



# БЕЗОПАСНЫЙ 2020 НОВЫЙ ГОД





**ПЕТАРДЫ И ХЛОПУШКИ  
– НЕ ДЕТСКИЕ ИГРУШКИ**



**БЕЗОПАСНОЕ КАТАНИЕ  
НА КОНЬКАХ**



**БЕЗОПАСНОСТЬ НА ЛЬДУ**



**ГОЛОЛЁД**



**ОСТОРОЖНО – ГРИПП!**



**Новый год** — это каникулы вместе с мамой и папой, это конфеты, мандарины, гирлянды, фейерверки, снежки, игрушки... Его любят и взрослые и дети, но далеко не все знают правила безопасности, которые нужно соблюдать в новогодние праздники. Ты знаешь, что нужно делать, чтобы не допустить пожара? Перед тем как украшать свой дом к празднику давайте вспомним правила безопасности!

# ПИРОТЕХНИКА: ХЛОПУШКИ, РАКЕТЫ, САЛЮТ!

Чем ближе новогодние праздники, тем чаще звучат хлопки и загораются среди домов разноцветные звезды фейерверков. Красиво, празднично, громко, но опасно!

Все пиротехнические средства требуют повышенного внимания при использовании.

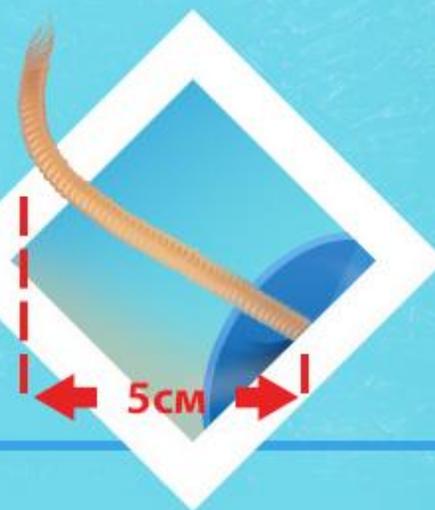
**Если тебе ещё нет 14 лет, то пользоваться пиротехникой ты можешь только под присмотром родителей!**

## ПРЕЖДЕ ЧЕМ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ИЗДЕЛИЕ, ПРОВЕДИ ПЕРВИЧНУЮ ПРОВЕРКУ КАЧЕСТВА



Целостность и прочность оболочки (нет ли следов намокания)

