

СПРАВОЧНИК
о приемах и способах защиты
в чрезвычайных ситуациях

Москва
2016

УДК 614.8
С74

С74 Справочник о приемах и способах защиты в чрезвычайных ситуациях
/ МЧС России. М.: ФГБУ ВНИИ ГОЧС (ФЦ), 2016. 92 с.

Данный Справочник разработан в целях информирования населения через средства массовой информации по обеспечению безопасности населения, приемах и способах защиты (для категории 18+).

УДК 614.8

Содержание

I. ДЕЙСТВИЯ НАСЕЛЕНИЯ ПРИ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ В БЫТУ И ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ ТЕХНОГЕННОГО ХАРАКТЕРА	9
Правила поведения в местах массового скопления людей	10
Действия при нападении в подъезде жилого дома	11
Как действовать при нападении	11
Действия при угрозе сексуального насилия	12
БЕЗОПАСНОСТЬ В ОБЩЕСТВЕННОМ ТРАНСПОРТЕ	13
Действия при пожаре в транспорте	13
Правила поведения в метрополитене	13
ДЕЙСТВИЯ ПРИ НАПАДЕНИИ (УГРОЗЕ НАПАДЕНИЯ) В ЛИФТЕ	15
ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ТЕРРОРИСТИЧЕСКОЙ АКЦИИ	15
Действия при захвате людей в заложники на объекте	15
Как действовать, если вас захватили в заложники	16
Действия при взрыве на улице	16
Действия при перестрелке	16
Действия при обнаружении подозрительных предметов	17
Вероятность использования почтового канала для покушения	17
БЕЗОПАСНОСТЬ В БЫТУ	18
Безопасное обращение с бытовыми электроприборами	18
Оказание помощи пострадавшему от воздействия электрического тока	18
Оказание помощи при термическом ожоге кожи и глаз	19

ПОЖАР В ДОМЕ	20
Действия по предупреждению пожара	20
ДЕЙСТВИЯ ПРИ ПОЖАРЕ В КВАРТИРЕ	21
Действия при пожаре на балконе	21
АВАРИИ С УТЕЧКОЙ ГАЗА	22
Действия при утечке газа и угрозе взрыва	22
Правила обращения с газовыми баллонами	22
Оказание помощи при отравлении бытовым газом, метаном	23
Действия по оказанию помощи	23
АВАРИЯ НА КОММУНАЛЬНОЙ СИСТЕМЕ ЖИЗНЕОБЕСПЕЧЕНИЯ	24
Как подготовиться к аварии на коммунальной системе	24
Действия при аварии на коммунальной системе	24
ОБРУШЕНИЕ ЗДАНИЯ	25
Действия при внезапном обрушении здания	25
Действия в завале	25
Оказание помощи при падении с высоты	26
ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ПРИ СДАВЛИВАНИИ КОНЕЧНОСТЕЙ	27
Действия при сдавливании конечностей до освобождения от сдавливания (если конечность придавлена более 15 минут)	27
Действия после освобождения от сдавливания	27
Оказание помощи при травме головы	28
Оказание помощи при переломах конечностей	28
КАК ЗАЩИТИТЬ СВОЮ КВАРТИРУ	29
Основные правила поведения вашего ребенка при отсутствии родителей	29
Действия, если в дверь позвонил неизвестный	29

Действия, если вы потеряли ключи от квартиры	30
Действия, если открыта или взломана дверь вашей квартиры	30
Действия, если в квартиру пытаются проникнуть грабители	30
ПРОПАЖА РЕБЕНКА	31
ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ НАПАДЕНИИ СОБАКИ	32
Действия, если собака готова на вас напасть	32
Действия при нападении собаки	32
Действия при укусе собаки	32
ТРАНСПОРТНЫЕ АВАРИИ	33
ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ДОРОГАХ	33
Действия, если вы – участник дорожно-транспортного происшествия	33
Действия, если вы – свидетель дорожно-транспортного происшествия	33
Действия при падении автомобиля в воду	34
Действия при возгорании автомобиля	35
АВАРИЯ НА ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОМ ТРАНСПОРТЕ	36
Действия при железнодорожной аварии и после железнодорожной аварии	36
АВАРИЯ НА ВОДНОМ ТРАНСПОРТЕ	37
Действия при аварии на водном транспорте	37
АВАРИЯ НА ВОЗДУШНОМ ТРАНСПОРТЕ	38
Как действовать при незапланированной посадке самолета и после посадки самолета	38
Как действовать при возникшем при посадке самолета пожаре	39
ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ НА МЕСТЕ ПРОИСШЕСТВИЯ	40
Правила переноски пострадавшего	40
Внезапная смерть	40

Состояние комы	41
Оказание помощи при кровотечении	42
Ранение конечностей	43
Проникающие ранения груди и живота	43
БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ	44
ДЕЙСТВИЯ ПРИ ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ	44
Как помочь утопающему	44
Если человек провалился под лед	44
Оказание помощи при утоплении	45
ГИДРОДИНАМИЧЕСКАЯ АВАРИЯ	46
Как подготовиться к гидродинамической аварии	46
Действия при угрозе гидродинамической аварии	46
Действия после гидродинамической аварии	47
ХИМИЧЕСКАЯ АВАРИЯ	48
Как подготовиться к химической аварии	48
Действия при химической аварии	48
Действия после химической аварии	49
Химические ожоги	50
РАДИАЦИОННАЯ АВАРИЯ	51
Как подготовиться к радиационной аварии	51
Действия при оповещении о радиационной аварии	51
Действия на радиоактивно загрязненной местности	52
ДЕЙСТВИЯ ПРИ ЭВАКУАЦИИ	53
Использование средств индивидуальной защиты	53
Повышение защитных свойств повседневной одежды	54

ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ	56
Укусы насекомых	56
Действия по купированию симптомов отравления и обеззараживанию места укуса	57
Укусы лесных клещей	57
Укусы ядовитых змей	58
Категорически противопоказано наложение жгута!	59
Травмы ротовой полости	59
Травмы глаз (раны, ожоги)	60
Попадание инородного тела в нос	60
Попадание инородного тела в ухо	61
Попадание инородного тела в дыхательные пути	61
ОБМОРОК, СОЛНЕЧНЫЙ И ТЕПЛОВОЙ УДАРЫ	62
Обморок	62
Солнечный и тепловой удары	63
При признаках теплового или солнечного удара вызовите врача!	64
Пищевое отравление, пищевая токсикоинфекция и интоксикация ...	64
Отравление ядовитыми веществами	66
Действия при отравлении ядовитыми веществами через дыхательные пути	66
 II. ДЕЙСТВИЯ НАСЕЛЕНИЯ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ	
ПРИРОДНОГО ХАРАКТЕРА	67
 УРАГАН, БУРЯ, СМЕРЧ	68
Действия во время урагана, бури, смерча	68

МОЛНИЯ	70
Действия во время грозы	70
МЕТЕЛЬ	72
Действия во время и после сильной метели	72
ЛАВИНА	74
Действия в зоне лавинной опасности	74
ГОЛОЛЕД	75
Оказание помощи при переохлаждении и обморожении	75
Помощь при обморожении	76
ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЕ	77
Если вы оказались в завале необходимо... ..	78
После землетрясения следует... ..	78
КАК ДЕЙСТВОВАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБЛУДИЛИСЬ В ЛЕСУ	80
Оборудование укрытий от непогоды	80
Обеспечение огнем	81
Обеспечение водой	82
Обеспечение продуктами питания	84
Приготовление пищи	86
ПОЖАРЫ В ЛЕСАХ И НА ТОРФЯНИКАХ	87
Действия вблизи очага пожара в лесу и на торфянике	87
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	88
Полезные телефоны	88
Литература	89
Приложение	90

**I. ДЕЙСТВИЯ НАСЕЛЕНИЯ
ПРИ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ В БЫТУ
И ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ
ТЕХНОГЕННОГО ХАРАКТЕРА**

Правила поведения в местах массового скопления людей

- Если вы попали в толпу, и в это время в ней начались беспорядки, то:
 - Постарайтесь держаться подальше от центра толпы, от милиции, а также от стеклянных витрин, решеток, заборов и других мест, где можно получить травму.
 - Не пытайтесь найти и тем более поднять вещи, которые вы выронили или потеряли, это практически бесполезно и связано с риском для жизни.
 - Старайтесь удержать равновесие и не упасть, а если упали, — защищайте голову руками и пытайтесь немедленно встать. Для этого следует быстро подтянуть к себе ноги, сгруппироваться и рывком подняться, используя движение толпы. Встать в толпе очень сложно, но иногда это удается.
 - Снимите галстук, шарф, уберите волосы под пальто или куртку, чтобы избежать случайного удушья.
 - Застегнитесь, подтяните пояс.
 - Освободите руки, они должны быть свободными, согнутыми в локтях и прижатыми к туловищу.
 - Принимайте удары и толчки на локти.
 - Защищайте диафрагму напряжением рук.
 - Не теряйте самообладания, самое страшное — поддаться панике, стать частью толпы, которая не рассуждает и жестко крушит все вокруг.
 - Старайтесь не раздражаться, не создавайте вокруг себя напряженную атмосферу, старайтесь успокоить людей, которые находятся в панике, они вредят себе и окружающим.
 - Помните, что, не желая расставаться с вещами, которые уносит плотный поток, вы рискуете получить перелом или вывих руки.

Действия при нападении в подъезде жилого дома

- Будьте внимательными перед входом в подъезд.
- В случае появления незнакомца на лестнице — пропустите его вперед и подождите, не доставайте ключи. Ключи могут выхватить или ворваться в квартиру следом за вами.
 - Объясните детям, что при таком развитии событий лучше выйти обратно на улицу, где есть прохожие.
 - В случае нападения активно и шумно сопротивляйтесь.
 - Необходимо помнить, что нападение может произойти, даже если вы просто «на минутку» выходите из квартиры, оставив дверь открытой.
 - Помните, опасно заходить в лифт с незнакомцами.

Как действовать при нападении

- Не бойтесь шума или скандала, в крайнем случае — можно бросить в окно любой предмет.
- Следует любыми способами избегать встречи с группой подвыпивших подростков.
- Каблуки, шпильки могут тоже являться оружием, если резко ударить по ступне нападающего.

Действия при угрозе сексуального насилия

- Важнейшее правило безопасного поведения: предвидеть и избегать ситуацию повышенного риска.
- Не следует идти поздно по пустынной улице.
- Необходимо выбирать безопасный путь (парк, стройку, темные дворы, др. нельзя проходить одному).
- Носите с собой по возможности средство индивидуальной защиты (баллончик, электрозащита и т.д.).
- Зачесывайте длинные волосы (их легко схватить и намотать на руку).
- В большинстве случаев криминальных изнасилований жертвы вели себя неосмотрительно (распивали с будущим насильником спиртное, соглашались сесть в машину, без принуждения отправлялись в безлюдное место или в незнакомую квартиру).
- Необходимо быть спокойным при любых опасных ситуациях.
- Предупредить опасные ситуации — лучшее средство избежать их.

БЕЗОПАСНОСТЬ В ОБЩЕСТВЕННОМ ТРАНСПОРТЕ

Действия при пожаре в транспорте

- Немедленно сообщите о пожаре водителю, т.к. его внимание обращено на дорогу.
- Откройте двери кнопкой аварийного открывания дверей. Если это не удастся, а салон наполняется дымом, разбейте боковые окна (держась за поручень, ударьте обеими ногами в угол окна) или откройте их как аварийные выходы по инструкции.
- Попытайтесь, по возможности, потушить огонь с помощью огнетушителя или накрыв верхней одеждой очаг возгорания.
- Спасайте в первую очередь детей и тех, кто не может сам о себе позаботиться.
- Защитите рот и нос платком, шарфом, рукавом, полкой куртки от дыма: первая опасность при таком пожаре — ядовитые газы от горения пластика, иной раз достаточно нескольких вдохов, чтобы потерять сознание.
- Сразу же начинайте помогать другим, выбравшись из горящего вагона. При этом будьте осторожнее с металлическими частями в трамвае и троллейбусе — они могут оказаться под напряжением из-за обгоревшей изоляции.

Правила поведения в метрополитене

- Обязательно держитесь за поручень, т.к. при экстренной остановке эскалатора инерция движения бросит вас вперед, если дежурные воспользуются ручкой тормоза (это происходит, если кто-то из пассажиров рассыплет багаж, замешкается при спуске с эскалатора, др.).

- Подъезжающий поезд может задеть вас зеркалом, при посадке есть риск оказаться на рельсах: толпа толкает человека в проем между вагонами или между вагоном и поездом.

- Если в отъезжающем поезде остались ваши вещи — не бегите за поездом. Посмотрите, в каком по счету вагоне (от начала или хвоста) это случилось, и запомните маршрутный номер уходящего поезда. Дежурный по станции сообщит о происшествии диспетчеру, а тот — машинисту.

- Если вы уронили что-то во время движения в тоннель — обращайтесь к начальнику станции. Ночью, после того, как отключат ток, вашу вещь найдут.

- Если вы заметили бесхозный чемодан, коробку сумку, не трогая вещи, обратитесь к работнику метрополитена.

- Если вы упали на пути, не пытайтесь подтянуться за край платформы, именно под ней идет 800-вольтный контактный рельс. Он укрыт кожухом, но это не является гарантией безопасности.

- Передвигайтесь как можно быстрее к началу платформы (туда, где зеленый свет и часы), если поезд еще не въезжает на станцию, вы успеете, т.к. машинист, заметив вас, начнет притормаживать.

- Ложитесь между рельсами, если поезд уже показался. Глубина лотка рассчитана на то, чтобы ходовая часть вагонов не коснулась лежащего человека.

- Подайте знак машинисту (перед отправлением он обязательно смотрит в зеркало заднего вида), если на ваших глазах кто-то упал между вагонами стоящего поезда.

