раздражение голосовых связок сказывается на тембре голоса. Он теряет свойственную юности звонкость и чистоту, что особенно заметно у девушек и женщин.

В результате поступления дыма в легкие кровь в альвеолярных капиллярах, вместо того чтобы обогатиться кислородом, насыщается угарным газом, который, соединяясь с гемоглобином, исключает часть гемоглобина из процесса нормального дыхания. Наступает кислородное голодание. Из-за этого прежде всего страдают сердечная мышца и головной мозг.

Синильная кислота хронически отравляет нервную систему. Аммиак раздражает слизистые оболочки, снижается сопротивляемость легких к различным инфекционным заболеваниям, в частности, к туберкулезу.

Но основное действие на организм человека при курении оказывает никотин – сильный яд. Смертельная доза никотина для человека составляет 1 мг на 1 кг массы тела, т.е. около 50 – 70 мг для подростка. Смерть может наступить , если подросток сразу выкурит полпачки сигарет. Согласно данным ВОЗ, ежегодно во всем мире от болезней, связанных с курением, умирает 2,5 млн. человек

 В настоящее время на миллион человек 1 смертный случай в результате авиакатастрофы возникает 1 раз в 50 лет; от употребления алкоголя – 1 раз в 4 – 5 дней, от автокатастроф – каждые 2 – 3 дня, а от курения – каждые 2 – 3 часа. К многообразным последствиям курения относятся прежде всего болезни сердечно-сосудистой и пищеварительной систем. Риск развития ишемической болезни сердца, гипертонической болезни, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки у курильщиков значительно выше. Установлена прямая связь между курением и возникновением рака легких.

Вдыхание задымленного табачного воздуха (так называемое пассивное курение) вызывает те же болезни, которыми страдают курильщики. Опасность от пассивного курения весьма реальна. Дым, струящийся от зажженной сигареты, оставленной или находящейся в руке курильщика, - это не тот же самый дым, который вдыхает курящий. Курящий вдыхает дым, который прошел через фильтр в сигарете, а некурящий в задымленном помещении вдыхает абсолютно не отфильтрованный дым. Этот дым содержит в 50 раз больше канцерогенов, вдвое больше дегтя и никотина, в 5 раз больше окиси углерода и в 50 раз больше аммиака, чем дым, вдыхаемый через сигарету. Для людей, работающих в сильно накуренных помещениях, степень пассивного курения может достигать эквивалента 14 сигарет в день.

Существуют убедительные данные, свидетельствующие  об увеличении числа случаев рака легких среди некурящих, которые живут вместе с курящими. Независимые исследования в США, Японии, Греции, Германии показали, что в тех семьях, где есть заядлый курильщик, некурящие заболевают раком легких в 2 – 3 раза чаще, чем в семьях, где нет курящих.

В настоящее время курение глубоко вошло в быт многих людей, стало повседневным явлением. В среднем в мире курит около 50 % мужчин и 25 % женщин. В нашей стране курение также широко распространено , при этом ряды курильщиков пополняются в основном за счет подростков и молодежи: 30 % курильщиков начинают курить в возрасте от 13 до 30 лет. Почти треть мужчин начинают курить с 14 – 15 –летнего возраста.

Помните: пристрастие к курению сродни наркомании! Многие люди курят не потому, что хотят курить, а потому, что не могут избавиться от этой привычки.

Действительно, начать курить легко, а вот отвыкнуть от курения в дальнейшем очень трудно. Начав курить, можно стать рабом этой привычки, медленно и верно уничтожать свое здоровье, данное природой для других целей – для труда и созидания, для самосовершенствования, любви и счастья.

У молодых женщин, которые приобрели привычку к курению и продолжают курить во время беременности, ее течение редко бывает благополучным. При выкуривании 10 – 20 сигарет в день во время беременности может начаться кровотечение.

Под влиянием никотина происходит спазм сосудов матки. Окись углерода, соединяясь с гемоглобином крови, приводит к кислородному голоданию плода. Кислородное голодание во время внутриутробной жизни ребенка приводит в дальнейшем к отставанию в физическом и умственном развитии. У таких детей долго сохраняется расстройство вегетативной нервной системы.

Если вы начали курить, но хотите иметь здорового ребенка, от курения необходимо отказаться. Чтобы быть любимыми и счастливыми в семейной жизни, долго оставаться красивыми и привлекательными, лучше никогда не начинать курить. Девушки-курильщицы теряют очень много, а приобретают только дурную привычку, от которой практически невозможно избавиться. Как сказал китайский философ Конфуций (552 – 479 гг. до н. э.): «Побеждать дурные привычки легче сегодня, нежели завтра».

**О наркомании и токсикомании.**

Наркомания – тяжелое заболевание, вызываемое злоупотреблением наркотиков, и приобретенное патологическое пристрастие к ним.

Наркотические вещества растительного происхождения, обладающие особым одурманивающим действием, были известны человечеству очень давно. Употребление наркотиков первоначально было связано с религиозными и бытовыми обычаями. Много лет назад наркотики использовались служителями различных религий для достижения состояния экстаза при исполнении культовых обрядов.

Другой исторически сложившийся тип потребления наркотиков присущ области медицины в качестве успокоительных, обезболивающих и снотворных средств.

Третий тип потребления наркотиков – использование их для развития внешне не обусловленных психических состояний, связанных с переживанием удовольствия, комфорта, подъема настроения, психического и физического тонуса.  Резкий толчок распространению наркотиков во всем мире дало бурное развитие в XIX – XX вв. химии, в том числе химии лекарственных веществ.