Длина фитиля должна быть не меньше 5 см



# ПИРОТЕХНИКА: ХЛОПУШКИ, РАКЕТЫ, САЛЮТ!



Не используй пиротехнические изделия в помещениях



Не зажигай ракету в руках

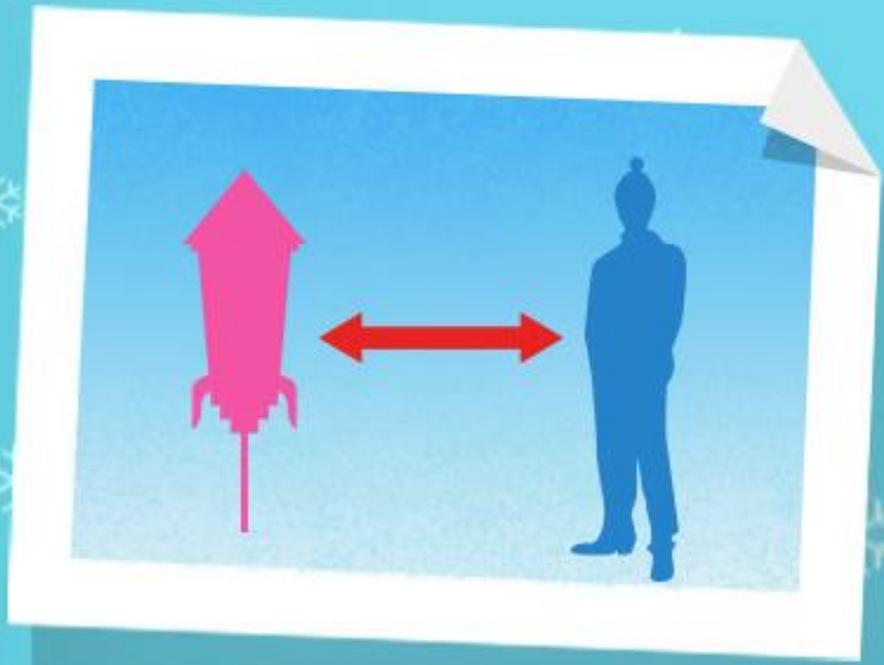


Воткни изделие в снег – и только потом зажигай фитиль



Не склоняйся над ракетой, когда ее поджигаешь

# ПИРОТЕХНИКА: ХЛОПУШКИ, РАКЕТЫ, САЛЮТ!



Отойди на безопасное расстояние,  
указанное на упаковке



Если ракета не сработала, не пытайся  
зажечь ее повторно, это опасно

# УКРАШАЕМ ЕЛКУ ГИРЛЯНДОЙ!

- ✓ При установке елки в доме, следует поставить её подальше от открытого огня (камина), радиатора или обогревателя.
- ✓ Для украшения елки используйте только негорючие или огнестойкие материалы. Не зажигайте свечи на дереве.
- ✓ Перед тем как повесить гирлянду необходимо её проверить, убедитесь, что работают все лампочки, нет поврежденных и оголенных проводов. Следите за тем, чтобы все элементы питания были в исправном состоянии.
- ✓ Нельзя использовать электрическую гирлянду на елке с металлическим каркасом.
- ✓ Используя гирлянды для улицы, необходимо убедиться, что они сертифицированы для использования на открытом воздухе.
- ✓ Не оставляйте гирлянды включенными на ночь или, когда вы покидаете дом. И не подключайте в сеть одновременно несколько электроприборов большой мощности.
- ✓ Доверяйте ремонт электрогирлянд только специалистам, не пользуйтесь неисправными и нестандартными электрогирляндами.



ПОКУПАТЬ ПИРОТЕХНИКУ  
НА РЫНКАХ И С РУК **ОПАСНО**  
ВСЕГДА СТОИТ ПРОВЕРЯТЬ  
СРОК ГОДНОСТИ И СЕРТИФИКАТ

СМОТРЕТЬ НА САЛЮТ ЛУЧШЕ  
С **БЕЗОПАСНОГО** РАССТОЯНИЯ



**5 МЕТРОВ**  
ДЛЯ ПЕТАРД  
И ФЕЙЕРВЕРКОВ

**20 МЕТРОВ**  
ДЛЯ САЛЮТНЫХ  
БАТАРЕЙ  
И РАКЕТ

ФЕЙЕРВЕРКИ ЗАПУСКАЮТ НА  
ВДАЛЕКЕ ОТ ПЛОЩАДКЕ  
И ПРОВОДОВ.



ЭТО МОГУТ ДЕЛАТЬ  
**ТОЛЬКО ВЗРОСЛЫЕ**

ЕСЛИ КЛАСС  
**ОПАСНОСТИ**  
НА УПАКОВКЕ  
**БОЛЬШЕ ТРЕХ,**  
ТО ЭТО ИЗДЕЛИЕ  
ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТОВ



РАКЕТЫ **НЕЛЬЗЯ** ЗАПУСКАТЬ  
ПРИ СИЛЬНОМ ВЕТРЕ



ПИРОТЕХНИКУ **НЕ НАПРАВЛЯЮТ**  
НА ЛЮДЕЙ! ДАЖЕ В ШУТКУ



НАКЛОНЯТСЯ НАД ЗАЖЕННОЙ ПИРОТЕХНИКОЙ  
И ДЕРЖАТЬ ЕЕ В РУКАХ **ОПАСНО!**  
**ЗАПРЕЩЕНО** ПОВТОРНО ЗАПУСКАТЬ  
НЕ СРАБОТАВШИЙ ФЕЙЕРВЕРК



