

Министерство образования и науки Хабаровского края

Краевое государственное казенное учреждение
"Центр по развитию семейных форм устройства детей, оставшихся без
попечения родителей, и постинтернатному сопровождению"

СОЦИАЛЬНЫЙ



НАВИГАТОР

Хабаровск
2016

Дорогие выпускники!

Совсем скоро ваша жизнь будет отделена от коллектива педагогов и сверстников детского дома. В самостоятельной взрослой жизни вам надо будет решать много вопросов, связанных с учёбой, трудоустройством, жильём, созданием собственной семьи, рождением детей, сохранением здоровья.

В нашем справочнике собрана информация о ваших правах и льготах, которые гарантирует государство, информация о тех учреждениях, где можно получить необходимую помощь.

Однако у Вас есть обязанности и ответственность перед законом. Каждый свободный человек обязан соблюдать законы и уважать права других людей.

Мы хотим, чтобы вы лучше адаптировались в обществе и стали успешными людьми, а практические и полезные советы для вступления в самостоятельную жизнь, собранные в справочнике, помогут вам в этом.

В добрый путь!

1. Документы.

Если вам 18 лет, у вас должны быть документы:

1. Свидетельство о рождении.
2. Паспорт.
4. Документ об образовании (если неоконченное образование - справка об обучении в организации профессионального образования с указанием периода обучения).
5. Сведения о родителях (свидетельства о смерти родителей, одного из них или единственного, копия приговора или копии решений суда о лишении родительских прав родителей, одного из них или единственного, о признании безвестно отсутствующим(ей), о признании умершим(ей)).
6. Распорядительный документ об определении в организацию для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей и сохранении (закреплении) жилой площади (в случае, если на это имелись основания).
9. Пенсионная книжка (для получающих пенсию).
10. Сберегательная книжка, ценные бумаги и другие документы, находящиеся в личном деле.
12. Полис обязательного медицинского страхования.
13. ИНН
14. Страховое пенсионное удостоверение.
15. Медицинская карта.

2. Дополнительные гарантии, предусмотренные законодательством Российской Федерации и Хабаровского края для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, лиц из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

На образование.

Бесплатно имеете право на обучение на подготовительных отделениях образовательных организаций высшего образования.

Вы имеете возможность получения второго среднего профессионального образования по программе подготовки квалифицированных рабочих без взимания платы.

Обучающиеся, потерявшие в период обучения единственного или обоих родителей, зачисляются на полное государственное обеспечение до окончания этой образовательной организации.

Обучающиеся по образовательным программам среднего профессионального образования или высшего образования по очной форме обучения за счёт средств соответствующих бюджетов бюджетной системы РФ зачисляются на полное государственное обеспечение до завершения обучения.

Обучающимся выплачиваются:

- социальная стипендия, размер которой определяется образовательным учреждением самостоятельно, (увеличивается не менее чем на 50 процентов), но не может быть ниже **минимальной суммы стипендии, которая составляет минимум 2010 рублей** в 2016 учебном году для студентов ВУЗов и от 730 рублей студентам колледжа (выплату социальной стипендии могут приостановить в связи с задолженностью в экзаменационной сессии; возобновляется выплата после погашения задолженности **с момента приостановки**, а не со следующего месяца, как это практикуется в учебных заведениях);

- ежегодное пособие на приобретение учебной литературы и письменных принадлежностей в размере трёхмесячной стипендии;

- 100 процентов заработной платы, начисленной в период производственного обучения и производственной практики;

- в каникулярное время, выходные и праздничные дни вас могут принять в вашем детском доме (школе-интернате), зачислить на бесплатное питание и проживание на период вашего пребывания в нём;

- по выпуску из организации профессионального образования вы однократно обеспечиваются за счёт средств организации, в которой обучались:

1) одеждой, обувью мягким инвентарём и оборудованием по нормам, утверждённым Правительством Российской Федерации, по желанию вам может быть выдана денежная компенсация в размере, необходимом для приобретения указанных одежды, обуви, мягкого инвентаря, компенсация может быть перечислена на счёт, открытый на ваше имя;

2) единовременным денежным пособием в размере не менее 500 рублей.

- в случае предоставления вам академического отпуска по медицинским показаниям, за вами сохраняется на весь период полное государственное обеспечение и выплачивается стипендия; образовательная организация содействует организации лечения;

- если вы обучаетесь за счёт средств краевого бюджета, т.е. в названии учреждения указано "краевое", по основным образовательным программам, вы обеспечиваются:

1) бесплатным проездом на городском, пригородном, в сельской местности на внутрирайонном транспорте (кроме такси);

2) бесплатным проездом один раз в год к месту жительства и обратно к месту учёбы.

На медицинское обслуживание.

Вам предоставляется бесплатное медицинское обслуживание и оперативное лечение в государственном и муниципальном лечебно-профилактическом учреждении, в том числе проведение диспансеризации, оздоровления, регулярных медицинских осмотров.

Вам могут предоставить путёвки в оздоровительные лагеря, в санаторно-курортные организации при наличии медицинских показаний, а также оплачивается проезд к месту лечения и обратно в порядке, установленном Правительством края (за предоставлением путёвки вам надо обратиться в отдел социальной поддержки населения по месту жительства, не забывая про наличие медицинских показаний).

На имущество и жилое помещение.

Органом исполнительной власти субъекта Российской Федерации (министерство жилищно-коммунального хозяйства Хабаровского края), на территории которого вы проживаете, вам однократно предоставляется благоустроенное жилое помещение специализированного жилого фонда по договору найма специализированного жилого помещения если вы:

- не являетесь нанимателем жилого помещения по договору социального найма;

- не являетесь членом семьи нанимателя жилого помещения по договору социального найма;

- не являетесь собственником жилого помещения;

- являетесь нанимателем жилого помещения или членом семьи нанимателя жилого помещения по договору социального найма, но проживать в нём невозможно;

- являетесь собственником жилого помещения, но проживать в нём невозможно.

В каком случае проживание в жилом помещении признаётся невозможным?

1) в жилом помещении проживают родители, лишённые родительских прав, и имеется вступившее в законную силу решение суда об отказе в принудительном обмене жилого помещения (часть 3 статья 72 Жилищного кодекса РФ);

2) проживающие в жилом помещении или один из них страдают тяжёлой формой хронических заболеваний (часть 1 статья 51 Жилищного кодекса РФ);

3) жилое помещение не пригодно для проживания - не отвечает установленным для жилых помещений санитарным и техническим правилам и нормам;

4) общая площадь жилого помещения менее учётной нормы, приходящейся на одного человека.