- Вызовите работника метрополитена, он примет нужные меры, в том числе и передаст команду отключить ток.

- Если при аварии или технических неполадках на линии ваш поезд стоит в туннеле, прежде всего, сохраняйте спокойствие и выполняйте все распоряжения работников метрополитена. Не допускайте паники!

- При задымлении или сильном резком запахе немедленно закройте дыхательные пути (рот, нос) любой тканью, смоченной негорючей жидкостью.

ДЕЙСТВИЯ ПРИ НАПАДЕНИИ (УГРОЗЕ НАПАДЕНИЯ) В ЛИФТЕ

- При нападении привлекайте людей криком или стуком, вызовите диспетчера.
- Остановите лифт, нажав сразу все кнопки на пульте или резко подпрыгнув в лифте.
- Не заходите в лифт, увидев незнакомого человека, можно сказать, что вы поедете позже.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ТЕРРОРИСТИЧЕСКОЙ АКЦИИ

Любой объект может стать местом захвата или удержания заложников. **Захват всегда происходит неожиданно.**

Действия при захвате людей в заложники на объекте

- Не вступайте в переговоры с террористами.
- При необходимости выполняйте требования преступников, если это не связано с причинением ущерба жизни и здоровью людей. Не противоречьте преступникам, не рискуйте жизнью окружающих и своей собственной.
- Не допускайте действий, которые могут спровоцировать нападающих к применению оружия и привести к человеческим жертвам.

Как действовать, если вас захватили в заложники

- Ограничьте любые контакты с преступниками.
- Не пытайтесь освободиться самостоятельно, если непосредственно при захвате вам не удалось спастись.
- Не реагируйте на провокационные действия террористов, старайтесь не смотреть им в глаза. Выполняйте их требования, спрашивайте у них разрешения на любые ваши действия.
- В случае силового освобождения заложников (при штурме спецподразделения) попытайтесь укрыться за предметами мебели (креслом, столом, др.), закрывайте тело от пуль подручными средствами.
- Отойдите по возможности от входных дверей, окон, постарайтесь занять горизонтальное положение, оставаясь в таком положении до поступления команды на выход.
- Не берите в руки оружие преступников, так как вас могут принять за бандитов и открыть по вам огонь на поражение.

Действия при взрыве на улице

- Не подходите к месту взрыва, за первым взрывом может последовать второй.
- Срочно вызовите специалистов.
- По возможности окажите помощь пострадавшим.
- Не поддерживайте панику и панические настроения.

Действия при перестрелке

- Прячьтесь за укрытием (стеной дома, машиной, др.)
- Падайте на землю, закройте голову руками.
- Не берите в руки оружие — стреляют, прежде всего, по вооруженным людям.
- Не двигайтесь, пока стрельба не утихнет.

Действия при обнаружении подозрительных предметов

● При обнаружении безхозных вещей в общественном транспорте, не трогая их, обратитесь к дежурному по станции в метрополитене, к водителю в наземном транспорте, к машинисту в электропоезде.

- Не создавайте панику.
- Выполняйте указания официальных лиц и специалистов.
- При обнаружении подозрительных предметов в общественных местах не подходите к ним — вызывайте специалистов.

Вероятность использования почтового канала для покушения

- Толщина письма от трех мм и выше.
- Наличие во вложении металлических либо пластмассовых предметов, а также на конверте масляных пятен, проколов, металлических кнопок, полосок и т.д.
- Наличие необычного запаха (миндаля, марципана, жженой пластмассы, др.).
- «Тикание» в бандеролях и посылках часового механизма.
- Наличие надписей типа «лично в руки», «вскрыть только лично», «вручить лично», «секретно», «только директору (владельцу, председателю)» и т.д.
- Отсутствие обратного адреса или фамилии отправителя, неразборчивое их написание, явно вымышленный адрес.
- Самодельная нестандартная упаковка.

БЕЗОПАСНОСТЬ В БЫТУ

Безопасное обращение с бытовыми электроприборами

- Не перегружайте электросеть.
- Технические средства защиты от коротких замыканий (автоматические выключатели, пробочные предохранители) в квартирной сети должны быть всегда исправны.
- Выполняйте работы по ремонту и замене выключателей, ламповых патронов только после отключения сети.
- Следите за исправным состоянием изоляции электропроводки, электроприборов, а также шнуров, с помощью которых они включаются в сеть.
- Не пользуйтесь неисправными электроприборами, оголенными концами провода, а также самодельными нагревателями и др.
- Отключайте электроприборы, когда выходите из дома даже на 5 минут.

Оказание помощи пострадавшему от воздействия электротока

- Немедленно освободите пострадавшего от контакта с электрическим током.
- Отключите электроприбор, которого касается пострадавший, а также участок электрической цепи или оборудования (выключателем или рубильником).
- Оборвите провода (сухой доской, палкой, др.) с обеих сторон от пострадавшего или перерубите (перекусите кусачками) электрические провода, каждый в отдельности, чтобы избежать короткого замыкания.
- Примите меры к освобождению (отрыву) пострадавшего от токоведущих частей, к которым он прикасается, если отключить электроустановку быстро нельзя.

- Наденьте на руки резиновые перчатки (при их отсутствии обернуть руки сухой тряпкой), если вы намереваетесь дотронуться до пострадавшего, находящегося под воздействием электрического тока.
- Изолируйте себя от земли резиновым ковриком (сухой доской, брезентом в несколько слоев).
- Возьмите пострадавшего за одежду и освободите от токоведущих частей.
- Пострадавшего нельзя брать за открытые части тела, пока он находится под действием тока.

Оказание помощи при термическом ожоге кожи и глаз

- Немедленно погасите пламя.
- Сорвите с пострадавшего горящую одежду, если она не прилипла к телу.
- Если к коже прилипли обгоревшие остатки одежды, снимать их и отдирать от тела нельзя!
- Наложите на обожженные участки кожи повязку (стерильный бинт, полосы полотняной материи, предварительно проглаженной утюгом).
- Накройте пострадавшего чем-либо, препятствующим доступу воздуха, — одеялом, пледом.
- По возможности эвакуируйте пострадавшего на свежий воздух.
- Для борьбы с ожоговым шоком дайте пострадавшему обильное теплое подсоленное питье.
- Срочно доставьте пострадавшего в медицинское учреждение.

При ожогах глаз необходимо сделать холодные примочки. Ожоговую поверхность нельзя смазывать жирами и кремами, это может вызвать инфекцию.

ПОЖАР В ДОМЕ

Действия по предупреждению пожара

- Нельзя перегружать электросеть (не подключайте к одной розетке большое количество электроприборов).
- Нельзя оставлять включенные электронагревательные приборы без присмотра.
- Необходимо содержать в исправном состоянии выключатели, вилки, розетки электроснабжения и электроприборов.
- Нельзя устанавливать электронагревательные приборы вблизи горючих предметов и материалов.
- Нельзя хранить в доме легковоспламеняющиеся и горючие жидкости (ацетон, керосин и др.) в больших количествах (небольшие количества этих веществ необходимо содержать в закрытых сосудах, вдали от нагревательных приборов).
- Нельзя разогревать мастики и лаки, аэрозольные баллончики на открытом огне.
- Нельзя сушить белье над горячей плитой.

ДЕЙСТВИЯ ПРИ ПОЖАРЕ В КВАРТИРЕ

Действия при пожаре на балконе

- Обильно поливайте все вещи водой, если возгорание произошло под вашим балконом.
- Если на вашем балконе находятся горючие и взрывоопасные вещества (лаки, краски, растворители, др.), велика вероятность неизбежного взрыва и многократного усиления огня.
- Если возгорание произошло на вашем балконе и не удалось потушить горящие на балконе вещи, необходимо перейти в квартиру.
- Необходимо убрать от окна все легковозгораемые вещи, сорвать занавески, убрать электроприборы.
- Нельзя находиться рядом с окном — при стремительном нарастании угрозы, стекло может лопнуть и поранить вас.
- Укройте мебель подготовленными мокрыми вещами и выйдите из опасного помещения, плотно закрыв за собой дверь.
- Необходимо полить дверь, заткнуть все щели мокрыми тряпками.
- Не забывайте о том, что для себя надо сразу приготовить средства защиты органов дыхания: любая несинтетическая ткань, сложенная в несколько слоев, намоченная негорючей жидкостью, необходима при малейшей опасности задымления.

АВАРИИ С УТЕЧКОЙ ГАЗА

Действия при утечке газа и угрозе взрыва

- Не включайте свет, электроприборы и даже не звоните из квартиры.
- Закройте дыхательные пути плотной тканью, устройте сквозняк.
- Закройте вентиль на своей газовой трубе.
- Если источник запаха сразу установить не удалось, позвоните от соседей в аварийную газовую службу по телефону «04» и вызовите специалистов для проверки газовых приборов на предмет утечки газа.

Правила обращения с газовыми баллонами

- Не бросайте баллон и не ударяйте по баллону.
- Поставьте баллон в такое место, в котором он не будет нагреваться.
- Использованные баллоны не накапливайте, а сразу отправляйте на перезарядку.
- Не беритесь незащищенными руками за вентиль, чтобы закрыть его при нагревании баллона или появившемся небольшом язычке пламени у вентиля, накиньте на горячий вентиль мокрую плотную ткань и только после этого закройте его.

Оказание помощи при отравлении бытовым газом, метаном

Признаки отравления: тяжесть в голове, головокружение, шум в ушах, рвота, покраснение кожи, резкая мышечная слабость, усиление сердцебиения, сонливость.

При тяжелом отравлении: потеря сознания, непроизвольное мочеиспускание, побледнение/посинение кожи, поверхностное дыхание, судороги.

Действия по оказанию помощи

- Вынесите пострадавшего на свежий воздух.
- Расстегните одежду, восстановите проходимость дыхательных путей, следя за тем, чтобы не западал язык.
- Уложите пострадавшего (ноги должны быть выше тела). Приложите холод к голове.
- Разотрите тело и грудь, укройте теплее и дайте понюхать нашатырный спирт.
- Если началась рвота, поверните на бок.
- При остановке или замедлении дыхания (до 8 вдохов в минуту) начинайте делать искусственное дыхание, «вдох» делайте через мокрую марлевую повязку (носовой платок), а при выдохе пострадавшего отклоняйтесь в сторону.
- При улучшении состояния пострадавшего — дайте ему обильное питье.

АВАРИЯ НА КОММУНАЛЬНОЙ СИСТЕМЕ ЖИЗНЕОБЕСПЕЧЕНИЯ

Как подготовиться к аварии на коммунальной системе

- Необходимо иметь исправный электрический фонарь.
- При подозрении на любую аварийную ситуацию не пользуйтесь лифтом, т.к. его отключат прежде всего.
- Создайте запас воды в пластиковых емкостях (при крупной аварии отключатся электронасосы, подающие воду в многоэтажные здания).
- Периодически проверяйте исправность вентилей на водопроводных стояках.

Действия при аварии на коммунальной системе

- При отсутствии электроснабжения не используйте восковые свечи, т.к. возрастает опасность пожара.
- Не оставляйте включенными электроприборы.
- При отсутствии подачи воды — не оставляйте включенными краны, перекройте вентили на водопроводных стояках.
- Если у вас или у верхних соседей случилась протечка и на полу стоит вода, будьте осторожнее с электричеством — может случиться короткое замыкание. Электроприборами пользуйтесь только после высыхания пола, мебели и предметов.
- При поломке бытовой техники и протечке из нее (стиральная машина, посудомоечная машина и т.п.) — в первую очередь отключите ее от электричества, затем перекройте вентиль подачи воды.

ОБРУШЕНИЕ ЗДАНИЯ

Действия при внезапном обрушении здания

- Не вставайте к окнам — стекла могут в любую минуту треснуть от перекоса рамы и осколки могут вас поранить.
- Встаньте в проем внутренней капитальной стены (не следует путать его с дверным проемом). При обрушении, в основном, остаются стоять именно капитальные стены.
- Не пользуйтесь лифтом, это — самое опасное место при всех чрезвычайных ситуациях, особенно при угрозе обрушения здания.
- Не выходите на лестницу. Лестничные пролеты обрушиваются первыми.
- Помните, ванная комната является одним из мест спасения, т.к. является достаточно «жесткой конструкцией».

Действия в завале

- Не пытайтесь попытаться выбраться сами, можно нарушить неустойчивое равновесие сложившейся конструкции.
- Привлекать к себе внимание можно стуком железным предметом о железный предмет (например, стучать по трубе).
- Помните, спасатели каждые полчаса делают «минуту тишины», т.е. вся техника останавливается, люди не работают, прислушиваясь к звукам в завале.

Оказание помощи при падении с высоты

- Оцените состояние пострадавшего (признаки перелома позвоночника: боль в спине, потеря чувствительности в ногах).
- Подложите под колени валик из одеяла или куртки, дайте сердечные капли, укройте от холода, вызовите врача, следите за проходимость дыхательных путей, удаляйте изо рта и носа кровь, слезь. Если нет пульса на сонной артерии — начинайте реанимацию.
- Для транспортировки переложите пострадавшего, не меняя его позы, на вакуумный или обычный матрас, на щит (дверь).

ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ПРИ СДАВЛИВАНИИ КОНЕЧНОСТЕЙ

Действия при сдавливании конечностей до освобождения от сдавливания (если конечность придавлена более 15 минут)

- Обложите придавленные конечности пакетами со льдом, снегом, холодной водой.
- Дайте 2-3 таблетки обезболивающего средства, по возможности выяснив нет ли аллергической реакции на препарат.
- Дайте обильное теплое питье.
- Наложите жгуты выше места сдавливания.
- Туго забинтуйте поврежденные конечности, не снимая жгута.
- Если этого не сделать, то после освобождения от сдавливания наступит отек конечности, исчезнет пульс у запястий и лодыжек, появится розовая или красная моча, резко ухудшится состояние.