# БЕЗОПАСНЫЙ НОВЫЙ ГОД

ВЕТКИ И ВЕРХУШКА ЕЛКИ  
НЕ ДОЛЖНЫ КАСАТЬСЯ  
СТЕН И ПОТОЛКА



ЕЛКУ СЛЕДУЕТ СТАВИТЬ  
НА НАДЕЖНОЙ ПОДСТАВКЕ,  
ПОДАЛЬШЕ ОТ ОТОПИТЕЛЬНЫХ  
ПРИБОРОВ  
И ДОМАШНИХ ВЕЩЕЙ

КОСТЮМЫ ИЗ МАРЛИ,  
ВАТЫ И КАРТОНА  
ЛЕГКО ЗАГОРАЮТСЯ



ЭЛЕКТРИЧЕСКИЕ ГИРЛЯНДЫ  
ДОЛЖНЫ БЫТЬ ЗАВОДСКОГО  
ИЗГОТОВЛЕНИЯ  
И ПОЛНОСТЬЮ ИСПРАВНЫМИ



ВКЛЮЧАЮТ ГИРЛЯНДЫ **ТОЛЬКО**  
**ВЗРОСЛЫЕ**

БУМАЖНЫЕ ИГРУШКИ,  
ВАТА И СВЕЧИ **ОГНЕОПАСНЫ**



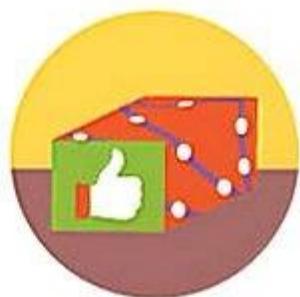
ВБЛИЗИ ЕЛКИ **НЕЛЬЗЯ**  
ЗАЖИГАТЬ СВЕЧИ  
И БЕНГАЛЬСКИЕ ОГНИ,  
ВЗРЫВАТЬ  
ХЛОПУШКИ



# ПРАВИЛА ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ В НОВОГОДНИЕ ПРАЗДНИКИ



Не используйте для украшения елки легковоспламеняющиеся игрушки, вату, свечи, бумагу



Электрические гирлянды должны быть только заводского изготовления



Елка должна стоять на устойчивой подставке



Не устанавливайте елку вблизи отопительных приборов



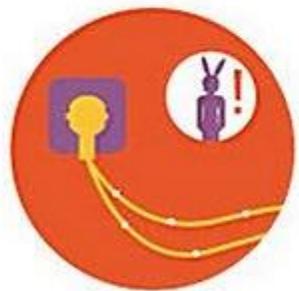
Не устанавливайте елку на путях эвакуации



Осыпавшуюся с елки хвою нужно сразу убирать — она может вспыхнуть от любой искры, как порох



Не зажигайте дома бенгальские огни, не используйте взрывающиеся хлопушки



Не разрешайте детям самостоятельно включать электрогирлянды



Не разрешайте детям играть около елки в маскарадных костюмах из марли, ваты и бумаги



Не оставляйте без присмотра включенные в электрическую сеть электроприборы

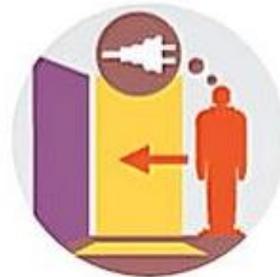
**СОБЛЮДАЙ ПРАВИЛА  
ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ!**



**СВЕЧИ ЁЛКУ УКРАШАЮТ,  
КРАСОТУ ЕЙ ПРИДАЮТ,  
НО ПОЖАРОМ УГРОЖАЮТ  
И БЕДУ ВАМ ПРИНЕСУТ!**



Немедленно  
вызывайте пожар-  
ную охрану по теле-  
фону «01»



Примите меры  
по эвакуации людей,  
отключите от электро-  
питания электропри-  
боры

**В СЛУЧАЕ  
ПОЖАРА**



Примите меры  
по тушению пожара  
подручными сред-  
ствами



При загорании ис-  
кусственной елки  
не беритесь за нее  
руками, накиньте  
на нее плотную  
ткань (одеяло)



# БЕЗОПАСНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ

Где холода и морозы – там и самое веселое зимнее развлечение – каток!

Собираешься покататься на коньках? Посмотри, как делать это безопасно.



Если ты катаешься часто, лучше не бери коньки в прокате, а приобрети свои собственные. Подбери их так, чтобы они удобно сидели на ноге и нигде не жали. Если выбираешь неутепленные коньки, то мерить их надо с шерстяным носком.