Включить в список на получение жилья вас могут с 14 лет.

Жилое помещение предоставляется после совершеннолетия.

Если вы включены в список, формируемый министерством жилищно-коммунального хозяйства Хабаровского края, но предоставить вам жильё пока нет возможности, вы имеете право на ежемесячную компенсацию за наём (поднаём) жилого помещения:

- в г. Хабаровске и г. Комсомольске – на Амуре – 10 000 рублей;

- в районных центрах – 5 000 рублей;

- в сёлах и посёлках края, не являющихся районными центрами – 2 700 рублей.

Чтобы оформить компенсацию вам надо обратиться в отдел социальной поддержки населения по месту нахождения жилого помещения, которое вы намерены снимать и получать компенсацию, или близлежащий МФЦ (многофункциональный центр). В отдел социальной поддержки населения представьте:

- заявление о назначении ежемесячной компенсации (форма заявления есть в отделах социальной поддержки населения и МФЦ);
- договор найма (поднайма) жилого помещения;
- паспорт;
- расчётный счёт на ваше имя.

На труд.

Если вам от 14 до 18 лет, и вы впервые обратились в центр занятости населения:

- с вами проведут диагностику профессиональной пригодности с учётом состояния здоровья;
- вам назначат пособие по безработице в течение 6 месяцев в размере уровня средней заработной платы, сложившейся в крае;
- осуществят в течение 6 месяцев профессиональную ориентацию, профессиональную подготовку или получение дополнительного профессионального образования, помогут трудоустроиться.

В случае ликвидации организации, где вы работаете, сокращения численности или штата, работодатели (их правопреемники) обязаны обеспечить за счёт собственных средств необходимое профессиональное обучение с последующим трудоустройством в данной или другой организациях.

На судебную защиту.

Если вам до 18 лет, и вам необходимо защищать свои права и законные интересы в суде, знайте, что вы имеете право на:

- бесплатную юридическую помощь в соответствии с Федеральным законом «О бесплатной юридической помощи в Российской Федерации»;
- защиту ваших законных интересов и прав органами прокуратуры, которые вправе обратиться для защиты ваших прав в суды Российской Федерации.

Виды бесплатной юридической помощи:

- 1) правовое консультирование в устной и письменной форме;
 - 2) составление заявлений, в том числе исковых, жалоб, ходатайств и других документов правового характера;
 - 3) представление интересов гражданина в судах, государственных и муниципальных органах, организациях в случаях и в порядке, которые установлены настоящим Федеральным законом, другими федеральными законами и законами субъектов Российской Федерации.
2. Бесплатная юридическая помощь может оказываться в других, не запрещённых законодательством Российской Федерации видах.

3. Единовременные денежные выплаты

Краевые государственные учреждения – Центры социальной поддержки населения вам выплачивают следующие виды денежных пособий в размере 3 000 рублей при следующих обстоятельствах:

- при первичном трудоустройстве;
- при увольнении в запас из рядов Вооружённых сил Российской Федерации;
- при первичном вступлении в брак;
- при рождении первого ребёнка.

В зависимости от того, за каким видом пособия вы обратились, вам необходимо предоставить следующие документы в Центр социальной поддержки населения по месту жительства или многофункциональный центр: заявление, копию паспорта с регистрацией по месту жительства на территории Хабаровского края, копию трудовой книжки, копию военного билета или справку военного комиссариата, копию свидетельства о браке, копию свидетельства о рождении ребёнка (всегда с собой должны быть оригиналы документов).

В случае если оба супруга имеют право на получение отдельных видов единовременных пособий, вышеназванные пособия выплачиваются каждому из супругов, независимо от получения пособий другим супругом.

В случае смерти близких родственников (дети, супруги) детей-сирот, детей, оставшихся без попечения родителей, и лиц из их числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, лицам, взявшим на себя обязанность осуществить погребение умершего, назначается и выплачивается органами социальной защиты социальное пособие на погребение в размере 4 000 руб.

4. Виды ответственности.

Незнание закона не освобождает от ответственности!!!

Гражданин Российской Федерации может самостоятельно осуществлять в полном объёме свои права и обязанности с 18 лет.

За нарушение прав других людей или за неисполнение обязанностей вы можете понести ответственность.

Ответственность может быть: дисциплинарной, административной, уголовной, материальной, гражданско-правовой.

Основной вид наказания при административной ответственности – штраф или предупреждение, при уголовной – лишение свободы, при материальной – возмещение причинённого материального вреда, при дисциплинарной – замечание, выговор, увольнение с работы, если вы обучаетесь – исключение из образовательного учреждения.

Административная ответственность наступает с 16-летнего возраста за курение и распитие спиртных напитков в общественных местах, появление в нетрезвом виде в общественных местах, совершение хулиганских действий, проституция и др.

Уголовная ответственность в полном объеме наступает с 16 лет за совершение преступлений, в том числе приобретение, хранение и потребление наркотических средств. В некоторых случаях она может наступить с 14 лет – за грабежи, разбои, умышленное убийство, изнасилование, хулиганство, вандализм, угон автотранспортных средств, заведомо ложное сообщение об акте терроризма и др.

Материальная ответственность наступает с 14 лет за причиненный вами вред, например: за разбитое стекло, сломанную скамейку и так далее. Если вы имеете материальный доход (заработная плата, стипендия), вы возмещаете ущерб из своего материального дохода (заработная плата, стипендия).

Гражданско-правовая ответственность возникает в том случае, когда нарушаются договорные обязательства, связанные с имуществом. Предусматриваемая компенсация – возмещение в полной мере ущерба. В соответствии со статьей 11 Гражданского кодекса РФ определяется данная ответственность судом либо другим административным органом.

5. Порядок обращения в суд.

В случаях нарушения ваших прав или законных интересов, вы можете обратиться в суд. Прежде чем обращаться в суд, вам необходимо получить консультацию у квалифицированных специалистов.

В суд может обратиться любой дееспособный человек, достигший возраста 18 лет.

Если вам нет 18 лет, в суд для защиты Ваших прав могут обратиться органы опеки и попечительства, органы прокуратуры.

Исковое заявление подаётся в суд в письменной форме (напечатанное на компьютере или аккуратно написанное от руки).