Действия после освобождения от сдавливания

- Сразу наложите жгуты (если они не были наложены) и туго забинтуйте конечности.
- Наложите шины.
- Приложите холод к поврежденным конечностям.
- Дайте обильное теплое питье.
- Дайте 2-3 таблетки обезболивающего средства, при возможности выяснив нет ли аллергической реакции на препараты.
- Нельзя освобождать сдавленные конечности до наложения защитных жгутов и приема пострадавшим большого количества жидкости.

Оказание помощи при травме головы

- Немедленно приложите холод к месту ушиба (лед, завернутый в ткань, смоченную холодной водой ткань, пластиковую бутылку, пакет или грелку, наполненные холодной водой). Признаки сотрясения, ушиба головного мозга — оглушение, тошнота, шум в ушах, потеря сознания и памяти.
- Обеспечьте пострадавшему покой в положении «лежа» (при отсутствии сознания — на животе).
- Ограничьте пострадавшего в питье.
- При подозрении на сотрясение мозга вызовите врача.
- При ранении головы перевяжите рану бинтом, полосками ткани, приложив к ране стерильную салфетку (даже небольшая ссадина или царапина на голове может вызвать обильное кровотечение, т.к. на голове расположено много сосудов).

Оказание помощи при переломах конечностей

Признаки открытого перелома: видны костные отломки, произошла деформация и отек конечности, наличие раны, часто с кровотечением.

Признаки закрытого перелома: сильная боль при движении или при нагрузке на конечность, деформация и отек, подвижность конечности в необычном месте, ее неестественное положение.

- Накладывать шины на ноги, если пострадавший лежит в позе «лягушки», нельзя!
- Освободите пострадавшего от воздействия травмирующих факторов.
- Остановите кровотечение.
- Дайте как можно быстрее обезболивающее, при возможности выяснив, нет ли аллергической реакции на препараты.
- Перевяжите.
- афиксируйте конечность с помощью шины или подручных средств (ветка, доска) поверх одежды. При открытом переломе сначала наложите повязку, затем — шину.
- Укройте пострадавшего, особенно при холодной погоде.
- Вызовите врача или обеспечьте доставку к месту лечения.

КАК ЗАЩИТИТЬ СВОЮ КВАРТИРУ

- Не оставляйте на виду или слишком легкодоступными дорогие вещи.
- Возвращаясь домой, держите ключи под рукой, чтобы не стоять слишком долго перед дверью, роясь в сумке.
- Как только вы вошли в квартиру, осмотритесь. Если вам кажется, что все в порядке, закройте дверь изнутри. Если Вы подозреваете, что за время вашего отсутствия что-то произошло, лучше выйти из дома в поисках помощи.
- Будьте внимательны при входе в жилище. Преступник может ждать жертву в лифте или поблизости, чтобы заставить в отсутствие свидетелей с помощью угроз ввести его в дом.

Основные правила поведения вашего ребенка при отсутствии родителей

Необходимо объяснить ребенку, что «никому не открывать дверь» — это значит НИКОМУ, кем бы человек не представлялся и чтобы ни говорил. Часто в детском воображении преступники рисуются непременно злобными, страшными, с ножами и пистолетами.

Ребенок даже не предполагает, что милый, симпатичный человек может быть самым настоящим бандитом.

Действия, если в дверь позвонил неизвестный

- Не впускайте в квартиру незнакомых.
- Спрашивайте удостоверение личности через закрытую на цепочку дверь или через дверной глазок, в случае опасности звоните в полицию.
- Предупреждайте детей, чтобы они не отвечали незнакомым людям на вопросы по телефону, были внимательны к подозрительным личностям и необычным ситуациям вокруг дома.

Действия, если вы потеряли ключи от квартиры

- Поменяйте все замки.
- Никогда не оставляйте ключи без присмотра, не сдавайте вместе с вещами в гардероб, не бросайте в рабочие столы и бардачки машин.
- При утрате ключа всегда исходите из худшего, считая, что это чей-то злой умысел со всеми возможными вытекающими последствиями.
- Постарайтесь запомнить и записать приметы злоумышленника. Если вы стали жертвой какого-нибудь преступления, даже не тяжелого, заявите о нем в органы охраны порядка.

Действия, если открыта или взломана дверь вашей квартиры

- Не заходите в квартиру, злоумышленники могут находиться в квартире.
- Зайдите к соседям или по мобильному телефону вызовите полицию.

Действия, если в квартиру пытаются проникнуть грабители

- Звоните в полицию.
- Если перерезан телефонный провод, призывайте из окна прохожих на помощь, просите их позвонить в полицию.

ПРОПАЖА РЕБЕНКА

- Необходимо научить ребенка правилу четырех «нет»:
- Не разговаривать с посторонними людьми и ни в коем случае ничего у них не брать.
- Не садиться в чужую машину.
- Не заходить в лифт с незнакомцами.
- Не бояться звать на помощь, убегать от подозрительных взрослых и привлекать к себе внимание прохожих. При возможности положите в карман куртки ребенка маячок, и тогда его местонахождение всегда можно будет определить.
- В случае пропажи ребенка срочно обращайтесь в полицию!

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ НАПАДЕНИИ СОБАКИ

Действия, если собака готова на вас напасть

- Наибольшую опасность представляет приседающая собака, что говорит о ее готовности к прыжку.
- Прижмите подбородок к груди и выставите вперед руку, чтобы защитить горло. Собаку может остановить газовый пистолет и баллончик с газом на основе вытяжки из красного перца.

Действия при нападении собаки

- Повернитесь лицом к нападающей собаке. Для защиты используйте зонтик, камни, палку, одновременно отступая к укрытию (забору, дому) спиной и зовите на помощь окружающих.
- По возможности обмотайте плащом (пиджаком) предплечье и кисть, затем выставив вперед, спровоцируйте собаку на укус и сильно ударьте по верхней челюсти собаки.
- Если собака сбила вас с ног, упадите на живот и закройте руками шею. Помните, что болевыми точками у собаки является нос, пах.

Действия при укусе собаки

- Промойте рану перекисью водорода, окружность раны смажьте йодом, наложите чистую повязку. Выясните у хозяев собаки, сделана ли ей прививка от бешенства.
- Обратитесь в больницу для получения квалифицированной помощи. Поставьте в известность о случившемся полицию и санитарные службы.

ТРАНСПОРТНЫЕ АВАРИИ

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ДОРОГАХ

Действия, если вы — участник дорожно-транспортного происшествия

- Остановите (не трогайтесь с места) транспортное средство.
 - те знак аварийной остановки (мигающий красный фонарь).
 - Не перемещайте предметы, имеющие отношение к происшествию.
 - Примите возможные меры для оказания первой помощи пострадавшим, вызовите «Скорую помощь», а в экстренных случаях — доставьте пострадавших на своем или попутном транспорте в ближайшее лечебное учреждение. Сообщите свою фамилию, регистрационный знак транспортного средства (с предъявлением документа, удостоверяющего личность, или водительского удостоверения и регистрационного документа на транспортное средство) и возвратитесь к месту происшествия.
 - Сообщите о случившемся в полицию, запишите фамилии и адреса очевидцев и ожидайте прибытия сотрудников полиции.

Действия, если вы — свидетель дорожно-транспортного происшествия

- Сообщите о случившемся в полицию, запишите фамилии и адреса очевидцев и ожидайте прибытия сотрудников полиции.
- Примите возможные меры для оказания первой помощи пострадавшим, вызовите «Скорую помощь».
- В экстренных случаях — доставьте пострадавших на своем или попутном транспорте в ближайшее лечебное учреждение.

Сообщите свою фамилию, регистрационный знак транспортного средства (с предъявлением документа, удостоверяющего личность, или водительского удостоверения и регистрационного документа на транспортное средство) и возвратитесь к месту происшествия.

- Не перемещайте предметы, имеющие отношение к происшествию.

Действия при падении автомобиля в воду

- Нельзя покидать автомобиль до момента его полного погружения в воду.

- Закройте окна, чтобы замедлить процесс погружения.

- Включите фары, которые могут послужить сигналом для потенциальных спасателей (электрооборудование обычно продолжает работать в течение некоторого времени).

- Если вы в машине один, опустите спинку сиденья, чтобы иметь больше пространства для движения.

- Если вы в машине не один, постарайтесь, по возможности, успокоить пассажиров.

- В затонувшей автомашине подложите под себя подушки, свертки, какую-нибудь одежду, чтобы подняться головой до потолка.

- Снимите с себя все то, что может сковывать движение (верхнюю одежду, ботинки, ремни).

- Когда вода заполнила салон и превысила уровень двери, можно открыть дверь (если машина осталась целой). Если открыть дверь невозможно, то открывается окно, высовывается рука и упирается в крышку, лицо при этом обращено внутрь, и далее, головой вперед, вы выбираетесь из машины.

- В случае, если окна не открываются, постарайтесь разбить стекло (лобовое или заднее, которые больше других, бить необходимо в угол стекла, где сопротивление меньше). Иногда достаточно надавить ногами и выдавить стекло из резиновых прокладок, даже не разбив его.

Действия при возгорании автомобиля

- Остановите автомобиль и выключите двигатель.
- Поставьте машину на тормоз и блокируйте колеса (неустойчивое положение может усугубить инцидент).
- Выставьте сигналы на дорогу.
- Направьте струю огнетушителя на основание пламени, используйте песок, накидку.
- Окажите помощь пострадавшим, перенесите их в безопасное место.
- Вызовите помощь (медицинскую и техническую), пожарных, полицию.
- Следите, чтобы не было утечки бензина, не курите около машины. Удалитесь от машины, если огонь охватил заднюю часть машины, где находится бензобак.

АВАРИЯ НА ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОМ ТРАНСПОРТЕ

Действия при железнодорожной аварии и после железнодорожной аварии

- По возможности располагайтесь в центральных вагонах электрички (они меньше всего пострадают при аварии).
- Громоздкие и тяжелые вещи ставьте вниз (при сильном толчке они могут свалиться с верхних полок и нанести травму).
- Не загромождайте на ночь двери в купе (в темноте будет трудно выбраться наружу). Запомните, где лежат ваши одежда, документы и деньги, если понадобится в темноте срочно покинуть вагон.
- На ночь убирайте со столика в купе еду, бутылки, чтобы при толчке осколки не поранили вас.
- Во время толчка (удара) постарайтесь ухватиться руками за выступы полок и другие неподвижные части вагона или сгруппируйтесь и прикройте голову руками во избежание травмы.
- При переворачивании вагона, крепко держась руками, упритесь с силой ногами в верхнюю полку, стену, закройте глаза, чтобы в них не попали осколки стекла.
- Прижмите ребенка к себе лицом, прикройте ему голову рукой.
- После того как вагон обретет устойчивость, осмотритесь, наметьте пути выхода из купе.
- Если нет опасности пожара, не торопитесь выбираться, окажите первую помощь пострадавшим, успокойте детей, не допускайте паники.
- Выходите из вагона по одному, пропуская вперед детей и женщин. Берите с собой только одежду, документы и деньги.
- Если вагон опрокинут или поврежден, выбирайтесь через окна, опустив фрамуги или выбив ногой (металлическим предметом) стекла, предварительно очистив рамы от осколков.
- Детей и пострадавших вытаскивайте на руках.
- Сообщите по телефону о катастрофе, вызовите «Скорую помощь» и аварийно-спасательные службы. При обрыве проводов контактной сети отойдите от вагонов на 30-50 м, чтобы не попасть под шаговое напряжение.

АВАРИЯ НА ВОДНОМ ТРАНСПОРТЕ

Действия при аварии на водном транспорте

- Не паникуйте, постарайтесь четко и быстро выполнять все указания капитана.
- Наденьте на себя и своих близких спасательные жилеты, сняв стесняющую одежду и обувь. Возьмите с собой документы, завернув их в полиэтиленовый пакет и положив под нижнее белье.
- Быстро, но без спешки поднимитесь на палубу и по команде капитана садитесь по одному в шлюпки (на плоты), пропуская вперед детей и женщин.
- Если сесть в шлюпку невозможно, возьмите с собой любой плавающий предмет (круг, доску, пустую полиэтиленовую бутылку с закрытой пробкой и т.п.) и, осмотревшись, прыгайте в воду ногами вниз.
- Оказавшись в воде, отплывайте от борта корабля на 200-300 м, чтобы вас не затянуло под воду или под днище корабля.
- Помогайте находящимся рядом людям держаться на воде.
- Постарайтесь собраться группой для оказания друг другу помощи и организации совместных действий по спасению.
- Увидев шлюпку, в которой имеются свободные места, подплывайте к ней с кормы, не наваливайтесь на борт.
- Если в шлюпке нет мест, попросите бросить вам трос (фал, канат), обвяжитесь им за пояс и на буксире плывите к берегу за шлюпкой.
- Экономьте свои силы и чаще делайте массаж рук и ног для восстановления кровообращения.

АВАРИЯ НА ВОЗДУШНОМ ТРАНСПОРТЕ

Как действовать при незапланированной посадке самолета и после посадки самолета

- Наклонитесь в кресле вперед, обхватите голову обеими руками.
- Быстро снимите с себя все острые предметы, ювелирные украшения, часы, прижмите к себе детей.
- Выполняйте все указания командира корабля и экипажа.
- Не вставайте с кресла до полной остановки самолета.
- Пресекайте любым способом возникновение паники в салоне и нарушение центровки самолета.
- При возможности приготовьте средство защиты дыхательных путей (на случай возникновения пожара или задымления). Для этого смочите любой негорючей жидкостью плотную ткань и сложите ее в несколько слоев.
- После прекращения движения самолета немедленно, соблюдая очередность, покидайте его, используя аварийные люки (правила пользования изображены на них) и надувные трапы.
- Помогая раненым и детям, удалитесь от самолета как можно дальше и ложитесь на землю, прикрыв голову руками, чтобы не пострадать от осколков при взрыве горючего.
- В безлюдной местности с помощью других пассажиров соорудите из подручных материалов навесы для детей и раненых.
- Отыщите источник воды и отправьте людей за помощью.

