

меньше, серый, матово-белый или с желтоватым оттенком лед ненадежен.

Что делать, если вы провалились в холодную воду:

Не паникуйте, не делайте резких движений, стабилизируйте дыхание. Раскиньте руки в стороны и постарайтесь зацепиться за кромку льда, придав телу горизонтальное положение по направлению течения. Попытайтесь осторожно налечь грудью на край льда и забросить одну, а потом и другую ноги на лед. Если лед выдержал, перекатываясь, медленно ползите к берегу. Ползите в ту сторону – откуда пришли, ведь лед здесь уже проверен на прочность.

Если нужна Ваша помощь:

Вооружитесь любой длинной палкой, доскою, шестом или веревкою. Можно связать воедино шарфы, ремни или одежду. Следует ползком, широко расставляя при этом руки и ноги и толкая перед собою спасательные средства, осторожно двигаться по направлению к полынье. Остановитесь от находящегося в воде человека в нескольких метрах, бросьте ему веревку, край одежды, подайте палку или шест. Осторожно вытаскивайте пострадавшего на лед, и вместе ползком выбирайтесь из опасной зоны. Ползите в ту сторону – откуда пришли. Оставьте пострадавшего в теплое место. Окажите ему

помощь: снимите с него мокрую одежду, энергично разотрите тело (до покраснения кожи) смоченной в спирте или водке суконкой или руками, напоите пострадавшего горячим чаем. Ни в коем случае не давайте пострадавшему алкоголь – в подобных случаях это может привести к летальному исходу.

При чрезвычайных ситуациях звонить - 01; с сот. тел. – 101.

**Государственный инспектор
Бодайбинского
инспекторского участка ГИМС
Устигов С. С.**

Досуг

#читайдома

Уважаемые читатели! Учитывая высокие риски распространения коронавирусной инфекции в соответствии с распоряжением министерства культуры и архивов Иркутской области от 19.03.2020, руководство библиотеки приняло решение перенести все массовые мероприятия на неопределенный срок и приостановить обслуживание читателей в библиотеке. В соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 2 апреля 2020 года № 239 Библиотека продолжает оказывать услуги дистанционно на сайте библиотеки cbs-mama.ru

Мы напоминаем, что вы можете пользоваться нашими электронными ресурсами и материалами бесплатно и не выходя из дома:

- Электронный каталог (здесь вы можете ознакомиться с фондом библиотеки);
- Новые поступления;
- Виртуальная справочная служба;
- Обслуживание читателей на дому для пожилых людей и инвалидов (на сайте в разделе «Виртуальная справка», или по телефону 2-11-17).

Бесплатно читать книги можно на ресурсах:

- Национальная электронная библиотека (необходимо иметь подтвержденную учетную запись на портале «Госуслуги»).

А также напоминаем, что:

- Arzamas предоставил бесплатный доступ к курсам, подкастам и аудиоматериалам проекта в приложении «Радио Arzamas» по промокоду КАРАНТИН



- Издательство «Альпина» предоставило доступ к 70 электронным книгам на сайте «Альпина.Книги», а также в приложении на Android, IOS по промокоду GIFT_STAYHOME;

- Издательство «Эксмо» делает своим читателям полезный и приятный подарок: 30 электронных и аудиокниг бесплатно. Для того, чтобы получить доступ к подарочной библиотеке, нужно оставить свой электронный адрес;

- РАН открыла свободный доступ к более 130 своим научным журналам до 1 мая 2020 года. Доступ без ограничений с возможностью загрузки PDF-файлов статей из журналов РАН, включая текущие выпуски, предоставляется на платформе elibrary.ru.

Проводя время в самоизоляции, полностью отгородившись от мира, не надо унывать. Лучше потратить это время с максимальной пользой для себя. От чтения книг одна польза, нет никаких минусов. Прочтите книгу, которую когда-то забросили, потому что времени не было. Или начните читать новую, чтобы отвлечься от негативной информации, почитать и подумать, насладиться интересными историями, побывать мысленно в других странах и в другое время. Чтение – это самое безопасное и эффективное занятие в нынешней непростой ситуации. Читайте и будьте здоровы!

**Статью подготовила:
Библиотекарь ЦДБ
Хоменко С.С.**