Необходимо узнать, требуется ли по вашему делу оплата государственной пошлины. Если требуется, то необходимо оплатить и приложить к исковому заявлению оригинал квитанции. Если в защиту ваших прав обращается прокуратура, то госпошлина не оплачивается.

Подать исковое заявление можно в канцелярию суда или направить его в суд заказным письмом с уведомлением о вручении по почте. Образцы оформления заявления можно посмотреть на стендах в здании суда или обратиться в органы прокуратуры за помощью в составлении искового заявления.

6. Основные документы.

Паспорт гражданина Российской Федерации является основным документом, удостоверяющим личность гражданина на территории Российской Федерации. Паспорт обязаны иметь все граждане Российской Федерации, достигшие 14-летнего возраста.

Срок действия паспорт гражданина:

от 14 лет – до достижения 20-летнего возраста;

от 20 лет – до достижения 45-летнего возраста;

от 45 лет – бессрочно.

По достижении вами 20-летнего и 45-летнего возраста паспорт подлежит замене.

Если в этот период вы проходите военную службу по призыву, то получить или заменить паспорт можно будет по месту жительства по окончании срока военной службы.

Произвести замену паспорта вы обязаны в течение 30 дней после наступления вышеуказанных событий.

Для замены паспорта нужно обратиться в подразделение ФМС России по месту вашей регистрации, где вам выдадут перечень документов, которые необходимо предоставить для получения нового паспорта.

Порядок получения паспорта по достижении 20 лет

1. Сфотографируйтесь, оплатите в Сбергательном банке России государственную пошлину и подготовьте все необходимые документы.

2. Документы сдайте в территориальный отдел миграционной службы (паспортный стол).

3. Заявление на выдачу (замену) паспорта (форма 1П, образец всегда есть в паспортном столе или в сети интернет) заполняется лично заявителем в территориальном отделе миграционной службы.

4. Уточните у сотрудников дату и время получения паспорта.

5. Паспорт получают в территориальном отделе миграционной службы.

Если вы потеряли паспорт.

Алгоритм действий:

- приходите в ближайший территориальный отдел миграционной службы (паспортный стол);
- пишите заявление об утере паспорта (в случае, если паспорт украли, вам необходимо написать заявление о краже в полицию, если же вы его потеряли сами, то укажите в заявлении "факт кражи исключаю", тогда в полицию идти не надо). Соответствующую форму/бланк заявления вам выдадут.

- с собой необходимо иметь свидетельство о рождении и все иные документы, которые у вас есть (военный билет, заграничный паспорт, права, студенческий и т.п.) Желательно заранее сделать ксерокопии документов и передать их пакетом вместе с заявлением.

- сделайте 4 фотографии размером 35 x 45 мм. Два фото для получения собственно паспорта и ещё два для временного удостоверения личности.

- оплатите гос. пошлину (300 рублей за выдачу утраченного паспорта) в Сбергательном Банке (расчётный счёт вам выдадут в отделении ФМС).

Новый паспорт вы получите в течение 10-ти дней, если обратились в отделение ФМС по месту жительства и в 2-месячный срок, если обратились в иное отделение ФМС. В день передачи документов в территориальное отделение ФМС рекомендую получить временное удостоверение личности гражданина РФ (именно поэтому надо 4 фотографии, а не 2). Согласно 339 приказу ФМС выдача этого удостоверения производится в течение 10 минут. На время оформления нового паспорта у вас будет документ, удостоверяющий личность. Также вы можете получить справку, подтверждающую приём документов на оформление нового паспорта.

В связи с переменной фамилии при заключении или расторжении брака:

1. Паспорт.
2. Свидетельство о заключении или расторжении брака (подлинник).
3. Четыре фотографии.
4. Квитанция об уплате государственной пошлины.

В связи с порчей паспорта (смытые и стёртые надписи, утраченные и обгорелые страницы и т.д.):

1. Паспорт (или то, что от него осталось).
2. Свидетельство о рождении (подлинник и ксерокопия).
3. Свидетельство о браке, свидетельство о расторжении брака, свидетельство о смерти супруга (подлинник или ксерокопия).
4. Свидетельство о рождении детей до 14-летнего возраста (подлинник и ксерокопия).
5. Три фотографии.
6. Военный билет или приписное свидетельство.
7. Квитанция об уплате государственной пошлины.

Получение медицинского полиса (оформляется в страховой компании):

1. Заявление установленного образца.
2. Паспорт.

Страховой полис медицинского страхования действует бессрочно на всей территории России. По месту регистрации, имея полис медицинского страхования, вы можете получить бесплатную медицинскую помощь по всем направлениям.

Получение СНИЛС (страховой номер индивидуального лицевого счёта) (оформляется в учреждениях социальной поддержки населения):

1. Заявление установленного образца.
2. Паспорт (до 14 лет - копия свидетельства о рождении).

Получение ИНН индивидуальный налоговый номер (оформляется в районной налоговой инспекции):

1. Заявление установленного образца.
2. Паспорт (до 14 лет - копия свидетельства о рождении).
3. СНИЛС.

7. Советы психолога.

Советы по безопасности в общении с незнакомыми людьми.

1. Прежде чем куда-то пойти, всегда ставьте в известность друзей или знакомых:
 - куда идёте;
 - как будете добираться;
 - когда вернётесь.
2. Говорите "НЕТ" если:
 - кто-то постарается дотронуться до вас так, что вы чувствуете себя неловко;
 - кто-то пытается навязать вам свои правила общения;
 - вам предлагают "за компанию" совершить какой-либо поступок.
3. Вы – личность и заслуживаете того, чтобы чувствовать себя в безопасности.
4. Доверяйте своим чувствам и обсуждайте со взрослыми проблемы, которые не можете решить самостоятельно.
5. Никогда не поздно просить помощи у взрослых. Если рядом нет такого взрослого, позвоните по бесплатному телефону доверия – 8 800 2000 122.

ВНИМАНИЕ!

Если вам предлагают что-то:

- Сначала подумайте – хотите ли вы этого, соответствует ли то, что вам предлагают, вашим интересам и убеждениям.
- Оцените последствия этого действия.
- Определитесь со своим решением.
- Отстаивайте своё решение.

Для некоторых людей согласиться легче, чем отказать, особенно, если другой человек настойчив.

Чтобы сказать "Нет" есть простые правила. Для этого нужно:

- Смотреть прямо и спокойно в глаза собеседнику, это показывает вашу уверенность.
- Говорить четко и кратко.
- Вежливо отказать: "Спасибо, нет".
- Аргументировать свой ответ: "Спасибо, нет. Я занимаюсь спортом". "Спасибо, нет. Не хочу ссориться с любимой девушкой".