Как действовать при возникшем при посадке самолета пожаре

- Закройте дыхательные пути приготовленной, смоченной негорючей жидкостью. тканью, сложенной в несколько слоев.
- Накиньте на себя одеяло, верхнюю несинтетическую одежду.
- Двигайтесь в направлении выходов или аварийных выходов (на крыло).
- Если в проходах толпятся люди — передвигайтесь через кресла.
- Не пытайтесь спасти вещи — они будут мешать вашему спасению и спасению других людей.

ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ НА МЕСТЕ ПРОИСШЕСТВИЯ

Правила переноски пострадавшего

- В положении «лежа» переносят и транспортируют пострадавших с повреждением позвоночника, живота, переломах костей таза и нижних конечностей, ранениями головы.
- В случае тяжелой травмы головы и если пострадавший без сознания, необходимо повернуть его голову на бок или уложить на бок.
- Если нет тяжелых травматических повреждений позвоночника, ребер, грудины, но пострадавший находится в бессознательном состоянии, переносить и перевозить его следует в положении на боку или на животе, что предотвращает западение языка и обеспечивает свободное поступление воздуха в легкие.
- При травме грудной клетки или при подозрении на такую травму, а также при астме, эмфиземе легких переносить и транспортировать такого пострадавшего или больного надо в полусидячем положении. Если он будет лежать, усилится легочная недостаточность.
- Пострадавших с ранением в затылок и спину надо укладывать на бок, а с травмой живота — на спину с полусогнутыми коленями.

Внезапная смерть

- Для внезапной остановки сердца характерны следующие признаки: потеря сознания, отсутствие пульса на крупных артериях (сонная, бедренная) и тонов сердца, остановка дыхания или внезапное появление дыхания агонального типа, расширение зрачков, изменение цвета кожи (серый с синюшным оттенком).

- Для установления факта остановки сердца достаточно наличия первых трех признаков (отсутствие сознания, пульса на крупных артериях, сердечной деятельности).
- Пострадавшему проводятся искусственная вентиляция легких и закрытый массаж сердца.
- Уложив пострадавшего на жесткую поверхность горизонтально на спину, голову максимально запрокидывают, нижнюю челюсть максимально выдвигают вперед и вверх.
- Для искусственной вентиляции лучше использовать метод «изо рта в рот», при этом ноздри больного должны быть зажаты пальцами или прижаты щекой оживляющего. Если грудная клетка больного расширяется, значит вдох осуществлен правильно.
- Интервалы между отдельными дыхательными циклами должны составлять 5 секунд (12 циклов за 1 минуту).
- Одну ладонь кладут на другую (руки проводящего реанимацию располагаются на нижней трети грудины, строго по средней линии) и проводят давление на грудину, руки в локтях не сгибают, давление производят только запястьями.

Состояние комы

Комой называется бессознательное состояние более 4 минут с отсутствием реакции на раздражения, при этом может появиться рвота, т.к. отдельные рефлексы (рвота, кашель, др.) сохраняются.

В состоянии комы с сохраненным самостоятельным дыханием для пострадавшего оптимально только положение на боку! Если человек в состоянии комы лежит на спине рвотные массы могут попасть в дыхательные пути.

Следует вызвать скорую помощь и не оставлять пострадавшего без внимания.

Оказание помощи при кровотечении

Артериальное кровотечение возникает при повреждении артерий и является наиболее опасным. Признаки: из раны сильной пульсирующей струей бьет кровь алого цвета. Тяжелые кровотечения сопровождаются бледностью кожи, общей слабостью, потливостью, тошнотой, потерей сознания, судорогами. Необходимо придать кровотокащей области приподнятое положение, осуществить пальцевое прижатие, наложить жгут. При отсутствии жгута может быть использован любой подручный материал (резиновая трубка, брючный ремень, платок, веревка и т.п.).

Венозное кровотечение возникает при повреждении вен. Признаки: из раны медленной непрерывной струей вытекает темная кровь. Необходимо придать приподнятое положение конечности, максимально согнуть ее в суставе или наложить давящую повязку. При сильном венозном кровотечении прибегают к прижатию сосуда. Поврежденный сосуд прижимают к кости ниже раны.

Капиллярное кровотечение является следствием повреждения мельчайших кровеносных сосудов (капилляров). Признаки: кровоточит вся раневая поверхность. Первая помощь заключается в наложении давящей повязки. Приложенный холод способствует ослаблению кровотечения.

Первое, что необходимо сделать при носовом кровотечении, это пережать сосуды, которые кровоточат. Для этого нужно прижать пальцами обе боковые стороны носа (крылья), а голову немного наклонить вперед. Дыхание в этом случае следует осуществлять ртом. Врачи советуют не запрокидывать голову назад, ведь этот способ может только усилить кровотечение. Необходимо воспользоваться льдом или каким-нибудь холодным предметом (мокрым полотенцем, металлическим предметом), чтобы кровотечение прекратилось. Лед следует приложить к переносице. Если вышеуказанные действия не произвели должного эффекта и кровотечение не остановилось, то в этом случае нужно затампонировать нос — сделать тампон из бинта или другого материала: сложите кусочек бинта в трубочку, далее смочите ее

перекисью водорода (3%) и отожмите. Трубочка при этом должна быть примерно 20 см. Полученный тампон необходимо ввести в кровоточащую часть носа, оставив несколько сантиметров снаружи. Далее зафиксируйте этот тампон повязкой. Обязательно вызовите «скорую помощь» или обратитесь к врачу-отоларингологу.

Ранение конечностей

В зависимости от вида ранящего предмета различают раны колотые, резаные, рубленые, ушибленные, огнестрельные, укушенные и т.п. Оказание помощи: остановить кровотечение, промыть рану, обработать кожу вокруг раны, наложить давящую повязку. Дать обезболивающее (1-2 таблетки, по возможности узнав об отсутствии аллергической реакции на препараты). Обратиться к врачу (так как возможны нежелательные осложнения: трещина кости, гематома и т.д.).

Проникающие ранения груди и живота

При проникающих ранениях *груди*, для предотвращения попадания воздуха в плевральную полость необходимо наложить на рану воздухо непроницаемую повязку — марлевую салфетку с вазелином, кусок полиэтилена, на крайний случай — плотно зажать рану ладонью. Пострадавшего усаживают в полусидячее положение. Остановка кровотечения затруднена.

При проникающих ранениях *живота* нельзя вправлять внутренние органы. Необходимо наложить на рану салфетку. Как можно быстрее доставить в лечебное учреждение.

БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ

ДЕЙСТВИЯ ПРИ ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ

Как помочь утопающему

Подплывите к тонущему сзади, возьмите за волосы или под мышки, переверните лицом вверх и, не позволяя себя захватить, плывите к берегу.

Если человек провалился под лед

Как правило, провалившийся человек никогда сразу не погружается в воду с головой, так как сухая одежда и обувь создают некоторую плавучесть. Надо быстро, как можно быстрее, занять горизонтальное положение, отбросив в сторону все, что было в руках, — ящик, удочку, ледобур и др.

- Если вы находитесь в воде примерно по грудь, попробуйте, откинув голову и локти назад, упереться плечами об лед, быстро подтянуть хотя бы одну ногу к животу и оттолкнуться от противоположной кромки льда.
- Как только пострадавший окажется на льду, он должен раскинуть руки и ноги в стороны, чтобы перенести на них часть веса своего тела и тем самым распределить нагрузку на большую площадь льда.
- Встать на ноги сразу нельзя, надо оттянуть пострадавшего подальше от полыньи, и только потом он может осторожно встать и передвигаться быстрыми, короткими, скользящими шагами.

Оказание помощи при утоплении

- Положите пострадавшего животом на согнутое колено (голова пострадавшего при этом должна свисать вниз), проведите туалет носовой полости и носоглотки (удаляя салфеткой, куском материи тину, песок, водоросли, ил), потом путем сдавливания грудной клетки удалите воду, попавшую в дыхательные пути. После этого пострадавшего уложите на спину и при отсутствии дыхания или сердечной деятельности проведите искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.

- Необходимо знать, что паралич дыхательного центра наступает через 4-6 минут после погружения под воду, а сердечная деятельность может сохраняться до 15 минут. Искусственное дыхание и непрямой массаж сердца следует продолжать до появления объективных признаков смерти (полное отсутствие реакции глаза на свет, широкий зрачок).

- При восстановлении дыхания и сердечной деятельности дайте пострадавшему горячее питье, тепло укутайте и как можно быстрее доставьте в лечебное учреждение.

ГИДРОДИНАМИЧЕСКАЯ АВАРИЯ

Как подготовиться к гидродинамической аварии

Необходимо знать, находится ли населенный пункт, в котором вы проживаете, в зоне возможного затопления. Эвакуация должна проводиться при получении информации об угрозе наводнения.

Действия при угрозе гидродинамической аварии

- Перед тем как покинуть дом, необходимо выключить электричество, газ.
- При эвакуации необходимо взять с собой документы, ценности, наиболее нужные вещи и запас продуктов питания.

Наводнения могут сопровождаться такими стихийными явлениями, как оползни, селевые потоки, а также то, что в число вызванных наводнением опасностей входят вспышки эпидемий, падеж скота, уничтожение урожая сельскохозяйственных культур, смыв плодородной почвы, разрушение линий канализаций, загрязнение воды, разрушение линий газо- и электроснабжения.

- Необходимо остерегаться оборванных и провисших проводов, сообщать о наличии таких повреждений, а также разрушениях канализационных и водопроводных магистралей в соответствующие коммунальные службы.

Действия после гидродинамической аварии

- Нельзя употреблять в пищу продукты, которые находились в контакте с водными потоками. Питьевая вода перед употреблением должна быть проверена на пригодность.
- Перед входом в здание надо осмотреть конструктивные повреждения и убедиться, что нет опасности разрушения.
- Войдя в здание, не следует пользоваться открытым огнем в качестве источника света, так как возможно присутствие газа, не использовать источники электроэнергии, пока не будет проверена электрическая сеть.
- Необходимо открыть все двери и окна для просушки здания, убрать весь влажный мусор и дать возможность полам и стенам высохнуть.

ХИМИЧЕСКАЯ АВАРИЯ

Как подготовиться к химической аварии

- Уточните, находится ли вблизи места вашего проживания или работы химически опасный объект.
- Запомните характерные особенности сигнала оповещения населения об аварии «Внимание всем!» (вой сирен, прерывистые гудки предприятий), порядок действий при его получении, правила герметизации помещения, защиты продовольствия и воды.
- Изготовьте и храните в доступном месте ватно-марлевые повязки для себя и членов семьи, а также памятку по действиям населения при аварии на химически опасном объекте.
- При возможности приобретите средства индивидуальной защиты.

Действия при химической аварии

- При сигнале «Внимание всем!» включите радиоприемник и телевизор для получения достоверной информации об аварии и рекомендуемых действиях.
- Закройте окна, отключите электробытовые приборы и газ.
- Наденьте резиновые сапоги, плащ, возьмите документы, необходимые теплые вещи, трехсуточный запас непортящихся продуктов.
- Оповестите соседей и быстро, но без паники выходите из зоны возможного заражения перпендикулярно направлению ветра, на расстояние не менее 1,5 км от предыдущего места пребывания.
- Для защиты органов дыхания используйте средства индивидуальной защиты, а при их отсутствии — ватно-марлевую повязку или подручные изделия из ткани, смоченные в воде, 2-5%-ном растворе пищевой соды (для защиты от хлора), 2%-ном растворе лимонной или уксусной кислоты (для защиты от аммиака).

- При невозможности покинуть зону заражения плотно закройте двери, окна, вентиляционные отверстия и дымоходы, имеющиеся щели заклейте бумагой или скотчем. Не укрывайтесь на первых этажах зданий, в подвалах и полуподвалах.

- При авариях на железнодорожных и автомобильных магистралях, связанных с транспортировкой аварийно химически опасных веществ (АХОВ), опасная зона устанавливается в радиусе 200 м от места аварии. Наиболее распространенными в промышленности к АХОВ относятся: аммиак, хлор, сероводород, соляная, серная, азотная кислоты, фосген.

- Приближаться к этой зоне и входить в нее категорически запрещено!

Действия после химической аварии

- При подозрении на поражение АХОВ исключите любые физические нагрузки, примите обильное питье (молоко, чай) и немедленно обратитесь к врачу. Вход в здание разрешается только после контрольной проверки содержания в них АХОВ. Если вы попали под непосредственное воздействие АХОВ, то при первой возможности примите душ.

- Зараженную одежду постирайте, а при невозможности стирки — выбросите.

- Проведите тщательную влажную уборку помещения.

- Воздержитесь от употребления водопроводной (колодезной) воды, фруктов и овощей из огорода, мяса скота и птицы, забитых после аварии, до официального заключения об их безопасности.

Химические ожоги

- Немедленно промойте пораженную поверхность струей воды, чем достигается полное удаление кислоты или щелочи и прекращается их поражающее действие.

- Нейтрализуйте остатки кислоты 2%-ным раствором гидрокарбоната натрия (пищевой соды).

- Нейтрализуйте остатки щелочи 2%-ным раствором уксусной или лимонной кислоты.

- Наложите асептическую повязку на пораженную поверхность.

- Дайте пострадавшему обезболивающее средство.

Ожоги фосфором обычно бывают глубокими, так как при падении на кожу фосфор продолжает гореть.

- Немедленно погрузите обожженную поверхность в воду или обильно оросите ее водой.