Не катайся на не наточенных коньках, возможны травмы!

# БЕЗОПАСНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ



Одежда для катания должна быть теплой, но не тяжелой.



Не катайся, если видишь, что каток в плохом состоянии (в ямах и бугорках), это чревато травмами!



При первом выходе на лед – придерживайся бортика, чтобы привыкнуть к конькам.



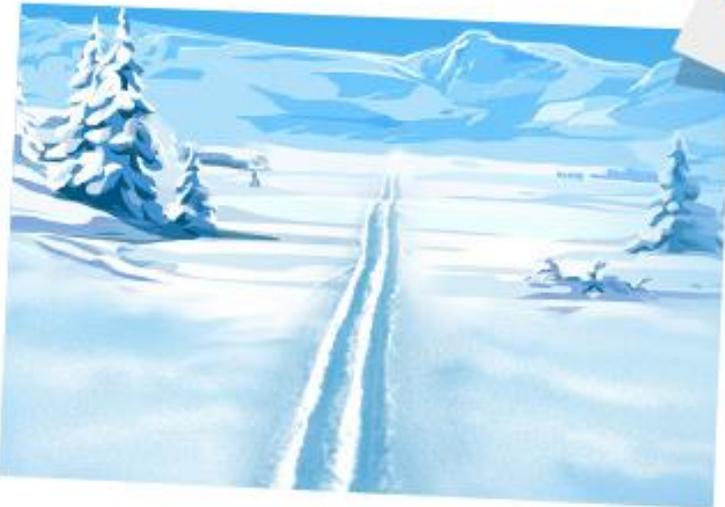
Если чувствуешь, что сейчас упадешь, то старайся упасть вбок или вперед, «рыбкой», а голову отклоняй в противоположную от падения сторону.



# БЕЗОПАСНОСТЬ НА ЛЬДУ

Ударили первые ночные морозы – теперь и лужи, и городской пруд покрылись ледяной корочкой.

Знаешь ли ты, как определить, какой лед безопасен для передвижения, а какой нет?

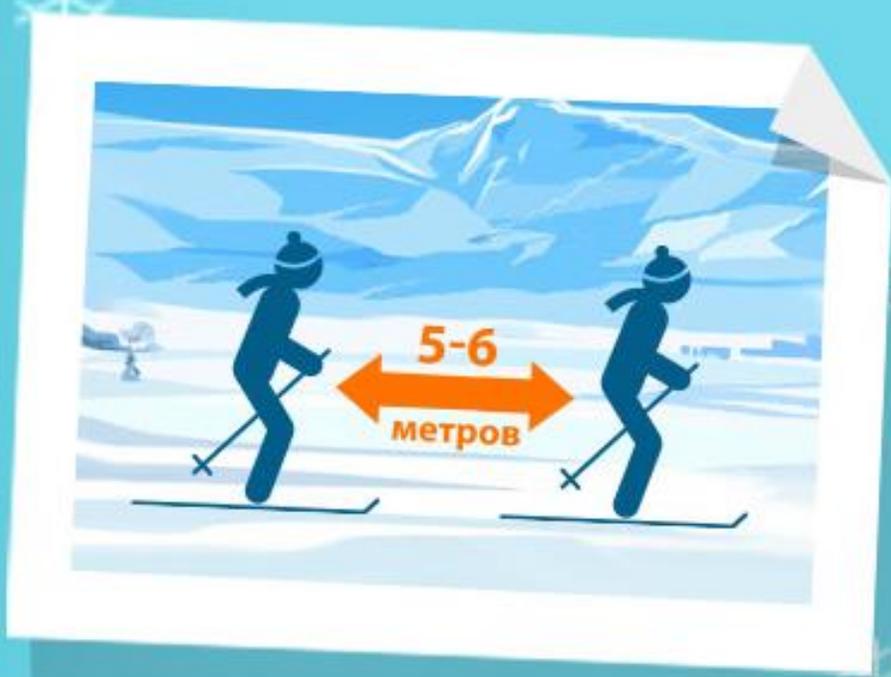


При вынужденном переходе через водоем нужно идти по проторенным тропам или по проложенной лыжне.