Если твёрдо сказать "Нет" не получается, можно использовать один из "обходных манёвров":

- Попробуйте найти "союзника" - возможно не все в компании хотят делать то, что предлагают вам. Это позволит снизить давление на вас.
- Скажите помогающую фразу: "Как-нибудь в другой раз".
- Попытайтесь сменить тему, предложив какое-то другое занятие.
- Объясните, что не принуждаете никого из них что-либо делать, и поэтому они так же не должны приставать к вам.

Правила безопасного поведения:

Прежде чем предпринять что-либо, оцените степень риска для себя попадания в неприятную или опасную ситуацию. Постарайтесь заранее снизить риск. Например, если приходится возвращаться поздно, то лучше идти длинным путём по освещённым улицам, чем коротким по тёмным подворотням.

Вы в опасности, если общаетесь с людьми, которые:

- завидуют вам, не позволяют заводить других друзей, следят за вами;
- угрожают, носят оружие, внушают опасения своими неожиданными реакциями;
- зависимы от алкоголя, наркотиков, предлагают или заставляют вас употреблять психоактивные вещества, совершать противоправные действия.

Если Вас волнуют эти и другие вопросы по поводу принуждения или угроз в ваш адрес, обязательно обсудите это со значимым взрослым, другом или позвоните по бесплатному телефону доверия – 8 800 2000 122. (8 800 100 49 94)

Правила конструктивного общения.

- Будьте хорошим слушателем – поощряйте других говорить о самих себе.
- Используйте правило трех плюсов: улыбка, имя собеседника, комплимент.
- Говорите о том, что интересует собеседника.
- Люди склонны слушать другого только после того, как выслушали их.
- Лучший собеседник не тот, кто умеет хорошо говорить, а тот, кто умеет хорошо слушать.

8. Трудоустройство.

Как правильно вести себя на собеседовании?

Правило № 1. Не опаздывать.

Правило № 2. Продумать заранее свой внешний вид.

Соблюдайте деловой стиль в одежде. Подготовьте одежду с вечера. Не стоит пользоваться парфюмерией с резким запахом.

Правило № 3. Поза.

Когда вы сидите – не нужно скрещивать руки на груди, соединять их в "замок", можно свободно положить их на колени либо на стол, нежелательно также скрещивать ноги, принимать позу "нога на ногу".

Правило № 4. Взгляд.

Не отводите взгляд в сторону, поддерживайте контакт глазами, смотрите собеседнику в лицо, но не "сверлите" глазами.

Правило № 5. Жесты и лицо.

При разговоре не размахивайте сильно руками, не теребите в руках какой-либо предмет – это подчёркивает волнение и неуверенность. Не хмурьтесь и не принимайте слишком серьёзный вид, улыбайтесь, но в меру, не жуйте жевательную резинку.

Правило № 6. Речь.

Говорите только достоверную информацию, отвечайте на вопросы чётко, конкретно. Избегайте сленга.

Правило № 7. Вежливость.

В начале собеседования поздоровайтесь, представьтесь, в конце – поблагодарите за уделённое время, попрощайтесь. Если вас кому-либо представляют, постарайтесь правильно услышать и запомнить имя этого человека. Не браните своего предыдущего начальника, коллег по работе.

Советы для успешной адаптации на рабочем месте.

Совет первый: "Работайте!"

Если хотите, чтобы вас принимали всерьёз – добросовестно выполняйте свои обязанности, работайте наравне со всеми. Ни в коем случае не принимайте побрякушек типа: "Ещё неопытный, ещё научишься...". С такой установкой с продвижением по служебной лестнице не везёт.

Совет второй: "Не болтайте много!"

Говорите по существу. Больше слушайте. Думайте, что и каким тоном вы говорите.

Совет третий: "Не хвалитесь!"

Не делайте даже в шутку таких заявлений: "Мне еще 19, а я уже...". Коллег это начнёт раздражать рано или поздно.

Совет четвёртый "Не отвергайте предложенной помощи".

Цените любую помощь, которую предлагают вам коллеги. Проявляйте уважение и слушайте внимательно. Это настроит коллег положительно, и вам пойдёт на пользу.

Совет пятый: "Во всем должно быть чувство меры"

Избегайте крайностей: помогая, не переусердствуйте. Грань между вежливой помощью и рабским угождением очень тонка.

Совет шестой: "Не задирайте нос!"

Не нужно избегать так называемой "черной работы", она вам не повредит и позволит проследить процесс производства с самого начала.

Совет седьмой «Несите позитив».

Обязательно здоровайтесь. Не ждите, пока поздороваются с вами, делайте это первым. Чаще улыбайтесь.

У вас часто возникают затруднения, когда приходится разговаривать с кем-нибудь по телефону? Какие правила необходимо знать, общаясь с людьми по телефону?

Действительно, существует множество важных моментов, на которые стоит обратить внимание, ведя телефонные переговоры.

1. Если у вас есть крайне важные вещи, которые необходимо упомянуть в ходе беседы, запишите их и держите перед глазами. Также всегда держите наготове ручку и бумагу, если придётся что-либо записывать.

2. Инициатива исходит от звонящего человека – если связь оборвалась, то должен перезвонить тот, кто позвонил. Точно так же дела обстоят и с инициативой завершения разговора – тот, кто позвонил, завершает беседу и прощается.

3. При разговоре обращайтесь к собеседнику по имени или по имени-отчеству – это создаст дружественную обстановку. Используя в разговоре имя человека, вы вызываете у него доверительный настрой.

4. Улыбайтесь. Когда вы улыбаетесь, ваши интонации автоматически становятся позитивнее и доброжелательнее, улыбка придает "блеск" вашему голосу.

5. Не стоит перебивать собеседника, если у вас возник какой-либо вопрос. Когда он закончит свою мысль и сделает паузу, тогда и поинтересуйтесь всеми аспектами дела.

6. Во время монолога вашего собеседника давайте понять, что вы на проводе, выражайте согласие с его словами, подчёркивая свой интерес.

7. Старайтесь не употреблять в речи уменьшительно-ласкательных суффиксов и разговорных словечек. Избавляйтесь от слов-паразитов: "М-м...", "Значит...", "Так вот...", "Ну...", "Как бы...", "На самом деле..." и т.д. Если с ваших уст готов сорваться подобный "мусор", лучше промолчите.