- Очистите поверхность ожога от кусочков фосфора с помощью пинцета.

- Наложите асептическую повязку.

- Дайте пострадавшему обезболивающее средство, при возможности выяснив, нет ли аллергической реакции на препараты.

Исключите наложение мажевых повязок, которые могут усилить фиксацию и всасывание фосфора.

РАДИАЦИОННАЯ АВАРИЯ

Как подготовиться к радиационной аварии

- Уточните наличие вблизи Вашего местоположения радиационно опасных объектов и получите по возможности более подробную и достоверную информацию о них.
- Создайте запасы необходимых средств, предназначенных для использования в случае аварии (герметизирующих материалов, йодных препаратов, продовольствия, воды и т.д.).

Действия при оповещении о радиационной аварии

- Находясь на улице, немедленно защитите органы дыхания платком (шарфом) и поспешите укрыться в помещении.
- Оказавшись в укрытии, снимите верхнюю одежду и обувь, поместите их в пластиковый пакет и примите душ.
- Закройте окна и двери.
- Включите телевизор и радиоприемник для получения дополнительной информации об аварии и указаний местных властей.
- Загерметизируйте вентиляционные отверстия, щели на окнах (дверях) и не подходите к ним без необходимости.
- Сделайте запас воды в герметичных емкостях. Открытые продукты заверните в полиэтиленовую пленку и поместите в холодильник (шкаф).
- Для защиты органов дыхания используйте респиратор, ватно-марлевую повязку или подручные изделия из ткани, смоченные водой для повышения их фильтрующих свойств.

Действия на радиоактивно загрязненной местности

- Для предупреждения или ослабления воздействия на организм радиоактивных веществ:
 - Выходите из помещения только в случае необходимости и на короткое время, используя при этом респиратор, плащ, резиновые сапоги и перчатки.
 - На открытой местности не раздевайтесь, не садитесь на землю и не курите, исключите купание в открытых водоемах, сбор лесных ягод и грибов.
 - Территорию возле дома периодически увлажняйте, а в помещении ежедневно проводите тщательную влажную уборку с применением моющих средств.
 - Перед входом в помещение вымойте обувь, вытряхните и почистите влажной щеткой верхнюю одежду.
 - Воду употребляйте только из проверенных источников, а продукты питания — приобретенные в магазинах.
 - Тщательно мойте перед едой руки и полощите рот 0,5%-ным раствором питьевой соды.

ДЕЙСТВИЯ ПРИ ЭВАКУАЦИИ

Готовясь к эвакуации, приготовьте средства индивидуальной защиты, в том числе подручные (накидки, плащи из пленки, резиновые сапоги, перчатки). Сложите в чемодан или рюкзак одежду и обувь по сезону, однодневный запас продуктов, нижнее белье, документы, деньги и другие необходимые вещи. Оберните чемодан (рюкзак) полиэтиленовой пленкой.

Использование средств индивидуальной защиты

В случае отсутствия промышленных средств индивидуальной защиты надежную защиту органов дыхания от радиоактивной пыли обеспечивают противопылевая тканевая маска и **ватно-марлевая повязка**, которые могут быть изготовлены самим населением в домашних условиях. Ватно-марлевые повязки, как правило, одноразового пользования. После снятия зараженной повязки ее уничтожают (сжигают или закапывают).

При использовании простейших средств защиты органов дыхания для защиты глаз необходимо надевать **противопылевые очки**. Очки можно сделать и самим: на полоску стекла или прозрачной пленки наклеить ободок из поролона, а по краям укрепить завязки.

Повышение защитных свойств повседневной одежды

- К подручным средствам защиты кожи относятся обычная одежда и обувь. Обычные накидки и плащи из хлорвинила или прорезиненной ткани, пальто из драпа, грубого сукна или кожи хорошо защищают от радиоактивной пыли и бактериальных средств, которые также могут защитить от капельножидких отравляющих веществ в течение 5-10 минут. Ватная одежда защищает значительно дольше. Для защиты ног используют сапоги промышленного и бытового назначения, резиновые боты, галоши, валенки с галошами, обувь из кожи и кожзаменителей.

- Для защиты рук можно использовать резиновые или кожаные перчатки и брезентовые рукавицы. При использовании обычной одежды в качестве средства защиты для большей герметизации необходимо застегивать ее на все пуговицы, обшлага рукавов и брюк завязывать тесьмой, воротник поднимать и обвязывать шарфом.

- Наиболее доступным средством для пропитки одежды в домашних условиях являются растворы на основе синтетических моющих средств, применяемые для стирки белья, или же мыльно-масляная эмульсия.

- Для получения 2,5 л раствора, необходимого для пропитки одного комплекта, берут 0,5 л моющего вещества и 2 л подогретой до 40-50 °С воды, затем тщательно перемешивают их до получения однородного раствора.

- Для приготовления 2,5 л мыльно-масляной эмульсии берут 250-300 г измельченной хозяйственной мыльной стружки и растворяют в 2 л горячей воды. Когда мыло полностью растворится, добавляют 0,5 л минерального (картерного, трансформаторного масла) или растительного (подсолнечного, хлопкового) масла, перемешивают в течение 5-7 минут и снова, перемешивая, подогревают до температуры 60-70 °С, пока не получится однородная мыльно-масляная эмульсия.

- После пропитки всех частей комплекта их отжимают и сушат на открытом воздухе.

- Гладить пропитанную одежду горячим утюгом нельзя.
- Одежда, пропитанная указанными растворами, не имеет запаха, не раздражает кожу и легко отстирывается. Пропитка не разрушает одежду и облегчает ее дегазацию и дезактивацию.
- Простейшие средства защиты кожи надевают непосредственно перед угрозой поражения радиоактивными, отравляющими веществами или бактериальными средствами.
- В простейших средствах защиты кожи можно перейти зараженный участок местности или выйти за пределы очага заражения.
- Выйдя из зараженного района, следует быстро снять одежду, соблюдая меры предосторожности, и при первой возможности, но не позднее чем через час, произвести ее обеззараживание.
- Обеззараженную и тщательно выстиранную одежду можно использовать в качестве защиты повторно, обработав пропиточным составом для защиты от отравляющих веществ.

ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ

Укусы насекомых

- **Обычно** сопряжены с попаданием в ранку сильных аллергенов (например, укусы шершней) — правильно оказанная первая помощь обеспечит защиту от генерализованной аллергической реакции и опасных отеков.

- При укусе пчелы нужно как можно скорее удалить из ранки жало (так как мышцы мешочка с ядом продолжают сокращаться еще долгое время, постепенно вводя в ранку все больше яда).

- Если жало слишком глубоко засело в кожу, его можно вытаскивать промытой в спирте или прогретой на огне иглой.

- При укусе осы или шершня не стоит искать жало — эти насекомые, в отличие от пчел, не оставляют свое жало в коже (могут жалить многократно).

- Если место укуса как можно раньше смазать спиртом, последствия обычно бывают менее выраженными.

- Если укусило насекомое, ни в коем случае нельзя пытаться выдавить яд из ранки пальцами: это приведет только к усилению кровотока и более быстрому растеканию яда под кожей.

- Помощь при укусах многих насекомых предполагает наложение на ранку холодного компресса. Это средство помогает избавиться от тяжелых последствий даже при укусах жалящих насекомых, таких как шершни, осы, пчелы, и не дать развиваться обширному отеку, который иногда может представлять серьезную опасность для жизни человека (например, при укусах шершня в лицо, шею, горло).

- При укусах насекомых-паразитов компресс накладывать не обязательно, но если человек склонен к сильной аллергии — эта мера также может дать свой положительный эффект.

Действия по купированию симптомов отравления и обеззараживанию места укуса:

- Обеззаразить ранку: смазать ее спиртом, перекисью водорода, зеленкой или крепким раствором перманганата калия.
- Предотвратить развитие аллергической реакции: ранку и площадь в 3-4 см от нее густо смазать гелем Фенистил. За неимением этих препаратов можно обработать ранку соком листа подорожника или одуванчика, разрезанным корнем петрушки.
- В случаях укусов жалящих насекомых желательно много и часто пить, что позволит снять общие симптомы интоксикации.
- Принимать антигистаминные препараты (от аллергии) нужно только тогда, когда имеются явные признаки обширного отека или появляется сыпь на теле, увеличиваются лимфатические узлы, учащается сердцебиение, появляется одышка.
- Если ребенка укусило насекомое необходимо особенно внимательно следить за его состоянием. Если ребенок плачет, кричит и жалуется на боль — это нормально. Плохо, если он внезапно успокаивается, перестает говорить, пытается лечь или сесть, начинает задыхаться. В этом случае нужно срочно везти ребенка в больницу или вызвать «скорую помощь».

Укусы лесных клещей

Лесные клещи могут являться переносчиками различных заболеваний (например, энцефалита), поэтому, собираясь в лес, оденьтесь так, чтобы открытых участков тела было как можно меньше.

- Избегайте отдыха лежа на траве, особенно в весенние и первые летние месяцы.
- При выходе из леса осмотрите одежду, тело и ощупайте голову на наличие клещей.

- Если клещ впился в кожу — не отрывайте его руками. Можно капнуть на клеща растительным маслом и оставить его под повязкой на 30 минут, после чего удалить пинцетом. Ранку промойте мыльной водой и покажите врачу.

Укусы ядовитых змей

Укус ядовитой змеи может стать для человека смертельным, поэтому, двигаясь по лесу, внимательно смотрите под ноги, раздвигая палкой густую траву. Будьте особо внимательны на солнечных полянах, у старых пней, копен соломы (сена), нагретых солнцем камней.

- При обнаружении змеи остановитесь и отступите назад, не делая при этом резких движений. Никогда не становитесь на пути движения змеи. Смерть пораженных змеиным ядом наступает в результате остановки дыхания.

- Необходимо уложить пострадавшего в тень так, чтобы голова была ниже уровня тела, с целью улучшения мозгового кровообращения.

- Незамедлительно приступите к отсасыванию яда из ранки укуса. Энергичное раннее отсасывание в течение 5-7 минут дает возможность удалить до 40% яда, однако через 15-20 минут удалится только 10% яда. При укусе в руку отсасывание может производить сам пострадавший (при наличии ранки во рту или кариозных зубов отсасывание ртом невозможно).

- Необходимо придать неподвижность пораженной конечности (наложение шины и др.) для уменьшения поступления яда в лимфатическую систему.

- Произведите при необходимости искусственное дыхание.

- Обеспечьте покой пострадавшему.

- Дайте обильное питье (крепкий чай, кофе) для нормализации водно-солевого баланса.

- Обработайте место укуса антисептиками и наложите тугую стерильную повязку.

- Как можно быстрее доставьте пострадавшего в лечебное учреждение.

Категорически противопоказано наложение жгута!

Нежелательны разрезы в области укуса, так как они приводят к образованию долго незаживающих язв и способствуют попаданию вторичной инфекции.

Травмы ротовой полости

При несчастных случаях часто случаются травмы ротовой полости с повреждением зубов.

- Если человек без сознания и изо рта течет кровь, поверните его на бок, освободите пальцем рот от выбитых зубов и сгустков крови, предварительно намотав на палец бинт, чистый платок или кусок чистой ткани, после этого приподнимите голову, положив под нее небольшой валик.
- Если возможно, следите, чтобы кровь не стекала по задней стенке глотки и не снижалась эффективность кровоостанавливающих мероприятий.
- Если пострадавший в сознании и у него нет других серьезных повреждений (сотрясения или ушиба головного мозга, повреждения внутренних органов, внутреннего кровотечения и др.), усадите его, наклонив голову, чтобы он мог сплевывать кровь.
- В течение последующих двух часов необходимо избегать приема пищи, воды. При необходимости смачивать ротовую полость небольшим количеством жидкости. В течение суток употребляемые пища и вода не должны быть горячими.
- Если после проведения всех вышеперечисленных мероприятий кровотечение не удалось остановить (показатели свертываемости крови индивидуальны у каждого человека), необходимо обратиться к врачу во избежание значительной кровопотери.

Травмы глаз (раны, ожоги)

- Травмируемый глаз не трите, а держите его закрытым. Обычно инородное тело может выйти само со слезами.
- Если соринка отчетливо видна, попытайтесь удалить ее кончиком бинта, чистого платка. Если есть возможность подставьте глаз под струю воды или погрузите глаз в миску с водой.
- При покраснении конъюнктивы и слезотечении срочно обратитесь к врачу.
- В случае химического ожога глаза промойте его большим количеством проточной воды.
- Если в глаз попала известь, его следует промыть растительным маслом.
- Если все-таки несчастье случилось, немедленно обратитесь к врачу, а до этого времени прикройте глаз чистым платком.
- Помните, что никогда не следует тереть глаза грязными руками!

Попадание инородного тела в нос

- Не пытайтесь вынуть инородное тело из носа пальцами, особенно у детей до года, — в большинстве случаев вы его только протолкнете вглубь.
- Ребенка старше трех лет попросите высморкаться, предварительно зажав носовой ход свободный от инородного тела.
- При неудачной попытке как можно быстрее обратитесь к врачу, чем раньше будет удалено инородное тело, тем меньше будет осложнений при удалении его.

Попадание инородного тела в ухо

- Не пытайтесь удалять инородное тело острым предметом.
- Если в ухо попадет живое насекомое, накапайте в ухо немного чистого оливкового масла, которое затем (после наклона уха в сторону) из него вытечет, а с ним выйдет и насекомое. Иногда бывает достаточно повернуть ухо ребенка к источнику сильного света: насекомое может выйти само.
- Ни в коем случае не промывайте ухо ребенка водой, если инородными телами являются бобы, горох, — зерно разбухнет и его удаление будет осложнено.

Попадание инородного тела в дыхательные пути

При проникновении инородного тела через голосовую щель возникает резкое раздражение рефлексогенных зон, в результате чего происходит спазм голосовой щели с последующим рефлекторным кашлем и инородное тело может быть выброшено наружу.