Нельзя ударом ноги проверять лед на прочность, нужно воспользоваться поленом или лыжной палкой.

# БЕЗОПАСНОСТЬ НА ЛЬДУ



При переходе водоема группой нужно соблюдать дистанцию 5-6 м друг от друга.



Если есть рюкзак, то нужно надеть его на одно плечо, чтобы легко освободиться от груза, если лед провалится.

# БЕЗОПАСНОСТЬ НА ЛЬДУ

## ГДЕ НУЖНО БЫТЬ ОСОБЕННО ОСТОРОЖНЫМ:



В местах, покрытых толстым  
слоем снега



Вблизи выступающих над поверхностью  
кустов, осоки, травы



В местах быстрого течения  
или выхода родников



В местах сброса вод  
промышленными предприятиями

*Если температура воздуха  
выше 0 градусов держится более  
трех дней, то прочность льда  
снижается на 25 %.*



В местах впадения ручьев  
в водоемы

# БЕЗОПАСНОСТЬ НА ЛЬДУ

## ПОМНИ, БЕЗОПАСНАЯ ТОЛЩИНА ЛЬДА:

- Для одного человека в весенний период – не менее 10 см.
- Для сооружения катка – 12 см и более.
- Для совершения пешей переправы – 15 см и более.
- Для проезда автомобилей – не менее 30 см.

### ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ!

Надёжным является лёд, имеющий зеленоватый или синеватый оттенок, а желтоватый лёд опасен.



## ЕСЛИ НЕОБХОДИМО ПЕРЕЙТИ ВОДОЁМ ПО ЛЬДУ:

- Переходи там, где есть специально оборудованная переправа, соблюдая дистанцию 5-6 метров друг от друга.
- При вынужденном переходе там, где нет переправы, иди по проторенной тропе или по лыжне.
- Если троп нет, перед тем как спуститься на лёд, внимательно осмотри и наметь предстоящий маршрут.
- Рюкзак лучше надень на одно плечо, чтобы легко освободиться от него, если лёд провалится.



## ОПАСНО:

- Выходить на лёд в тёмное время суток.
- Стучать по льду ногой, палкой и т. д.
- Переходить водоём по льду группой, передвигаясь близко друг к другу.
- Идти по льду, засунув руки в карманы. Если провалишься, тебе понадобятся свободные руки.
- Нести рюкзак на обоих плечах. Нужно иметь возможность скинуть его, если лёд провалится.



## ЕСЛИ ЛЁД ПОД ТОБОЙ ЗАТРЕЩАЛ:

- Не беги, не делай резких движений.
- Медленно и плавно ложись на лёд.
- Ползи в том направлении, откуда пришёл.



## ЕСЛИ ТЫ ПРОВАЛИЛСЯ ПОД ЛЁД

- Сохраняй спокойствие.
- Не трать силы на лишние движения.
- Широко раскинь руки, чтобы увеличить площадь опоры.
- Громко позови на помощь.
- Избавься от лишних тяжестей (скинь рюкзак, если сможешь, сними ногами обувь).
- Выбирайся с той стороны, откуда пришёл.





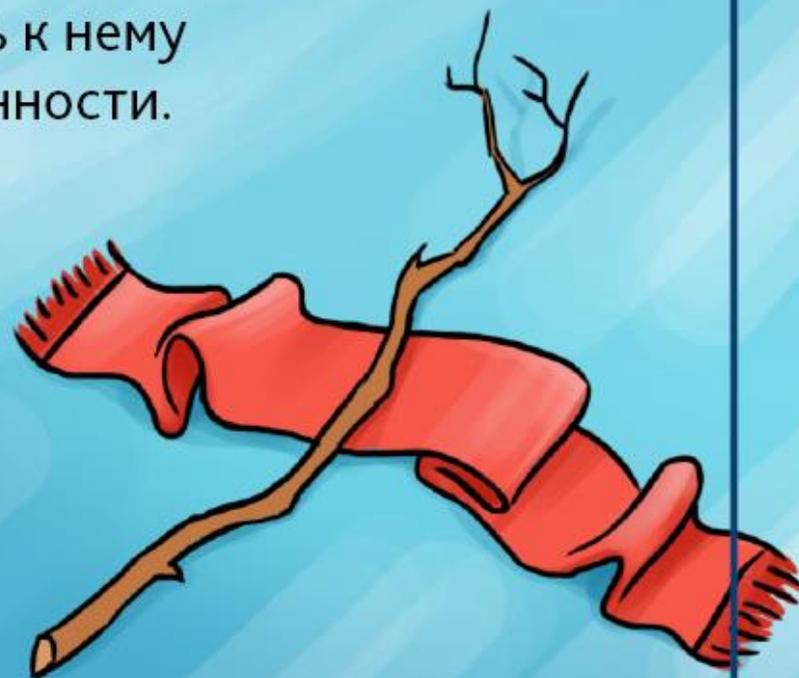
- Осторожно боком или грудью навались на край полыни.
- Ногами упирайся в противоположный край льда.
- Выбравшись, откатись на 3-4 метра боком в ту сторону, откуда пришёл.
- Ползи к берегу.