9. Ваши доходы.

СТИПЕНДИЯ (если обучаетесь в учреждении профессионального образования) – размер стипендии определяет учебное учреждение. Стипендия, на которую вы имеете право, на 50 процентов выше, чем у остальных студентов.

ПОСОБИЯ – например, ежегодное пособие на приобретение письменных принадлежностей и учебной литературы (в размере стипендии за 3 месяца, которая выплачивается в течение 30 дней с начала учебного года).

ПЕНСИЯ – например, по потере кормильца (вы имеете право на неё до окончания обучения или до тех пор, пока вам не исполнится 23 года, если обучаетесь на дневном отделении). Если вы трудоустроены, то пенсия не выплачивается.

ЗАРАБОТНАЯ ПЛАТА И ОКЛАД. Заработная плата – это сумма, которую человек получает на руки за месяц работы. Но с будущим работодателем вы, скорее всего, будете обсуждать не зарплату, а оклад, из которого будет вычтен подоходный налог – 13%. Поэтому не стесняйтесь спросить, какую в точности сумму вы будете получать. Военнослужащим, проходящим военную службу по призыву из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, выплачивается ежемесячное пособие в размере оклада.

Вам необходимо знать свои доходы и расходы, возможности правильного использования средств и пути их увеличения, уметь рассчитывать бюджет, определять прожиточный минимум, делать экономические расчёты.

10. Семья.

Порядок заключения (расторжения) брака.

Что вам нужно знать, если вы решили создать семью.

С какого возраста можно вступать в брак?

В брак можно вступать с 18 лет.

Допускается вступление в брак с 16 лет, при наличии уважительных причин: рождение ребёнка, беременность (свыше 12 недель), непосредственная угроза жизни одной из сторон (ст. 13 Семейного кодекса РФ). Но при наличии вышеуказанных причин сначала необходимо получить разрешение органов местного самоуправления на вступление в брак (нужно обращаться в администрацию города или района, получить разрешение, а затем идти в ЗАГС).

В каких случаях брак расторгается в отделе ЗАГСа, а в каких - в суде?

Брак расторгается в отделе ЗАГС при согласии обоих супругов на расторжение брака и отсутствии у них несовершеннолетних детей, а также в случаях, когда один из супругов признан безвестно отсутствующим, недееспособным или осуждён к лишению свободы на срок более 3 лет.

Брак расторгается в суде, если один из супругов против расторжения брака или супруги имеют совместных несовершеннолетних детей (ст. 18-21 Семейного кодекса РФ).

При отсутствии согласия одного из супругов на расторжение брака суд вправе назначить супругам срок для примирения до 3 месяцев (ст. 23 Семейного кодекса РФ).

Вопрос: *Становится ли совместной собственностью супругов при заключении брака имущество, которое имелось у каждого из них до заключения брака, а также имущество, полученное одним из супругов в качестве дара или наследства?*

Ответ: *Нет, не становится.*

При расторжении брака в судебном порядке суд обязан принять решение по следующим моментам:

- С кем из родителей останутся несовершеннолетние дети.
- Кто из супругов и в каком размере будет уплачивать алименты на содержание несовершеннолетних детей.
- По требованию супругов разделить совместное имущество.
- По требованию одного из супругов назначить ему денежное содержание (если его доход ниже прожиточного минимума, или если он признан судом недееспособным), взыскиваемое со второго супруга.

Оформление документов на новорожденного.

После появления малыша на свет, помимо радости появляется множество забот, и одна из них - оформление документов на новорожденного. Как это правильно сделать?

Первый этап оформления документов на новорожденного - это регистрация рождения.

Зарегистрировать вашего малыша вам необходимо в первый месяц его жизни. Для этого вам нужно выбрать имя ребёнку и подать заявление о регистрации рождения ребёнка в любой отдел ЗАГС вне зависимости от Вашего места проживания или места рождения ребенка. Но, чаще всего, такая процедура осуществляется все-таки в ЗАГСе по месту жительства одного из родителей или по месту нахождения роддома, где малыш появился на свет. Так удобнее.

Для оформления новорожденного в отдел ЗАГС необходимо предоставить следующие документы: медицинскую справку о рождении ребенка (выдают в роддоме при выписке), паспорта мамы и папы. Также предоставляется свидетельство о браке (расторжении брака, смерти супруга). Если мама и папа проживают в незарегистрированном браке, то в отделе ЗАГС отцу необходимо написать заявление об установлении отцовства, только в этом случае он будет вписан в свидетельство о рождении ребенка отцом.

Свидетельство о рождении ребенка – самый первый документ малыша, вручается родителям в тот же день, когда они обратились с заявлением в отдел ЗАГСа.

Следующий этап оформления документов на новорожденного - это регистрация по месту жительства.

Для этого маме и папе малыша необходимо обратиться в паспортный стол с паспортами обоих родителей и свидетельством о рождении ребенка. Если родители имеют регистрацию по месту жительства в разных местах, необходимо предоставить еще и выписку из домовой книги или копию лицевого счета квартиросъемщика с места жительства второго родителя, к которому не будут прописывать малыша. Это необходимо, чтобы ребенка не зарегистрировали в двух местах жительства. **Внимание!** Этот этап оформления новорожденного тоже нужно сделать как можно скорее, желательно в первый месяц.

Третий этап оформления новорожденного - это получение полиса обязательного медицинского страхования (ОМС).

Для оформления полиса ОМС необходимо выбрать страховую медицинскую организацию и обратиться туда за получением полиса ОМС для ребенка. С собой необходимо иметь паспорт одного из родителей, свидетельство о рождении ребенка, также необходимо заполнить бланк заявления на получение полиса ОМС. **Внимание!** С оформлением полиса не нужно затягивать, так как без полиса в детской поликлинике могут не принять.

И последний этап оформления новорожденного - это получение гражданства.

Для получения гражданства в подразделение федеральной миграционной службы России по месту жительства необходимо предоставить оригиналы и копии паспортов родителей и свидетельство о рождении ребенка. Возможно, потребуются и другие документы, перечень которых зависит от конкретных жизненных обстоятельств.

Оформление пособий.

После оформления документов на новорожденного можно приступать к оформлению пособий.

Единовременное пособие при рождении ребёнка.

Право на пособие имеет один из родителей, размер пособия 18615,18 рублей. Пособие назначается, если обращение за ним последовало не позднее 6 месяцев со дня рождения ребёнка. Куда обратиться? В отдел социальной поддержки населения по месту жительства или по месту работы одного из родителей.