- Наклоните пострадавшего (речь идет о взрослом человеке) вперед так, чтобы голова опустилась ниже плеч, несколько раз сильно ударьте ладонью по спине (между лопаток), вызывая тем самым рефлекторный кашель.
- Если инородное тело выйдет из глотки и восстановится функция дыхания — напоите его водой. Пить следует маленькими глоточками, не спеша.
- Если пострадавший ребенок (до 7 лет), то одной рукой постукивайте его по спине, другой — придерживайте грудь.
- При оказании помощи ребенку до года положите его лицом вниз на одну руку и постукивайте по спинке пальцами другой руки. Извлекайте инородное тело изо рта ребенка очень осторожно, так как не исключено, что при вздохе оно может снова попасть в дыхательные пути.

- Обхватите пострадавшего руками, стоя сзади, сожмите пальцы одной руки в кулак, прижмите к животу между пупком и грудной клеткой, обхватите кулак другой рукой, потяните обе руки на себя и вверх, попытайтесь выдавить из легких пострадавшего все еще остающийся там воздух и тем самым вытолкнуть застрявшее в дыхательных путях инородное тело. Повторите данные манипуляции 3-4 раза. Если инородное тело вышло, в течение нескольких секунд пострадавший не сможет вдохнуть. За это время удалите инородное тело из ротовой полости.

- Если пострадавший находится без сознания, воздух в легкие может поступать, минуя застрявший предмет, вследствие того, что мышцы шеи у него находятся в расслабленном состоянии. В этом случае сделайте искусственное дыхание методом «изо рта в рот».

- При отрицательном результате переверните пострадавшего лицом вниз, подсунув ему под грудь свое колено, постучите по спине 3-4 раза.

- Если предыдущие усилия не увенчались успехом, то положите пострадавшего на спину (голова при этом должна быть откинута назад), упритесь обеими руками в точку выше пупка и сильно надавите 3-4 раза на грудную клетку со стороны верхней части живота.

- Если посторонний предмет появился во рту пострадавшего, осторожно извлеките его.

ОБМОРОК, СОЛНЕЧНЫЙ И ТЕПЛОВОЙ УДАРЫ

Обморок

Обморок — это внезапная кратковременная потеря сознания, сопровождающаяся ослаблением деятельности сердца и дыхания. Возникает при быстроразвивающемся малокровии головного мозга и продолжается от нескольких секунд до 3-4 минут. Обморок сопровождается побледнением и похолоданием кож-

ных покровов. Дыхание замедленное, поверхностное, слабый и редкий пульс (до 40-50 ударов в минуту).

Обморок выражается во внезапно наступающей дурноте, головокружении, слабости и потере сознания.

- Необходимо пострадавшего уложить на спину так, чтобы голова была несколько опущена, а ноги приподняты.
- Для облегчения дыхания освободите шею и грудь от стесняющей одежды.
- Тепло укройте пострадавшего, положите грелку к его ногам.
- Поднесите к носу ватку, смоченную нашатырем, а лицо обрызгайте холодной водой.

Солнечный и тепловой удары

Это состояния, возникающие в результате перегрева организма. Перегреванию особенно подвержены дети, тучные люди, больные сердечно-сосудистыми и эндокринными болезнями.

Солнечный удар наступает при перегревании прямыми солнечными лучами, особенно головы. **Первые** признаки — вялость, разбитость, тошнота, головная боль, головокружение. В дальнейшем повышается температура тела (до 38-40 °С), появляется рвота, возможны обморок, судороги.

Тепловой удар чаще всего происходит в жаркую безветренную погоду. Особенно подвержены лица, плохо переносящие жару или занятые тяжелой физической работой. Возникновению теплового удара способствует темная одежда, плохо отражающая солнечные лучи, или одежда, не пропускающая воздух и задерживающая испарения тела. Тепловой удар может произойти и в закрытом помещении при высокой температуре и высокой влажности воздуха.

При признаках теплового или солнечного удара вызовите врача!

- До прибытия врача пострадавшего уложите в тени или прохладном помещении, снимите стесняющую одежду.
- К голове, боковым поверхностям шеи, подмышечным и паховым областям приложите емкости со льдом (водой), укутайте пострадавшего мокрой простыней, дайте обильное питье (подсоленную холодную воду, холодный чай, кофе).
- Для возбуждения дыхания пострадавшего похлопайте по лицу полотенцем (платком), смоченным в холодной воде, дайте вдохнуть нашатырный спирт, кислород, разотрите тело.
- Если дыхание затруднено или прекратилось, сделайте искусственное дыхание.

Пищевое отравление, пищевая токсикоинфекция и интоксикация

Пищевое отравление — это острое заболевание, возникающее в результате употребления пищевых продуктов, содержащих ядовитые вещества. Возникновение пищевого отравления может быть связано с потреблением продуктов, ядовитых по своей природе (грибы, ягоды, некоторые виды рыб, орехи и пр.) или загрязненных бактериальными средствами, токсинами, солями тяжелых металлов и др.

Пищевая токсикоинфекция и пищевая интоксикация — острые заболевания, возникающие в результате употребления пищи, зараженной определенными видами микроорганизмов или содержащей продукты их жизнедеятельности, токсины. Возбудители палочки сальмонеллы, ботулизма — хорошо размножаются в мясных и рыбных консервах, мясных и молочных продуктах. Пищевое отравление развивается в течение 4-18 часов после

приема пищи. Особенностью является одновременное поражение группы людей, потреблявших одну и ту же пищу.

Признаки. При **пищевом** отравлении наблюдается потеря аппетита, появление тошноты, рвоты, болей в желудке, поноса, повышенной температуры тела, головной боли, резкой слабости, расстройства сна, а в тяжелых случаях потеря сознания. Отравление **бледной поганкой** характеризуется судорогами икроножных мышц, посинением пальцев, носа, задержкой мочи, падением сердечной деятельности. Особенностями отравления **красными мухоморами** являются обильное потоотделение, слюно- и слезотечение, расширение зрачков и галлюцинации.

При **пищевой токсикоинфекции** и интоксикации появляются общее плохое самочувствие, тяжесть в желудке, тошнота, рвота, понос, боли в животе, озноб, повышение температуры тела до 38-39 градусов.

- Промойте пострадавшему желудок дайте ему выпить около одного литра теплой подсоленной воды или слабого раствора марганцовокислого калия (всего потребуется до 10-15 литров воды).

- Вызовите рвоту путем надавливания на корень языка.
- Дайте пострадавшему 4-5 таблеток активированного угля.
- Напоите крепким чаем.
- Сохраните остатки пищи, промывные воды для последующего лабораторного исследования.
- Если у пострадавшего нарушено дыхание, немедленно начинайте искусственное дыхание.
- Проверьте пульс. При отсутствии пульса начинайте массаж сердца.
- Уложите пострадавшего в такое положение, которое позволит ему свободно дышать и предупредит возможное возникновение приступов удушья или вдыхания рвотных масс.

Отравление ядовитыми веществами

Помощь пострадавшим от отравления должна быть оказана как можно раньше, так как при острых отравлениях возможно очень быстрое нарушение дыхания и кровообращения.

- При поступлении яда внутрь пострадавшему нужно сделать промывание желудка. Для этого необходимо дать выпить большое количество теплой воды (можно применить слабый раствор питьевой соды), затем, путем раздражения корня языка, вызвать рвоту. Эту процедуру нужно повторить (противопоказано при отравлении бензином, фенолом, скипидаром, кислотами и едкими щелочами).

- После промывания желудка дать пострадавшему активированный уголь, до прибытия врача укутать, уложив в постель, также рекомендуется использовать грелки на область почек, чтобы усилить мочеотделение.

Действия при отравлении ядовитыми веществами через дыхательные пути

- Необходимо вывести пострадавшего на свежий воздух, освободить его от затрудняющей дыхание одежды.

- Прополоскать рот и горло слабым раствором питьевой соды.

- В случае необходимости нужно сделать пострадавшему искусственное дыхание, а в очень тяжелых случаях произвести закрытый массаж сердца.

- До приезда врача пострадавшего необходимо уложить в постель, тепло его укутать.

- При отравлении ядовитыми грибами проводят неоднократное промывание желудка, дают активированный уголь, слабительное, согревают пострадавшего грелками. При отравлении ядовитыми грибами необходима срочная госпитализация пострадавшего.

- При всех случаях отравлений необходимо как можно скорее обратиться к врачу.

II. ДЕЙСТВИЯ НАСЕЛЕНИЯ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ ПРИРОДНОГО ХАРАКТЕРА

УРАГАН, БУРЯ, СМЕРЧ

Основными признаками возникновения ураганов, бурь и смерчей являются: усиление скорости ветра и резкое падение атмосферного давления, ливневые дожди и штормовой нагон воды, бурное выпадение снега и грунтовой пыли.

Если вы проживаете в районе, подверженном воздействию ураганов, бурь и смерчей, необходимо знать сигналы оповещения о приближающихся стихийных бедствиях, а также места укрытия в ближайших подвалах, убежищах или наиболее прочных и устойчивых зданиях.

После получения сигнала о штормовом предупреждении приступайте к:

- Укреплению крыши, печных и вентиляционных труб.
- Заделыванию окон в чердачных помещениях (ставнями, щитами из досок или фанеры).
- Освобождению балконов и территории двора от пожароопасных предметов.
- К сбору запасов продуктов и воды на 2-3 суток на случай эвакуации в безопасный район, а также автономных источников освещения (фонари, свечи).
- Переходу из легких построек в более прочные здания или в защитные сооружения гражданской обороны.

Действия во время урагана, бури, смерча

- Если ураган (буря, смерч) застал вас в здании, отойдите от окон и займите безопасное место у стен внутренних помещений, в коридоре, у встроенных шкафов, в ваннных комнатах, туалете, кладовых, в прочных шкафах, под столами.
- Погасите огонь в печах, отключите электроэнергию, закройте краны на газовых сетях.

- В темное время суток используйте фонари, свечи, включите радиоприемник для получения информации главного управления МЧС России по субъекту Российской Федерации.
- По возможности находитесь в заглубленном укрытии, убежищах, погребах и т.п.
- Если ураган, буря или смерч застали вас на улице населенного пункта, держитесь как можно дальше от легких построек, зданий, мостов, эстакад, линий электропередачи, деревьев, рек, озер и промышленных объектов.
- Используйте листы фанеры, картонные и пластмассовые ящики, доски и другие подручные средства для защиты от летящих обломков и осколков стекла.
- Старайтесь быстрее укрыться в подвале, погребе или противорадиационном укрытии.
- Не заходите в поврежденное здание, так как оно может обрушиться при новом порыве ветра.
- При снежной буре укрывайтесь в зданиях. Если вы оказались в поле или на проселочной дороге, выходите на магистральные дороги, которые периодически расчищаются, и где большая вероятность оказания вам помощи.
- При пыльной буре закройте лицо марлевой повязкой, платком, куском ткани, а глаза — очками.
- При получении сигнала о приближении смерча необходимо немедленно спуститься в укрытие, подвал дома или погреб, либо укрыться под кроватью и другой прочной мебелью. Если смерч застанет вас на открытой местности, укрывайтесь на дне дорожного кювета, в яме, рве, узком овраге, плотно прижимаясь к земле, закрыв голову одеждой или ветками деревьев.
- Не оставайтесь в автомобиле, выходите из него и укрывайтесь так, как указано выше.

МОЛНИЯ

Действия во время грозы

- Попадание молнии для человека обычно заканчивается смертельным исходом.

- Разряд статического электричества обычно проходит по пути наименьшего электрического сопротивления, следовательно, молния паразит в первую очередь высокий предмет (мачту, дерево и т.п.).

- Для снижения опасности поражения объектов экономики, зданий и сооружений устраивается молниезащита в виде заземленных металлических мачт и натянутых высоко над сооружениями объекта проводами.

- Перед поездкой на природу уточните прогноз погоды. Если предсказывается гроза, то перенесите поездку на другой день.

- Если вы заметили грозовой фронт, определите примерное расстояние до него по времени задержки раската грома от вспышки молнии, а также оцените, приближается или удаляется фронт. Вспышку молнии мы наблюдаем мгновенно, т.к. скорость света — 300 тыс. км/с. Если запаздывание звука нарастает — грозовой фронт удаляется, а если сокращается, то грозовой фронт приближается.

- Находясь дома, выключите электроприборы, не касайтесь металлических предметов.

- Молния опасна тогда, когда вслед за вспышкой следует раскат грома. Если вы находитесь в сельской местности, закройте окна, двери, дымоходы и вентиляционные отверстия.

- Не растапливайте печь, поскольку высокотемпературные газы, выходящие из печной трубы, имеют низкое сопротивление.

- Не разговаривайте по телефону, молния иногда попадает в натянутые между столбами провода.

- Во время ударов молнии не подходите близко к электропроводке, молниеотводу, водостоку с крыши, антенне, не стойте

рядом с окном, по возможности выключите телевизор, радио и другие электробытовые приборы.

- Если вы находитесь в лесу, то укройтесь на низкорослом участке леса.

- Не укрывайтесь вблизи высоких деревьев!

- При нахождении в водоеме выйдите из воды, отойдите от берега, спуститесь с возвышенного места в низину.

- В степи, поле или при отсутствии укрытия (здания) не ложитесь на землю, подставляя электрическому току все свое тело, а сядьте на корточки в ложбине, овраге или другом естественном углублении, обхватив ноги руками.

- Если грозовой фронт настиг вас во время занятий спортом, то немедленно прекратите их.

- Металлические предметы (мотоцикл, велосипед, ледоруб и т.д.) положите в сторону, отойдите от них на 20-30 метров.