Таким образом, под наркотиками следует понимать химические вещества синтетического или растительного происхождения, лекарственные средства, которые оказывают особое, специфическое    действие на нервную систему и весь организм человека, приводят к снятию болевых ощущений, изменению настроения, психического и физического тонуса.

В России встречается четыре вида наркомании:

1. опийная наркомания (злоупотребление опием и входящими в его состав алкалоидами и синтетическими заменителями морфина);
2. гашишизм (злоупотребление теми сортами конопли, которые содержат достаточное количество тетрагидрокаккабинона);
3. наркомания, вызываемая психостимуляторами (эфедрин и др.);
4. наркомания, вызываемая некоторыми снотворными средствами.

Больными наркоманией чаще становятся лица, легко подающиеся внушению, лишенные всяких интересов, плохо контролирующие свои желания. Скорость развития наркомании зависит от химического строения наркотика, способа его введения, частоты приема, дозировки и индивидуальных особенностей организма.

Начальным этапом наркомании является переход от эпизодического к регулярному приему наркотика, повышение выносливости к нему, появление влечения к наркотическому опьянению. Если в начале приема наркотиков возникает субъективно неприятное состояние, то вскоре оно исчезает и каждый прием наркотиков вызывает эйфорию.

По мере развития наркомании повышается «устойчивость» к наркотику, прежние дозы не дают эйфории. Далее начинается прием увеличивающихся доз, изменяется картина действия наркотика.

         Прекращение приема наркотиков приводит к болезненным состояниям. При опийной наркомании это выражается в появлении беспокойства, озноба, мучительных выламывающих болей в руках, ногах, спине, бессонницы, поноса, также в отсутствии аппетита. Для эфедриновой наркомании характерны длительная бессонница и депрессия. При гашишизме, помимо неприятных телесных ощущений, также падает настроение, появляются раздражительность, гневливость, нарушение сна.

         Дальнейшее приводит к неуклонному снижению эйфоризирующего действия наркотика и усилению психических и физических расстройств организма. Во всех случаях отмечается деградация личности (сужение круга интересов, прекращение общественно полезной деятельности, выраженная лживость). Если регулярно употребляющая наркотик женщина забеременеет, то ее ребенок может родиться наркоманом или с врожденными пороками.

         Единственная цель больных наркоманией – приобретение и потребление наркотика, без которого их состояние становится тяжелым.

         По данным Минздрава РФ, средняя продолжительность жизни людей, начавших употреблять наркотики, составляет 4 – 4,5 года и подавляющее большинство хронических наркоманов не доживают до 30 лет. (Основная возрастная категория наркоманов 13 – 25 лет). По данным МВД РФ, за 10 лет (1988 – 1998) число смертельных исходов в результате употребления наркотиков увеличилось в 12 раз, а среди детей более чем в 40 раз.

**Информация**

        Сегодня, уже не секрет, что почти каждый третий школьник знает вкус наркотика. Если вы заметили, что учащийся употребляет наркотики, то прежде всего будьте наблюдательны. Признаки употребления наркотиков:

Внешние признаки:

1. бледность кожи;
2. расширенные или суженные зрачки;
3. покрасневшие или мутные глаза;
4. замедленная речь;
5. потеря аппетита, похудение;
6. хронический кашель;
7. плохая координация движений (пошатывание или спотыкание).

Очевидные признаки:

1. следы от уколов на руках в области внутренних поверхностей локтевых сгибов;
2. бумажки, свернутые в трубочку;
3. маленькие ложечки;
4. капсулы, бутылки или пивные банки.

Изменения в поведении:

1. нарастающее безразличие ко всему;
2. уход из дома или прогулы занятий по непонятным причинам;
3. ухудшение памяти;
4. невозможность сосредоточиться;
5. бессонница;
6. болезненная реакция на критику;
7. частая и резкая смена настроения;
8. повышенная утомляемость, сменяемая повышенной энергичностью;
9. снижение успеваемости.

Токсикомания – заболевание, характеризующееся патологическим пристрастием к веществам, не рассматриваемым  в качестве наркотиков. Медико-биологических различий между наркоманией и токсикоманией не существует. Токсикоманы добиваются опьянения , вдыхая пары бензина, ацетона, толуола и используя различные аэрозольные ядовитые вещества.

        В заключение отметим, что наркоманы – плохие работники, их трудоспособность – физическая и умственная – снижена, все их помыслы связаны с добыванием наркотиков, в том числе и криминальным путем. Наркомания наносит большой материальный и моральный ущерб человеку, семье и обществу, она является причиной несчастных случаев на производстве, на транспорте, в быту. Наркоманы, деградируя физически и морально, являются обузой для семьи и общества. Наркоманы входят в группу риска распространения СПИДа.

Запомните: начав употреблять наркотики, вы подписали себе смертный приговор! Возврата нет!

**Информация взята из телекоммуникационной сети «Интернет»**

**Учредитель:** администрация Широкоярского **Для писем**:633158, Новосибирская область ***ТЕЛЕФОНЫ ЭКСТРЕННЫХ СЛУЖБ:*** сельсовета Мошковского района Мошковский район, п. Широкий Яр, **Пожарная охрана:** 8 (383 48) 21-101

Новосибирской области ул. Школьная, 14 **ОМВД по Мошковскому району:**

**Телефон:** 8 (383 48) 53-310 8 (383 48) 21-102, 21-163, 21-646

**E-mail:** mos\_shirok\_70@mail.ru **Тираж: 101 экз Скорая помощь:** 8 (383 48) 51-503;

**Единая дежурная диспетчерская**

**служба:** 8 (383 48) 21-655