Единовременное пособие при рождении второго и каждого последующего ребенка.

Право на пособие имеет один из родителей. Размер пособия 5000 рублей. Куда обратиться? В отдел социальной поддержки населения по месту жительства.

Ежемесячное пособие по уходу за ребенком до полутора лет.

Право на пособие имеют матери либо отцы, другие родственники, находящиеся в отпуске по уходу за вашим ребёнком. По уходу за первым ребёнком – 3490, 34 рублей. По уходу за вторым и последующими детьми – 6 980, 69 рублей. Куда обратиться? В отдел социальной поддержки населения по месту жительства или по месту работы.

Ежемесячная денежная выплата в случае рождения третьего и последующих детей.

Право на пособие имеет один из родителей. В случае рождения третьего ребенка в семье со среднедушевым доходом, размер которого не превышает величины среднедушевого денежного дохода населения в крае – 31703, 40 рублей, в других случаях – 13873, 0 рублей. Куда обратиться? В отдел социальной поддержки населения по месту жительства.

Ежемесячное пособие на ребенка.

Право на пособие имеет один из родителей. Детям-сиротам, детям, оставшимся без попечения родителей, и лицам из их числа назначается и выплачивается дополнительное ежемесячное пособие на ребенка до достижения им возраста трех лет в размере 50 процентов от суммы, установленной Законом Хабаровского края от 29 декабря 2004 года № 239 "О ежемесячном пособии гражданам, имеющим детей". Размер пособия – 1348,32 рублей. Куда обратиться? В отдел социальной поддержки населения по месту жительства.

Постановка на очередь в детский сад.

Идеально – сразу после рождения ребёнка. Вы имеете право выбрать детский сад по месту жительства. Далее необходимо сходить в детский сад и написать заявление на имя директора о предоставлении места в детском саду. Вместе с заявлением вы предоставляете следующие документы: копию свидетельства о рождении ребенка, копию паспорта одного из родителей, справку о регистрации ребенка по месту жительства (выдается в паспортном столе).

11. Коммунальные платежи.

Знаете ли вы, как оплачивать квитанции за коммунальные услуги, электроэнергию и телефон?

1. Главное – не потеряйте квитанции и оплатите в срок.
2. Ежемесячная квартирная плата складывается из стоимости следующих услуг: ЖКХ (жилищно-коммунальное хозяйство), обслуживающего ваш жилой дом: отопление квартиры, обслуживание водопровода (холодная вода), подача горячей воды в домах с центральным горячим водоснабжением, потребляемая электроэнергия и газ, обслуживание лифта (если в доме имеется лифт), технико-бытовое обслуживание (вывоз мусора и др.), ремонт жилого фонда (здесь имеется в виду не ремонт вашей квартиры, а ремонт подъезда, крыши и фасада здания). Если в вашей квартире установлены счетчики горячей и холодной воды, газа и электроэнергии, то оплата услуг за потребленные газ, воду и электричество производится согласно показаниям счетчиков.

3. Квитанцию вы получаете ежемесячно по почте.

Пример квитанции на оплату электроэнергии:

электро-энергия	преды-дущие показатели	учтенные показатели (смотри на счетчик и запиши показатели)	индивид. расход с учетом изм.инд.потр. (кВт) от предыдущих показателей 9750.000 отнять учтенные показатели 10010.623, получилась сумма 260.623.	расход с учетом общедомовых нужд (кВт)	начислено за месяц (руб.)	итого к оплате за текущий месяц (руб.)
день				25.201	79.38	892.75
ночь				6.796	5.44	
одностав.	9750.000	10010.623	260.623	260.623	807.93	

Пример квитанции на оплату за газ:

наименование услуги	тариф, руб./м. куб	расход м. куб.	размер платежа, руб.	начислено за месяц с учетом перерасчетов, руб.
газоснабжение	5.580	4.200	23.44	23.44
ВДГО (обслуживание внутреннего газового оборудования)	36.60		36.60	36.60
технич. обслуживание прибора учета				
итого за услуги газоснабжения				60.04

4. Оплатить квитанции можно в любом отделении Сбербанка России или через терминалы и почтовые отделения связи по месту жительства.

Если квартира является вашей собственностью, то дополнительно к расходам на содержание жилья вы должны оплачивать налог на недвижимость. Этот налог оплачивается один раз в год по мере поступления соответствующей квитанции из налоговой инспекции.

Оформление субсидии.

Жилищная субсидия – денежная компенсация за предоставленные коммунальные услуги. При оформлении субсидии вам необходимо обратиться в отдел социальной поддержки населения (в каждом районе свой) или МФЦ. Там же вы можете узнать размер прожиточного минимума и перечень необходимых для оформления субсидии документов.

Что делать, если от родителей остались долги по оплате коммунальных услуг?

- Получить в детском доме или школе-интернате, где вы учились и жили, справку о том, что вы находились на полном государственном обеспечении. Справка должна быть с печатью детского дома или интерната, подписью директора и указанием срока пребывания.

- С этой справкой, паспортом, документами на квартиру (если квартира приватизирована, потребуется свидетельство о праве собственности) и последними оплаченными квитанциями за коммунальные услуги обратитесь к поставщику услуг с письменной просьбой о погашении родительского долга (с детальным обоснованием) с приложением документов, подтверждающих нахождение в детском доме или школе-интернате.

- В случае отказа поставщика услуг списать задолженность, вы имеете право обратиться в суд с исковым заявлением: истец – вы, ответчик – компания-поставщик услуг.

Что будет, если не платить за квартиру из-за постоянной нехватки денег?

С момента вашего вселения в жилье, вы обязаны самостоятельно, на общих основаниях платить за квартиру. Нехватка денег не является основанием не платить за получаемые коммунальные услуги.

Если вы являетесь собственником жилья, то за невнесение платы за жилое помещение вам могут отключить свет, газ и воду до полного погашения задолженности.

Если вам предоставлено жилье по договору социального найма, то за неуплату содержания жилого помещения в течение более, чем шести месяцев без уважительных причин в соответствии со статьей 90 Жилищного кодекса Российской Федерации, жилье может быть изъято у вас в судебном порядке. То есть вас могут выселить по решению суда из вашей квартиры и переселить в другое, менее благоустроенное жилье (например, в комнату в коммунальной квартире без удобств). При этом вновь предоставляемое жилье может быть гораздо меньшей площади.