- Если гроза застала вас в автомобиле, не покидайте его, при этом закройте окна и опустите антенну радиоприемника.

МЕТЕЛЬ

Действия во время и после сильной метели

- Если вы получили предупреждение о сильной метели, плотно закройте окна, двери, чердачные люки и вентиляционные отверстия. Стекла окон оклейте бумагой, закройте ставнями или щитами. Подготовьте 2-суточный запас воды и пищи, запасы медикаментов, средств автономного освещения (фонари, керосиновые лампы, свечи, походную плитку, радиоприемник на батарейках). Уберите с балкона и подоконников вещи, которые могут быть захвачены воздушным потоком. Включите радиоприемник и телевизор, по ним может поступить новая важная информация. Подготовьтесь к возможному отключению электроэнергии. Перейдите из легких построек в более прочные здания.

- Выходите из здания лишь в исключительных случаях. Запрещается выходить в одиночку.

- Сообщите членам семьи или соседям, куда вы идете и когда вернетесь.

- В автомобиле можно двигаться только по большим дорогам и шоссе.

- При выходе из машины не отходите от нее за пределы видимости.

- Остановившись на дороге, подайте сигнал тревоги прерывистыми гудками, поднимите капот или повесьте яркую ткань на антенну, ждите помощи в автомобиле.

- При этом можно оставить мотор включенным, приоткрыв стекло для обеспечения вентиляции и предотвращения отравления угарным газом.

- Если вы потеряли ориентацию, передвигаясь пешком вне населенного пункта, зайдите в первый попавшийся дом, уточните место вашего нахождения и, по возможности, дождитесь окончания метели.

- Если вас покидают силы, ищите укрытие и оставайтесь в нем.

- Будьте внимательны и осторожны при контактах с неизвестными вам людьми, так как во время стихийных бедствий резко возрастает число краж из автомобилей, квартир и служебных помещений.

- Если в условиях сильных заносов вы оказались заблокированным в помещении, осторожно, без паники выясните, нет ли возможности выбраться из-под заносов самостоятельно (используя имеющийся инструмент и подручные средства).

- Если самостоятельно разобрать снежный занос не удастся, попытайтесь сообщить о ситуации по телефонам экстренных служб.

- Включите радиоприемник (телевизор) и выполняйте указания властей.

- Примите меры к сохранению тепла и экономному расходованию продовольственных запасов.

ЛАВИНА

Действия в зоне лавинной опасности

- Не выходите в горы в снегопад и непогоду.
- Находясь в горах, следите за изменением погоды.
- Выходя в горы, узнайте места возможного схода лавин в районе своего пути.
 - Действия при сходе лавины
 - Если лавина срывается достаточно высоко, ускоренным шагом или бегом уйдите с пути лавины в безопасное место или укройтесь за выступом скалы, в выемке (нельзя прятаться за молодыми деревьями).
 - Если от лавины невозможно уйти, освободитесь от вещей, примите горизонтальное положение, поджав колени к животу и сориентировав тело по направлению движения лавины.
 - Действия после схода лавины.
 - Если вы оказались вне зоны схода лавины, сообщите любыми способами о происшедшем в администрацию ближайшего населенного пункта и приступайте к поиску и спасению пострадавших.
 - Выбравшись из-под снега самостоятельно или с помощью спасателей, осмотрите свое тело и при необходимости окажите себе помощь.
 - Добравшись до ближайшего населенного пункта, сообщите о происшедшем в местную администрацию.
 - Обратитесь в медпункт или к врачу даже если считаете, что здоровы.

ГОЛОЛЕД

- Если во время объявления прогноза погоды дается сообщение о гололеде или гололедице, примите меры для снижения вероятности получения травмы.
- Подготовьте малоскользкую обувь, прикрепите на каблуки металлические набойки или поролон, а на сухую подошву наклейте лейкопластырь или изоляционную ленту, можете натереть подошвы песком (наждачной бумагой).
- Передвигайтесь осторожно, не торопясь, наступая на всю подошву. При этом ноги должны быть слегка расслаблены, руки свободны.
- Пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или специальную палку с заостренными шипами.
- Если вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения.
- В момент падения постарайтесь сгруппироваться и, перекатившись, смягчить удар о землю.
- Гололед зачастую сопровождается обледенением. В этом случае особое внимание обращайте на провода линий электропередачи, контактных сетей электротранспорта. Если вы увидели оборванные провода, сообщите об этом по телефонам экстренных служб.

Оказание помощи при переохлаждении и обморожении

Помощь при переохлаждении. Признаки: **озноб, мышечная дрожь, заторможенность и апатия, бред и галлюцинации, неадекватное поведение, посинение или побледнение губ, снижение температуры тела.**

- Укройте пострадавшего, предложите теплое сладкое питье или пищу с большим содержанием сахара.
- При возможности в течение 1 часа доставьте в теплое помещение или укрытие.
- Поместите пострадавшего в ванну с водой 35-40 °С (как локоть). Можно обложить большим количеством теплых грелок (пластиковых бутылок).
- После согревающей ванны обязательно укройте пострадавшего теплым одеялом или наденьте на него теплую сухую одежду.
- Продолжайте давать теплое сладкое питье.
- Обязательно вызовите врача.

Помощь при обморожении

Признаки: кожа бледная, твердая и холодная, нет пульса у запястий и лодыжек, потеря чувствительности, при постукивании пальцем — «деревянный» звук.

- В отапливаемом помещении (с невысокой температурой) согрейте обмороженную часть тела, растерев сухой мягкой тканью, затем поместите ее в теплую воду и постепенно доведите температуру воды до 40-45 °С.

- Если боль проходит и чувствительность восстанавливается, то вытрите руку (ногу) насухо, наденьте носки (перчатки) и, по возможности, обратитесь к хирургу.

- Доставьте пострадавшего в помещение с невысокой температурой. С отмороженных конечностей одежду и обувь не снимайте.

- Немедленно укройте поврежденные конечности от внешнего тепла охлажденной теплоизолирующей повязкой с большим количеством ваты или одеялами, одеждой. Нельзя ускорять внешнее согревание отмороженных частей. Тепло должно возникнуть внутри с восстановлением кровообращения.

- Дайте обильное теплое питье.
- Заставьте двигаться.
- Дайте обезболивающее средство, по возможности выяснив нет ли аллергической реакции на препарат, и обязательно вызовите врача.

ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЕ

- Если первые толчки застали вас на первом этаже, немедленно выбегайте на улицу.
- При нахождении на втором и последующих этажах встаньте в угол, образованный капитальными стенами или в проемы капитальных стен, возле опорных колонн или в дверных проемах, распахнув двери.
- Прячьтесь под стол или кровать, защитив голову, чтобы не пораниться кусками отлетающей штукатурки, стекла и др.
- Держитесь подальше от окон и стеклянных перегородок, чтобы не пораниться осколками.
- Не прыгайте из окон или с балконов, если вы живете выше первого этажа.
- Не пользуйтесь лифтом.
- Не выбегайте на лестницу, т.к. лестница в данном случае — нестойкая конструкция.
- Не рекомендуется находиться в угловых помещениях здания, т.к. они подвержены более сильному обрушению.
- Не паникуйте сами и пресекайте любые проявления паники у других людей.
- Как только толчки прекратятся, выходите из здания, при этом остерегайтесь падающих предметов, оборванных проводов и других источников опасности.
- Не создавайте давку и «пробки» в дверях.
- После выхода сразу же отойдите от здания подальше, на открытое место.
- Не заходите в поврежденное здание, т.к. после первого могут последовать повторные толчки.
- Не зажигайте огонь.
- Если первые толчки застали вас на улице, необходимо немедленно отойти как можно дальше от зданий и сооружений, высоких столбов и заборов, которые могут разрушиться и придавить вас.
- При следовании в автомобиле необходимо остановиться в месте, где не будут созданы помехи другому транспорту, открыть

двери, чтобы при возможном повреждении автомобиля их не заклинило. Оставайтесь в машине, т.к. есть опасность получения травмы от падающих предметов.

Если вы оказались в завале необходимо:

- Не поддаваться панике.
- Помнить о действиях спасательных служб.
- Постараться определиться в пространстве.
- Не зажигать огня, чтобы избежать взрыва.
- Постараться найти воду.
- Подавать сигналы о себе (стучать железом о железо: по батарее, трубам и т.п.).

После землетрясения следует

- Убедиться в отсутствии ранения, если есть возможность, оказать помощь пострадавшим. Тяжелораненых лучше не двигать с места, если им не угрожает крайняя опасность (пожар, обрушение строения и т.д.).
 - Освободить людей, попавших в завалы, которые можно легко устранить (разобрать).
 - Особо осторожным надо быть при оказании помощи пострадавшим с «синдромом длительного сдавливания». Если им требуется дополнительная медицинская и другая специальная помощь, следует дожидаться ее.
 - Обеспечить безопасность и успокоить детей, больных и стариков.
 - Проверить состояние водопровода, газа, электричества. Если имеется повреждение электролинии и водопроводных сетей, то следует отключить их. Если обнаружена утечка газа, то открыть все окна и двери, немедленно покинуть помещение и сообщить об этом в соответствующие службы.

- При наличии очагов загорания их необходимо потушить. Если это не удастся, то немедленно связаться с противопожарной службой.

- Спускаясь по лестнице, следует проверить ее прочность.

- Первые 2-3 часа нельзя входить в здание без крайней нужды, нельзя подходить к явно поврежденным зданиям и входить в них.

- Если возникает необходимость войти в здание — действовать быстро и осторожно, так как предметы могут быть неустойчивы.

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБЛУДИЛИСЬ В ЛЕСУ

- Чтобы не заблудиться в незнакомом лесу, передвигайтесь по карте (схеме), компасу, хорошо видимым ориентирам или просекам.
- Оставляйте зарубки на деревьях, которые помогут найти дорогу обратно.
- Если все же вы заблудились и у вас нет ни карты, ни компаса, влезьте на самое высокое дерево и оглядите окрестности, после чего выбирайтесь к шоссе, железной дороге, реке — они выведут к населенному пункту.
- В темное время суток при отсутствии компаса ориентируйтесь по Полярной звезде, которая указывает направление на север.
- Для ориентирования помните, что муравейник расположен с южной стороны дерева, мох — с северной, годовые кольца толще на южной стороне пня.
- Дикие животные встречаются людям довольно редко, так как, почуяв человека, они обычно уходят. При их явно агрессивном поведении используйте в качестве защиты огонь или шум: кричите, свистите, громко стучите палкой о дерево. Никогда не поворачивайтесь к дикому животному спиной и не убегайте, а медленно отступайте, наблюдая за его поведением.

Оборудование укрытий от непогоды

- Помните, что даже один час отдыха в тепле гораздо эффективнее многочасового отдыха на ветру и в холоде, поэтому, оказавшись в экстремальной ситуации, сразу приступайте к строительству укрытия. При подборе места для укрытия учитывайте такие факторы, как защита от непогоды, близость топлива и воды, отсутствие насекомых, недоступность для хищных животных и ядовитых змей.

- Для устройства простейшего укрытия можно использовать поваленное дерево с густой кроной. Для усиления защиты от дождя и ветра нужно дополнительно обложить его корой или лапником. При наличии плащ-палатки выкопайте небольшое углубление в земле, на дно уложите слои лапника, а сверху укройте его полотнищем.

- Наиболее оперативным способом защиты от метели в степи является устройство снежной пещеры или ямы. Для устройства пещеры в сугробе выкопайте тоннель длиной около одного метра, который потом расширьте в стороны.

- Вход в пещеру закройте снежным блоком или куском материи. Яму накройте каркасом из жердей или брезентом и завалите снегом.

- Организовать ночлег можно и охотничьим способом. Для этого разгребите снег, разведите костер и хорошо прогрейте землю. После этого сдвиньте костер в сторону, на прогретую землю уложите ветки хвойных деревьев, мох, мягкое снаряжение и накройте сверху материей

Обеспечение огнем

- Если у вас имеются спички или зажигалка, то разведение огня не представляет большой сложности, но, тем не менее, некоторые рекомендации позволят это сделать в более короткие сроки и достичь большего эффекта.

- Поместите спички в водонепроницаемую оболочку либо обмакните спичку в расплавленный воск или парафин и, когда они подсохнут, сложите в коробку.

- Если костер приходится разводить на влажной почве или на снегу, то сделайте подкладку из бревен или камней.

- Летом, в сухую погоду, обратите внимание на то, чтобы рядом с костром не загорелся сухой лес или трава.

- Для защиты огня от ветра оборудуйте из подручных средств (брезент, камни и др.) отражатель, что позволит направить тепло в нужном направлении.

- В горах, где трудно выкопать яму, сделайте овальную стенку из камней, расположив ее таким образом, чтобы с наветренной стороны осталось отверстие для притока воздуха.
- Если вы оказались без спичек — для начала приготовьте трут и укройте его от ветра и сырости.
- Самые лучшие труты — это гнилушки, мелко раздробленная сухая кора, сухая порошкообразная древесина, птичьи гнезда, ворсистый растительный материал, древесная пыль, образуемая насекомыми, которую можно найти под корой засохших деревьев.
- Другой способ добывания огня заключается в быстром перетирании отрезка стальной проволоки через деревянный брусок. После нагревания проволоки от нее можно зажечь порох, фотопленку, другие легковоспламеняющиеся материалы. В качестве источника огня для поджигания трута может выступать кремень или другой твердый камень. Для этого камень держите как можно ближе к труту и ударяйте по нему лезвием ножа или другими стальными предметами.