- На берегу снимите всю одежду, отожмите и снова наденьте. В промокшей одежде на морозе оставаться опасно.
- Как можно скорее доберитесь до тепла, сообщите родителям, пусть вызовут врача.
- В ожидании врача переоденьтесь в сухую одежду, ляг под одеяло, обложитесь грелками, пейте горячий чай.



## ЕСЛИ КТО-ТО ПРОВАЛИЛСЯ ПОД ЛЁД:

- Позови на помощь окружающих, позвони 112.
- Подползи к полынье очень осторожно, лучше по-пластунски.
- Громко скажи пострадавшему, что идёшь к нему на помощь, это придаст ему сил и уверенности.
- За 3-4 метра протяни ему верёвку, палку, доску, шарф или другое подручное средство.
- Подавать пострадавшему руку опасно, приблизившись, ты увеличишь нагрузку на лёд и сам рискуешь провалиться.



ЕСЛИ ТЫ  
**ПРОВАЛИЛСЯ!**  
**ПОД ЛЁД!**



**ПОМОГИТЕ!  
НА ПОМОЩЬ!**

**ГРОМКО ЗОВИ  
НА ПОМОЩЬ**

**ШИРОКО РАСКИНЬ РУКИ,  
ЧТОБЫ НЕ ПОГРУЗИТЬСЯ  
В ВОДУ С ГОЛОВОЙ**

**ПОПРОБУЙ ИЗБАВИТЬСЯ  
ОТ ЛИШНИХ ТЯЖЕСТЕЙ**

**НЕ ПАНИКУЙ,  
НЕ ТРАТЬ СИЛЫ  
НА РЕЗКИЕ ДВИЖЕНИЯ**

**ПЫТАЙСЯ ВЫБРАТЬСЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО, НАВАЛИВШИСЬ  
ВСЕМ ТУЛОВИЩЕМ НА ЛЕД. ГЛАВНОЕ – ПОСТАРАТЬСЯ  
ОБЕСПЕЧИТЬ НАИБОЛЕЕ ШИРОКУЮ ПЛОЩАДЬ**



- ✓ Носи малоскользкую обувь.
- ✓ Передвигайся осторожно, наступая на всю подошву.
- ✓ Освободи руки – лучше ходить с рюкзаком, чем с сумкой, тогда будет проще на льду удерживать равновесие.
- ✓ Не ходи по краю проезжей части, держись противоположного края или середины тротуара.
- ✓ Прежде чем перейти проезжую часть даже по регулируемому переходу, дождись полной остановки транспортных средств.



## ВНИМАНИЕ, ГОЛОЛЕД!

Как не травмироваться на скользкой дороге

✗ во время таяния льда и снега берегитесь сосулек – не ходите под стенами домов

✗ не держите руки в карманах – это увеличивает вероятность падения и получения травм

✗ не перебегайте проезжую часть

обувь должна иметь глубокий протекторный рисунок на подошве

ходите по тротуарам, посыпанным песком или солью

ступая на лед, максимально нагружайте носок, а не пятку

выбирайте освещенные участки дороги

ходите медленно, ноги слегка расслабьте в коленях

выбирайте внутренний край тротуара с непротопанным снегом



# КАК СПАСТИСЬ В ГОЛОЛЁД



Чтобы пройти по льду и не упасть, сохраняйте центр тяжести над ногой, выставленной вперед. Нога при этом должна находиться под углом  $90^\circ$  к поверхности льда.