Куда обращаться, если что-то сломалось.

Каждое жилое помещение находится в ведении жилищно-эксплуатационной организации, которая следит за правильной эксплуатацией здания, уборкой, благоустройством и обязана приходить на помощь, если что-то выходит из строя. Называться эти организации могут по-разному – ЖЭК (жилищно-эксплуатационный комитет), ЖЭУ (жилищно-эксплуатационное управление), РЭУ (ремонтно-эксплуатационное управление), Центр учета работ, Управляющая компания.

Если у вас сломался кран, засорилась раковина, проблемы с электричеством, то необходимо вызвать сантехника или электрика из своей жилищной организации. Узнать адрес и телефон можно у соседей или на доске объявлений в подъезде.

Если у Вас случилась авария, которая угрожает жизни или безопасности – вашей или ваших соседей - звоните в аварийные службы.

ТЕЛЕФОНЫ ЭКСТРЕННЫХ СЛУЖБ:

Вызов с номера экстренного вызова 112 возможен:

- при отсутствии денежных средств на вашем счету,
- при заблокированной SIM-карте,
- при отсутствии SIM-карты телефона

Пожарная охрана: МТС – 010; Билайн – 001; Мегафон – 010.

Полиция: МТС – 020; Билайн – 002; Мегафон – 020.

Скорая помощь: МТС – 030; Билайн – 003; Мегафон – 030.

Газ: МТС – 040; Билайн – 004; Мегафон – 040.

12. Правила безопасности дома.

Наибольшее внимания в Вашем доме требуют источники газа, воды и электричества.

ГАЗ:

- выключайте газовую плиту, когда не готовите;
- выключайте газовый кран, когда уходите из дома и на ночь.

ЕСЛИ ЧУВСТВУЕТЕ ЗАПАХ ГАЗА:

- не включайте свет, электроприборы;
- не пользуйтесь спичками, зажигалками;
- закройте газовый кран;
- откройте окна, проветрите помещение;

- позвоните по телефону 04 или 112 для устранения неисправности.

ЭЛЕКТРИЧЕСТВО:

- если вам необходимо заменить лампочку, сначала выключите свет;
- не дотрагивайтесь до выключателей и розеток мокрыми руками;
- если вы желаете повесить новую люстру, выключите электричество во всей квартире (на электрощитке перед входной дверью), а лучше вызовите электрика!
- уходя из дома, обязательно выключайте электроприборы; часто пожары происходят из-за не выключенных утюгов и обогревателей.

ВОДА:

- не оставляйте включенную воду без присмотра – даже за несколько минут можно устроить большой потоп;
- не включайте стиральную машину, если собрались уходить из дома, оставленная без присмотра стиральная машина может затопить соседей или произойдет замыкание.
- не оставляйте зимой форточки открытыми, если уезжаете надолго; от низких температур могут замерзнуть и разорваться трубы отопления; это вызовет затопление нижних этажей, ремонт которых придется оплачивать вам.

ПОЖАР:

- никогда не курите в постели;
- тушите сигареты только в пепельницах или, в крайнем случае, в блюдцах; не используйте в качестве пепельниц бумажные кульки, пачки из-под сигарет и т.д.;
- не выбрасывайте окурки на улицу; горящий окурочок может залететь в открытое окно или соседний балкон и вызвать пожар.

ЕСЛИ У ВАС ДОМА ПОЖАР:

- постарайтесь немедленно покинуть помещение и вызовите пожарную службу;
- не пользуйтесь лифтом;
- если не удастся выбраться из квартиры, закройте плотно дверь, заложите швы мокрыми полотенцами или простынями;
- если помещение наполняется дымом, дышите через мокрую ткань, присядьте – внизу дыма меньше;
- зовите на помощь.

Если надолго уезжаешь из дома, необходимо:

- выключить электричество, электроприборы, перекрыть газ;
- закрыть форточки, окна, балконную дверь, входную дверь;
- отключить воду, взять ключ от входной двери.

13. Самые необходимые в доме вещи:

Мебель – диван, шкаф для одежды, кресла, кухонный рабочий стол, стулья или табуретки, вешалка для верхней одежды.

Бытовая техника – холодильник, стиральная машина, плита, утюг, люстры, телевизор.

Посуда кухонная – набор кастрюль (2-3 шт. разного размера), сковородки (2 шт. разного размера), чайник для кипячения воды и заварной чайник.

Посуда столовая – тарелки глубокие (4-6 шт.), тарелки мелкие (4-6 шт.), чашки, стаканы, ложки, вилки, половник, ножи, лопатка, салатник.

Постельные принадлежности – одеяло, подушка, 2 комплекта постельного белья, полотенца для лица, для ног, банное для тела, полотенца кухонные.

Предметы, создающие уют – карнизы, шторы (на окнах в комнатах, на кухне), покрывала на диван и кресла, цветы на окнах.

Предметы для ванной комнаты – зеркало, полочки и стаканчики для туалетных принадлежностей, крючки для полотенец, мыльница, тазик для стирки белья.

Инструменты – молоток, плоскогубцы, гвозди, набор отверток, шурупы, гайки, болты, электродрель, изоляционная лента, электрические лампочки.

14. Первая доврачебная помощь.

Любое лекарство – это химическое вещество, в той или иной мере воздействующее на ваш организм. Одни лекарства более активны, другие – менее. Будьте осторожны: чем более эффективно лекарство, тем оно опаснее.

Обработка ран и ссадин:

Промыть рану или ссадину перекисью водорода. Если нет перекиси водорода, то промыть рану или ссадину слабым чаем или кипяченой водой. Обработать края раны зеленкой или йодом. Забинтовать или заклеить бактерицидным пластырем. При глубокой ране обратиться в ближайшую больницу (приемное отделение), травмпункт, поликлинику по месту проживания.

Головная боль:

Принять анальгин, пенталгин или цитрамон (одну таблетку).

Высокая температура:

Принять анальгин или парацетамол (одну таблетку) и вызвать врача.

Первая помощь при носовом кровотечении.

При открывшемся носовом кровотечении необходимо незамедлительно:

- положить больного таким образом, чтобы голова находилась гораздо выше туловища;
- голову необходимо наклонить вперед, чтобы избежать попадания крови в рот и носоглотку;

- ни в коем случае нельзя сморкаться;

- на переносицу положить лед;

- если кровотечение открылось из передних отделов носа – зажмите нос на 5-7 минут;

- если после этого кровотечение не остановилось, то вложите в носовые проходы тампоны из ваты и прижмите при помощи пальцев к носовой перегородке на полчаса. Тампон должен иметь длину 2,5-3 см и толщину 1,5 см., для детей 0,5 см.

