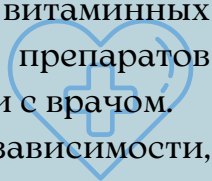


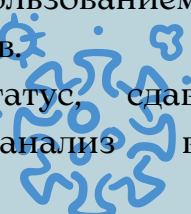
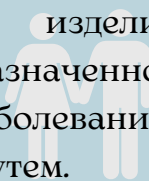
#### 4. Здоровье – лучшее, что у тебя есть

- Соблюдайте правила гигиены.
- Начиная приём витаминных комплексов и других препаратов лишь после консультации с врачом.
- Избегайте любого рода зависимости, каждая из них пагубно влияет на ваш организм.
- При первых симптомах недомогания обратитесь к врачу, не занимайтесь самолечением.
- Занимайтесь спортом, делайте утреннюю гимнастику или выберите свой вид активного досуга.



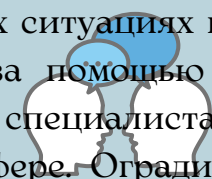
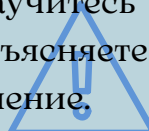
#### 5. ВИЧ - инфекция: простые правила сохранения здоровья

- При половом контакте используйте латексное медицинское изделие барьерного типа, предназначенное для предотвращения заболеваний, передающихся половым путем.
- При посещении медицинских организаций, тату-салонов, косметологических кабинетов убедитесь, что все манипуляции совершаются с использованием стерильных инструментов.
- Узнайте свой ВИЧ-статус, сдав экспресс-тест или анализ в лаборатории.



#### 6. Манипуляции тобой: отказать, не стоит соглашаться

- Научитесь говорить «НЕТ!». Не объясняйте причину, у вас есть своё мнение.
- Определитесь с собственным интересом, действительно ли вы хотите это сделать/купить, не в ущерб себе. Хорошо подумайте.
- Если вам необходимо отказать, найдите себе «союзника», он поможет отстоять вашу точку зрения.
- Попробуйте сменить тему разговора и постепенно прекратите общение с манипулятором.
- В сложных жизненных ситуациях не бойтесь обратиться за помощью к людям или специалистам, работающим в той сфере. Оградите себя от пагубных влечений сами.



Отдел социально-правовой поддержки и профилактики  
ул. Октябрьской революции, 44  
тел. 41-10-20

Тираж 150 экз.





МБУ "Городской Дворец  
молодёжи"

Простые лайфхаки  
для безопасной  
жизни в социуме.


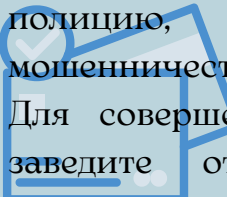


2021 год

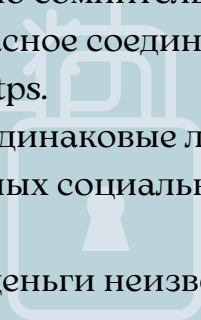

## 1. Дорога – не место для шуток

- Носите светоотражающие элементы на своей одежде, это поможет водителю увидеть вас. 
- Перед переходом по нерегулируемому пешеходному переходу убедитесь, что водитель вас видит и готов пропустить. Установите с ним зрительный контакт. 
- При движении по краю проезжей части идите навстречу движению транспортных средств. 
- На остановках общественного транспорта находитесь на тротуаре до полной остановки транспорта, после открытия дверей вы сможете безопасно совершить посадку. 
- При переходе через дорогу уберите все отвлекающие вас предметы: телефон, наушники, капюшон.

## 2. Азы финансовой безопасности

- Никому и никогда не сообщайте ваш пин-код или код из смс. 
- При утере карты немедленно заблокируйте её.
- Обязательно проверяйте безопасность сайта при вводе своих данных через платежные системы.
- Не отправляйте смс на короткие номера, не уточнив стоимость услуги.
- Не сообщайте свои данные по телефону, а если возникли подозрения, перезвоните в свой банк сами или обратитесь в полицию, сообщив об акте мошенничества. 
- Для совершения онлайн покупок заведите отдельную платежную карту.

## 3. Виртуальная сеть: как защитить себя от взлома

- Не переходите по сомнительным ссылкам, безопасное соединение начинается с https. 
- Не создавайте одинаковые логины и пароли для разных социальных сетей и сайтов.
- Не переводите деньги неизвестным лицам ни при каких условиях.
- Не фотографируйте свои документы для регистрации на сайтах.
- Не открывайте доступ к своим страницам для всех.
- Не сохраняйте пароли на чужих устройствах. 
- Не принимайте в друзья незнакомых вам людей, они могут воспользоваться вашей личной информацией для собственных целей.