Передвигаться следует осторожно, не торопясь, наступая на всю поверхность подошвы. Такая походка позволяет пингвинам свободно передвигаться по льду.



В гололед следует надевать **обувь на нескользкой подошве**. МЧС советует прикрепить на каблуки металлические набойки или поролон.

Пожилым людям стоит захватить с собой **трость с резиновым наконечником** или специальную палку с заостренными шипами. «Если вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения», - рекомендует ведомство.



Если вы упали и получили травму, обратитесь в **травматологический пункт**. Там же вы сможете получить справку о травме или бюллетень, которые могут быть использованы при подаче в суд искового заявления о возмещении ущерба.

**Иск подается к организации, ответственной за уборку территории.**

# КАК НЕЛЬЗЯ ПАДАТЬ



## НА ЛОКОТЬ

**Последствия:** перелом ключицы.



## НА ВЫТЯНУТУЮ РУКУ

**Последствия:** перелом костей, образующих локтевой сустав (возможно, со смещением или осколками), травма запястья.



## НА ЯГОДИЦЫ

**Последствия:** компрессионная травма позвоночника.



## НА КОЛЕНО

**Последствия:** травма коленной чашечки.



## УДАР О ЗЕМЛЮ

**Последствия:** сотрясение мозга.

# КАК НАДО ПАДАТЬ



## ПАДЕНИЕ ВПЕРЕД

Ноги выпрямите, руки слегка согните в локтях и напрягите, пальцы немного растопырьте и выставите вперед. Как только руки коснулись земли, слегка выпрямите их (как при отжимании).



## ПАДЕНИЕ НА БОК

В этом случае руку надо убрать из-под себя, развернув ее ладонью вниз. Рука первая касается земли (не падайте на локоть!). Оказавшись внизу ногу во время падения следует согнуть на 90 градусов.

## ВНИМАНИЕ!

Все методы требуют предварительной тренировки!

## ПАДЕНИЕ НАЗАД

Если ноги летят вперед, то необходимо развести прямые руки в стороны под углом 45 градусов к телу, повернув их ладонями вниз.



Подбородок положите на грудь и закройте рот, колени немного согните и разведите в стороны. Спину надо выгнуть дугой. В этом случае руки первыми коснутся земли и сработают в роли амортизаторов.

## СГРУППИРОВАВШИСЬ ВО ВРЕМЯ ПАДЕНИЯ

(самый лучший вариант)



# ПРОФИЛАКТИКА ДЕТСКОГО ТРАВМАТИЗМА ЗИМОЙ



## Ушиб конечности



Припухлость и гематома



Легкая боль при движении

### ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ



В первые сутки прикладываем холод: лед, специальные охлаждающие пакеты, продающиеся в аптеках



Через 24 часа меняем тактику. Место ушиба нужно согреть. Применяем теплые ванны, компрессы и примочки, которые помогут быстрее снять отек и ускорят рассасывание синяка

Если боль долго не проходит, обязательно обратитесь к врачу



## Сотрясения мозга

### Основные симптомы:



Потеря сознания

Провалы в памяти на момент травмы

Головная боль

Головокружение

Тошнота

Слабость, сонливость

### ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ



Обработать раны и забинтовать



При потере сознания уложить на бок с согнутыми коленями, руки под голову



При сохранении и нарастании симптомов обязательно обратитесь к врачу. При большом количестве симптомов немедленно вызывайте скорую!