- будет эффективнее, если тампоны намочить перекисью водорода или раствором нафтизина.

При простуде:

При кашле помогут таблетки от кашля или мукалтин (2 таблетки принимать 3 раза в день), горчичники на 10-15 минут перед сном (если нет температуры). При насморке закапайте нафтизин или галазолин (2 капли в каждую ноздрю 3 раза в день). Мазью Доктор Мом натрите переносицу. Полезно обильное питье: чай с лимоном, чай с медом, компот, сок, теплое молоко с медом (1 чайная ложка меда на стакан молока), все хорошо размешать и выпить, пока не остыло. При боли в горле, его нужно обрабатывать противовоспалительными средствами (полоскание, аэрозоли, таблетки для рассасывания). Хорошо помогает раствор фурацилина или морской воды (в 1 стакане горячей кипяченой воды растворить по 1 чайной ложке соды и соли, добавить несколько капель йода). При температуре, вызвать врача; если самочувствие позволяет, обратиться в поликлинику. Лечение должно быть назначено врачом, иначе возможны осложнения болезни.

Расстройство желудка:

Мезим – 1 таблетка, активированный уголь – 5 таблеток в один прием, обильное питье – чай, сухарики из белого хлеба (сутки). Если расстройство не прекращается – вызвать врача на дом или посетить участкового врача в поликлинике. При болях в желудке – принять но-шпу.

Ожоги:

При ожоге кипятком, утюгом, горячим маслом и т.д. – быстро поместить область ожога под холодную воду (но вода должна быть прохладной, а не ледяной), под струей воды можно держать минут 20; оценить степень ожога, если повреждения серьезные, необходимо обратиться к врачу или вызвать "скорую помощь"; в легких случаях намазать область ожога пантенолом или олазолем.

Воспаление глаз:

При покраснении слизистой оболочки глаза, промыть глаз слабым раствором чая (промывают глаза от внешнего угла глаза к внутреннему (от виска к носу), закапать раствор сульфацила натрия (альбуцид). При попадании инородного тела промыть глаза кипяченой

водой или слабым раствором чая от внешнего угла к внутреннему, обратиться в поликлинику к окулисту.

Ушибы:

Признаками ушиба является боль на месте травмы, припухлость и появление кровоподтека, который через несколько дней приобретает вид синяка.

Чтобы уменьшить боль и предупредить образование кровоизлияния, надо создать покой ушибленному месту, придать ему возвышенное положение, охладить – положить холодный компресс. Под воздействием холода кровеносные сосуды сужаются и кровоизлияние уменьшается. Через 2-3 дня после ушиба надо применять тепло, ускоряющее рассасывание излившейся крови (согревающие компрессы, местные теплые ванны).

Растяжение связок:

Растяжение связок возникает довольно часто. Появляется боль и припухлость в области сустава, контуры которого, в общем, заметно не изменяются. Пострадавший, хотя и с трудом, но может пользоваться конечностью: наступать на ногу или двигать больной рукой. Через несколько дней становится заметно кровоизлияние, просвечивающееся через кожу.

В этом случае, прежде всего, необходимо создать покой поврежденному суставу – верхнюю конечность подвешивают на косынке а при повреждении нижней конечности производят тугое бинтование и рекомендуется постельный режим. Для уменьшения кровоизлияния к месту травмы прикладывают холодный компресс.

Необходимо обратиться в травмпункт.

15. Что нужно знать о сохранении здоровья?

О том, чтобы быть счастливым в будущем, нужно заботиться в настоящем. Будьте внимательны к своему здоровью!

Инфекции, передаваемые половым путем – это инфекции, которые передаются от одного человека к другому при сексуальном контакте.

Если у вас был половой контакт и появились симптомы:

- язвы, сыпь на половых органах или вокруг них;
- язвы или сыпь вокруг анального отверстия;
- необычные (по цвету, запаху) выделения из половых органов;
- боль или чувство жжения при мочеиспускании;
- частые позывы к мочеиспусканию;
- ощущение зуда и боли в половых органах

– немедленно обратитесь к врачу!

Инфекции, которые передаются половым путем, могут стать причиной заболеваний, которые часто протекают без явных симптомов. Это может распознать только врач-специалист. Не занимайтесь самолечением по совету рекламы или друзей. Если ваш партнер не получает лечение одновременно с вами, не ждите эффекта от лечения!

Что такое ВИЧ инфекция?

ВИЧ – это вирус иммунодефицита человека. Этот вирус разрушает иммунную (защитную) систему организма, которая отвечает за борьбу с болезнями. Заражение человека ВИЧ-инфекцией приводит к развитию у него СПИДа. СПИД-синдром приобретенного иммунодефицита - это комплекс заболеваний и проблем со здоровьем, который возникает из-за низкого иммунитета.

ВИЧ передается только через определенные жидкости организма: кровь, сперму, вагинальные жидкости, грудное молоко.

В каком случае можно заразиться ВИЧ-инфекцией?

- при незащищенном половом акте;
- при использовании нестерильных шприцов;
- при переливании крови;
- при применении нестерильного оборудования для татуировок и пирсинга;

- от ВИЧ-инфицированной матери к ребенку во время беременности, родов, кормления грудью.

Когда нельзя заразиться ВИЧ-инфекцией?

- при кашле и чихании;
- через продукты питания и воду;
- при поцелуях;
- через рукопожатия и объятия;
- через посуду и столовые приборы;
- при совместном купании в бассейне;
- при пользовании общим туалетом и ванной;
- через укусы кровососущих насекомых.

Как защититься от ВИЧ-инфекции?

- самый безопасный способ уберечь себя от заболевания – это не вступать в беспорядочные сексуальные отношения;
- верность одному партнеру – лучший способ защитить себя от инфекции;
- использование средства "защиты", которое снижает риск заражения – презерватив;
- использовать одноразовые инструменты для татуировки и пирсинга и/или стерильные медицинские инструменты.



ЦЕНТР
СЕМЕЙНОГО
УСТРОЙСТВА

ОТДЕЛ ПОСТИНТЕРНАТНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ

тел: (4212) 70-46-32, 70- 46-09

e-mail: center-deti@mail.ru

ЦСУ27.рф