

Финансовая безопасность

Тарасенкова, А. Н. Жизнь займы: как взять деньги в долг и не обанкротиться / А. Н. Тарасенкова. – Москва : Редакция «Российской газеты», 2019. – 144 с. – (Библиотечка «Российской газеты»; Вып. 1).

Финансовые мошенничества: признаки, виды, способы защиты. – Москва : Редакция «Российской газеты», 2018. – 160 с. – (Библиотечка «Российской газеты»; Вып. 19).

Цифровая революция в сфере финансов: правила безопасного поведения потребителя. – Москва : Редакция «Российской газеты», 2019. – 160 с. – (Библиотечка «Российской газеты»; Вып. 24).

Шелищ, П. Б. Права потребителей в мире финансов: что нужно знать плательщику, вкладчику, заемщику / П. Б. Шелищ, А. В. Койтов. – Москва : Редакция «Российской газеты», 2019. – 176 с. – (Библиотечка «Российской газеты»; Вып. 16).

Безопасный Интернет

Ананьева, Г. Гимнастика за компьютером / Г. Ананьева // 60 лет – не возраст. – 2018. – № 1. – С. 54-55.

Предложены лечебные упражнения для пенсионеров, пользующихся компьютерами.

Антонов, И. Мы и компьютер: как подружиться? / И. Антонов // 60 лет – не возраст. – 2018. – № 2. – С. 52-56.

Полезные правила для работы за компьютером с максимальным сохранением здоровья глаз.

Психологическая безопасность

Абрамова, Т. Жизнь – это тоже стресс / Т. Абрамова // 60 лет – не возраст. – 2020. – № 9. – С. 5-9.

Неприятностей и негативных эмоций избежать в жизни невозможно. Советы по преодолению стрессовых ситуаций.

Абрамова, Т. Транспортные фобии / Т. Абрамова // 60 лет – не возраст. – 2017. – № 12. – С. 52-56.

Психологические рекомендации пожилым людям, как самостоятельно справиться с боязнью транспорта.

Коршунова, О. Феномен толпы / О. Коршунова // Будь здоров!. – 2020. – № 7. – С. 3-9 : фот.

Особенности психологии толпы и способы избегания массовой истерии.

Наш адрес:

Центральная городская библиотека
г. Ангарск, 17 микрорайон, дом 4
8 (3955) 55-09-69

Официальный сайт: cbs-angarsk.ru

Составитель:

гл. библиограф Петрова И. А.

Муниципальное бюджетное учреждение культуры
Ангарского городского округа
«Централизованная библиотечная система»

Информационно-библиографический отдел

Серия «Шаги к здоровью»

Позаботимся о личной безопасности



Памятка

Ангарск
2021

Информация о личной безопасности

Личная безопасность – это совокупность знаний, умений и навыков человека, выражающихся в его готовности защитить себя и окружающих от неблагоприятного воздействия, угроз и наступления нежелательных последствий. Культура личной безопасности позволяет минимизировать риски и не допустить многих потенциально опасных ситуаций.

Физическая безопасность

Знать основы самообороны, порядок действий и поведение в различных ситуациях (природные ЧС, эвакуация, теракт, массовые беспорядки, ограбление).

Знать номера телефонов полиции, пожарной части, аварийной службы, службы спасения.

Знать группу крови и телефоны ближайших родственников.

Знать правила дорожного движения.

Знать правила пользования основными бытовыми приборами и устройствами (лифт).

Исключить возможность случайных встреч с незнакомыми людьми в нелюдных местах. В темное время суток передвигаться по освещенной дороге, сообщать родным маршрут.

Психологическая безопасность

Иметь человека, с которым можно обсудить насущные проблемы (духовник, психолог, супруги, друзья), и место, где можно морально расслабиться и побыть наедине с самим собой.

Иметь определенное занятие (хобби) для эмоциональной разгрузки.

Формировать критическое мышление, анализировать получаемую информацию.

Медицинская безопасность

Необходимо иметь с собой лекарства от хронических заболеваний.

Иметь домашнюю аптечку с лекарствами первой необходимости.

Знать правила оказания первой доврачебной помощи.

Финансовая безопасность

Иметь финансовую подушку безопасности, которой хватило бы на 3 – 6 месяцев.

Избегать получения кредитов, займов.

Информационная безопасность

Соблюдать конфиденциальность личной информации (не давать сомнительным источникам свои данные, карты, пароли и т.д.).

Контролировать активность аккаунтов в социальных сетях, электронной почте.

Иметь на всех устройствах различные пароли.

Безопасность семьи

Постоянный контроль членов семьи: знать, кто и где находится, особенно дети.

Время от времени проводить с близкими профилактические беседы, направленные на предотвращение чрезвычайных ситуаций.

Безопасность недвижимого имущества

Перед уходом проверять, выключены ли газ, электроприборы, вода.

Обмениваться с надежными соседями номерами мобильных телефонов.

Иметь в определенном месте копии документов на имущество.

Знать, как дома выключить электричество, перекрыть газ, горячую и холодную воду, и научить этому свою семью.

Советуем почитать

38.48

М 52 Мерников, А. Г. Безопасность дома своими руками / А. Г. Мерников. – Москва : АСТ, 2013. – 47 с. : цв. ил. – (Сделай сам).

68.9

И 46 Ильин, А. А. Книга, которая спасет вам жизнь / А. А. Ильин. – Москва : Эксмо, 2013. – 480 с. : ил.

Физическая безопасность

Балясова, Д. Если вы дома одни / Д. Балясова // 60 лет – не возраст. – 2019. – № 1. – С. 34-40.

Практические рекомендации одиноким пожилым людям, как правильно выходить из сложной ситуации при резком ухудшении самочувствия.

Борисова, Т. Искусство падать в гололед / Т. Борисова // 60 лет – не возраст. – 2018. – № 1. – С. 30-35.

Практические рекомендации пожилым людям, как предупредить травмы в период гололеда.

Гусева, В. 10 способов отпугнуть домовника / В. Гусева // Приусадебное хозяйство. – 2019. – № 10. – С. 70-76 : ил.

О безопасности дач зимой.

Кириллов, В. Клещи осенью / В. Кириллов // Будь здоров!. – 2020. – № 9. – С. 33-38
Профилактика клещевых инфекций.

Ветрова, В. Коварный гость в нашем доме / В. Ветрова // Будь здоров!. – 2020. – № 7. – С. 32-37 : фот.

Мифы о коронавирусной инфекции. Меры профилактики COVID-19.