

**МКОУ ДПО «Курсы гражданской обороны»**

**муниципального образования Гулькевичский район**

**Памятка**

**для гостей курортов Краснодарского края**

***Не рекомендуется*** посещение курорта Сочи людям с хронической астмой. Для лечения сердечно-сосудистой системы, а также людям с данным заболеванием рекомендуется посещение курорта в период с сентября по май.

Прибывшим на отдых в Краснодарский край ***необходимо знать***, что период акклиматизации длится не менее 3-х дней. Рекомендуется в этот период ограничить пребывание на солнце и время пребывания в морской воде.

***Настоятельно рекомендуется***: иметь при себе и регулярно использовать солнцезащитные средства, чтобы уберечься от опасного действия на организм ультрафиолетового облучения.

***Кроме того, необходимо взять*** с собой минимальный необходимый набор лекарственных средств. Если вы в индивидуальном порядке принимаете какие - либо лекарственные средства, не забудьте взять их с собой в необходимом количестве. Первую помощь вам окажут бесплатно, дальнейшее лечение оплачивается, если вы не имеете страховки.

**ЗАПИШИТЕ!**

|  |  |
| --- | --- |
| **Телефоны**  **Единой Дежурно-Диспетчерской**  **Службы**  **Вызов с мобильного телефона** | **8 – (86160) – 5 – 19 – 10**  **8 – (86160) – 5 – 12 – 75**  **101, 102, 103, 104** |