Подробную информацию о профилактике травматизма у детей вы можете прочитать на сайте проекта «Так Здорово» [www.TakZdorovo.ru](http://www.TakZdorovo.ru)

## Перелом

Перелом можно заподозрить по следующим симптомам:

- острая боль
- неестественное положение руки или ноги
- быстро нарастающий отек в месте повреждения



Для открытых переломов характерно кровотечение, наличие костных отломков в ране

### ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ



При открытом переломе необходимо остановить кровотечение



Необходимо обездвижить сломанную конечность



НЕ пытайтесь самостоятельно вправить отломки



Вызовите скорую помощь, дайте любой обезболивающий препарат

## Обморожение

1 степень



Покалывания, пощипывания, уменьшение чувствительности

2 степень



Побледнение кожи

3 степень



При сильном обморожении после отогревания могут появиться пузыри

### ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ



Наложите теплоизоляционную повязку, например: слой марли, слой ваты, снова марлю, прорезиненную ткань или марлю, а сверху оберните шерстяной тканью



К предыдущим мероприятиям добавляем согревание в воде комнатной температуры, постепенно повышая её до 35 градусов



При наличии обморожения 3 степени немедленно обратитесь за медицинской помощью



НЕ СЛЕДУЕТ растирать пораженные участки снегом и отогревать их в горячей воде



делайте прививку  
против гриппа



мойте руки  
с мылом



не переносите  
грипп на ногах



мойте руки  
санитайзерами,  
антибактериаль-  
ными гелями,  
чистящими  
салфетками



**ГРИПП**

не трогайте  
лицо  
немытыми  
руками



ведите  
здоровый  
образ жизни



улыбайтесь. хорошее  
настроение улучшает  
иммунитет



# КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ПРОСТУДЫ?

✓ Одеваться нужно так, чтобы можно было в любой момент снять или снова надеть шапку, куртку или кофту. Лучше всего брать с собой шарф на случай сильного ветра. Не надо кутаться, если погода того не требует – если ты перегреешься, то у тебя будет гораздо больше шансов заболеть.

✓ Обувь лучше выбирать непромокаемую, потому что ноги в тепле – это главное условие защиты от простуды.

✓ Чтобы организм мог подготовиться к встрече с предстоящими холодами, можно пропить курс поливитаминов, содержащих витамины групп А, С, D, E, B6 – они активируют противовирусный иммунитет. А пока осенний период в разгаре, нужно есть свежие фрукты и овощи.

✓ Недосыпание – верный путь к ослаблению организма, поэтому лучше лечь пораньше и выспаться, чем потом долго валяться дома с температурой, правда?

✓ Нужно мыть руки после каждого посещения общественных мест.

✓ В общественном транспорте лучше стараться держаться подальше от людей, которые чихают и кашляют. А если тебе приходится ездить в часы пик, то не помешает приобрести маску – важно защищать себя от контактов с теми, кто уже заболел.

✓ Следует подстраховаться и сделать прививку от гриппа, чтобы в самый пик распространения простудных заболеваний (к ноябрю) быть защищенным от болезни.

**ПОМНИ, ЧТО ПРОФИЛАКТИКА – ЭТО ЛУЧШИЙ СПОСОБ БОРЬБЫ С БОЛЕЗНЬЮ!**

# ЧЕМ ТАК ОПАСНО ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЕ ГОЛОВЫ?

- ✓ Одевайся по погоде: носи шапку и шарф, чтобы защитить себя от ветра и низких температур. Надевай непромокаемую обувь.
- ✓ Если ты все-таки почувствовал, что начинаешь замерзать, или же промочил ноги – отправляйся в помещение, переоденься в сухую и теплую одежду и выпей горячий чай. Если самочувствие не улучшится – лучше вызвать врача.
- ✓ Если нет возможности сразу отправиться в помещение, попробуй согреться с помощью физических упражнений, чтобы усилить кровообращение.



# ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ ШКОЛЬНИКА



Умывайся утром и вечером, используй средства личной гигиены.



Чисти зубы не менее 3х минут. Зубная щетка не должна быть слишком мягкой.



Всегда мой руки перед едой, после прогулки и туалета.



Имей всегда чистый носовой платок или одноразовые салфетки.



Для еды пользуйся только чистой посудой, не бери грязных тарелок, ложек, чашек.



Для питья воды используй одноразовые стаканчики. Не оставляй использованные стаканчики, выбрасывай их в мусорное ведро.



Следи за чистотой своей одежды, обуви.



Не ходи в одной и той же обуви на улице, в школе и дома. Дома носи мягкую домашнюю обувь, для спортивных занятий используй спортивную обувь.



Помогай учителю и дежурным в поддержании порядка в классе, помогай родным в домашней уборке.



Соблюдай режим дня!