Обеспечение водой

- При длительных пешеходных переходах соблюдайте режим употребления воды. Попробуйте разыскать родники, обычно они находятся в известняковой почве, так как известняки легко растворяются, и грунтовые воды выходят на поверхность.
- В районах с гранитными скалами, на склонах гор ищите зеленую траву. Именно в этих местах наиболее вероятно просачивание воды. В условиях рыхлой почвы грунтовые воды находятся в самой низкой точке долины или там, где склоны переходят в долину, так как именно здесь уровень грунтовых вод ближе всего к поверхности. В таких местах небольшое углубление обычно становится хорошим источником воды.
- Помните, что вода атмосферных осадков, скопившаяся на неровностях местности, прудах и болотах, опасна для употребления.
- В условиях морского побережья воду можно найти между

дюнами. Признаком наличия воды является влажный песок. Вода может быть слегка солоноватой на вкус, но она безопасна.

- При возможности пропустите ее через песочный фильтр.
- Необходимо помнить, что употребление морской воды недопустимо, так как в ней высока концентрация соли, и употребление такой воды приведет к потере жидкости тканями организма.

- В условиях пустыни признаками воды являются: направление полета птиц, наличие растительности, сходящиеся направления звериных троп. В тех местах, где грунтовые воды подходят близко к поверхности, растут рогоза, ива, бузина, солянка.

- В условиях лунной ночи возможен сбор росы с помощью носового платка или другой губки. При обильной росе можно собрать до 0,5 литра воды за час.

- В условиях гор воду добывают путем откапывания углублений в руслах пересохших рек либо путем инициирования таяния снега. Для последнего соберите снег в посуду и поставьте ее на солнце, в место, защищенное от ветра.

- Воду из ключей и родников, горных и речных ручьев и речек можно пить сырой.

- Прежде чем утолить жажду водой из стоячих или слабопроточных водоемов, ее следует очистить от примесей и обеззаразить. Для очистки воды легко изготовить простейшие фильтры из нескольких слоев бинта, из пустой консервной банки (ведра), пробив в доньшке 3-4 небольших отверстия и затем заполнив ее песком. Для обеззараживания воды можно воспользоваться подручными средствами: корой ивы, дуба, бука. Для этого положите 100-150 г бересты в ведро с водой, прокипятите воду 30-40 минут, а затем дайте отстояться в течение 6-7 часов. Самый доступный способ обеззараживания — кипячение.

- Если в результате поиска вы не смогли обнаружить даже мутной стоячей воды, воспользуйтесь устройством для ее конденсирования из воздуха. Основой такого устройства служит пленка из прозрачного водоотталкивающего материала. Такой пленкой покрывают яму, диаметром около метра, вырытую на глубину 60-70 см. Для создания герметичности края пленки присыпают песком, а в центр, для придания пленке конусообразной формы, кладут грузик (например, камень). Испаряемая влага

конденсируется на внутренней поверхности пленки. Для сбора стекающих по пленке капель воды на дно ямы под острие конуса ставится сосуд. За сутки такое устройство может собрать до 1,5 литров воды.

- В условиях Крайнего Севера питьевую воду можно получить из старого льда многолетних торосов, имеющих голубоватый оттенок. Молодой зеленоватый морской лед слишком солон и для питья не пригоден.

- Для опреснения воды можно изготовить самодельный дистиллятор. Для этого в широкой емкости с налитой в нее соленой водой установите банку, обернутую тряпками. Всю емкость накройте полиэтиленовой пленкой, обвязанной по краям. В центре, точно над банкой, положите камушек. Емкость выставьте на солнце. При этом вода будет испаряться и оседать на пленке, а затем стекать в банку.

- Помните, что, даже 0,5 литра воды в день помогают организму находиться в относительно нормальном состоянии, а ограничение употребления до 0,05-0,06 литра в день позволяет жить более 10 дней.

Обеспечение продуктами питания

- Учтите весь запас продуктов и воды, хотя бы примерно определите, какой срок придется находиться вдали от цивилизации.

- Прием пищи осуществляется один раз в сутки и по возможности в горячем виде, при этом, для лучшего усвоения пищи, пережевывайте все гораздо тщательнее, чем обычно. При вынужденном голодании организм человека, после соответствующей перестройки, начинает расходовать свои внутренние тканевые запасы, которых хватает на 35-40 суток полного голодания (полное отсутствие пищи и наличие воды) в состоянии покоя и на 12-18 суток — при условии физической нагрузки (ходьба, обустройство укрытий, добывание пищи и др.).

- Для выживания в экстремальных ситуациях необходимо знать, как обеспечить себя растительной или животной пищей в условиях дикой природы.

- Растительная пища (плоды, корни, луковицы, молодые побеги, почки, цветы, орехи и др.) не обеспечивает полноценного состава питательных веществ, однако значительно поддержит ваши силы.

- Обычно можно безопасно использовать в пищу известные растения (щавель, крапиву, рябину, дикую сливу или яблоки) или те, которые едят птицы и животные.

- Нельзя употреблять в пищу растения, выделяющие на изломе белый «млечный» сок, а также ягоды и грибы, косточки и семена плодов, имеющие неприятный запах. Перед употреблением незнакомых растений сначала съешьте 1-2 ягоды, небольшой кусочек стебля (побега, корня, плода, листа и др.). Даже если в них есть яд, то в таком количестве он не опасен. Если за 4-5 часов не проявятся признаки отравления (тошнота, рвота, понос, головокружение и т.п.), значит растение можно есть.

- Попав на заброшенные картофельные, зерновые, морковные и другие поля с сельскохозяйственными культурами, внимательно осмотрите их на наличие неубранных овощей, колосьев и т.п.

- Если вы оказались рядом с рекой, прудом, озером, то питание вам обеспечит рыбная ловля.

- Леску изготовьте из прочной нитки, вытасченной из ткани одежды, расплетенной веревки, тонких шнурков, скрученных прядей луда дерева. Крючки сделайте из булавок, заколок от значков, части проволоки, гвоздей, костей, твердой древесины.

- В качестве наживы используйте земляных червей, мотыля, крылатых насекомых, мелкую рыбешку или блесну, изготовленную из тонкой жести или фольги.

- Чтобы поймать зверька, живущего в дупле дерева, суньте туда короткую раздвоенную палку и вращайте ее так, чтобы на нее могла намотаться шкурка находящегося в дупле животного.

Приготовление пищи

- У рыбы вырежьте жабры, соскоблите чешую, разрежьте брюхо, выньте внутренности и тщательно промойте ее снаружи и внутри.

- Дичь ощипайте, отрежьте ей голову ближе к туловищу, выньте внутренности и промойте ее чистой свежей водой. Дичь (кроме водоплавающей птицы) будет легче ощипываться, если вы ошпарите ее кипятком.

- Мясо зайцев, диких кроликов, белок, лисиц, песцов, а также почки и язык более крупных зверей перед приготовлением вымочите 1-2 часа в холодной воде. В процессе обработки уничтожаются токсины, бактерии и вредные вещества, содержащиеся в животных и растениях. Один из способов приготовления пищи обжаривание на вертеле. Для шампуров берите ветки деревьев без запаха, предварительно очистив их от коры. Насадите мясо на палку, закрепите над костром и периодически вращайте шампур. Чтобы мясо не подгорало, сбивайте появившиеся языки пламени, сбрызгивая костер водой. При обжаривании мясо снаружи покроется коркой, оно будет сочным и мягким. Можно жарить мясо на раскаленных камнях, укрыв его сверху травой, листьями, а затем слоем песка или земли. Для приготовления жареного мяса необходим сильный огонь, так как на слабом огне мясо становится жестким.

ПОЖАРЫ В ЛЕСАХ И НА ТОРФЯНИКАХ

Действия вблизи очага пожара в лесу и на торфянике

- Если вы оказались вблизи очага пожара в лесу или на торфянике и у вас нет возможности своими силами справиться с его локализацией, предотвращением распространения и тушением пожара, немедленно предупредите всех находящихся поблизости людей о необходимости выхода из опасной зоны.
 - Организуйте их выход на дорогу или просеку, широкую поляну, к берегу реки или водоема, в поле.
 - Выходите из опасной зоны быстро, перпендикулярно к направлению движения огня.
 - Если невозможно уйти от пожара, войдите в водоем или накройтесь мокрой одеждой.
 - Выйдя на открытое пространство или поляну, дышите воздухом возле земли — там он менее задымлен, рот и нос при этом прикройте тряпкой (куском одежды).
 - Знайте сигналы оповещения о приближении зоны пожара к населенному пункту и принимайте участие в организации тушения пожара.
 - Торфяной пожар тушат перекапыванием горящего торфа с поливкой водой.
 - При тушении пожара действуйте осмотрительно, не уходите далеко от дорог и просек, не теряйте из виду других участников, поддерживайте с ними зрительную и звуковую связь.
 - При тушении торфяного пожара учитывайте, что в зоне горения могут образоваться глубокие воронки, поэтому передвигаться следует осторожно, предварительно проверив глубину выгоревшего слоя

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- Каждый человек в случаях аварий, катастроф стихийных бедствий должен уметь защитить себя, свою семью и предоставить помощь пострадавшим — это и являлось основной целью для составителей Справочника о приемах и способах защиты в чрезвычайных ситуациях.

Полезные телефоны

Система-112 — это система обеспечения вызова экстренных оперативных служб по единому номеру «112» на территории Российской Федерации. Она предназначена для обеспечения оказания экстренной помощи населению при угрозе жизни и здоровью, для уменьшения материального ущерба при несчастных случаях, авариях, пожарах, нарушениях общественного порядка, при других происшествиях и чрезвычайных ситуациях, а также для информационного обеспечения единых дежурно-диспетчерских служб (ЕДДС) муниципальных образований.

Литература

1. Основы безопасности жизнедеятельности 10 класс: Мультимед. учеб. на CD-ROM / Под ред. С.К. Шойгу, Ю.Л. Воробьева, М.И. Фалеева. 335 с.
2. Защита в кризисных ситуациях / Под общ. ред. Ю.Л. Воробьева, 2006. 400 с.
3. Безопасность жизнедеятельности / Под ред. Л.А. Михайлова. ИД Питер, 2007. 301 с.
4. Безопасность жизнедеятельности: Учеб. / Под ред. Э.А. Арустамова. М.: ИД Дашков и К, 2011. 678 с.
5. Белов С.В., Ванаев В.С., Козьяков А.Ф. Безопасность жизнедеятельности. Терминология: Учеб. пособ. М.: МГТУ им. Баумана, 2007. 304 с.
6. Бондин В.И., Семехин Ю.Г. Безопасность жизнедеятельности: Учеб. пособ. М.: НИЦ ИНФРА-М; Академцентр, 2013. 349 с.
7. Графкина М.В., Нюнин Б.Н., Михайлов В.А. Безопасность жизнедеятельности: Учеб. М.: Форум; НИЦ ИНФРА-М, 2013. 416 с.
8. Зазулинский В.Д. Безопасность жизнедеятельности: Учеб. пособ. /В.Д. М.: Экзамен, 2014. 256 с.
9. Полиевский С.А., Иванов А.А., Зюрин Э.А. Безопасность жизнедеятельности: Учеб. для студ. учрежд. высш. проф. образ. / Под ред. С.А. Полиевский. М.: ИЦ Академия, 2013. 368 с.
10. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Безопасность жизнедеятельности: Учеб. М.: КноРус, 2013. 192 с.
11. Халилов Ш.А., Маликов А.Н., Гневанов В.П. Безопасность жизнедеятельности: Учеб. пособ. / Под ред. Ш.А. Халилова. М.: ИД ФОРУМ; ИНФРА-М, 2012. 576 с.
12. Маринченко А.В. Безопасность жизнедеятельности: Учеб. пособ. М.: Дашков и К, 2013. 360 с.
13. Микрюков В.Ю. Безопасность жизнедеятельности: Учеб. М.: КноРус, 2013. 288 с.
14. Мурадова Е.О. Безопасность жизнедеятельности: Учеб. пособ. М.: ИЦ РИОР; НИЦ ИНФРА-М, 2013. 124 с.
15. Основы безопасности жизнедеятельности: Учеб. пособ. для общеобраз. школ Чеченской Республики / Авт. коллектив Л.М. Дадаев, М.А. Шахраманьян, А.Н. Мусаев, Ю.П. Потапенко, Э.Н. Аюбов, Р.А. Дурнев. 2003 г. 290 с.
16. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний. М.: АСТ; Астрель, 2005.
17. Петров С.В., Макашев В.А. Опасные ситуации техногенного характера и защита от них. М.: ЭНАС, 2012. 224 с.
18. Русак О.И. Безопасность жизнедеятельности. СПб.: Лань, 2010. 305 с.
19. Семехин Ю.Г. Безопасность жизнедеятельности: Учеб. / Под ред. проф. Б.Ч. Месхи. М.: НИЦ ИНФРА-М; Академцентр, 2012. 288 с.
20. Смирнов А.Т. и др. Безопасность жизнедеятельности. М.: Дрофа, 2009. 375 с.
21. Михайлов Л.А., Соломин В.П., Беспамятных Т.А. Безопасность жизнедеятельности: Учеб. для вузов / Под ред. Л.А. Михайлов. СПб.: Питер, 2013. 461 с.
22. Сычев Ю.Н. Безопасность жизнедеятельности в чрезвычайных ситуациях: Учеб. пособ. М.: ФиС, 2009. 224 с.
23. Тверская С.С. Безопасность жизнедеятельности: Словарь-справ. М.: МПСУ; МОДЭК, 2010. 456 с.
24. Фролов А.В., Лепихова В.А., Ляшенко Н.В. Безопасность жизнедеятельности и охрана труда в строительстве: Учеб. пособ. Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. 704 с.
25. Тимофеева С.С. Введение в безопасность жизнедеятельности. Ростов-на-Дону: Феникс, 2011. 384 с.
26. Хван Т.А., Хван П.А. Безопасность жизнедеятельности: Учеб. пособ. Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. 443 с.
27. Хван Т.А., Хван П.А. Безопасность жизнедеятельности. Ростов-на-Дону: Феникс, 2013. 418 с.
28. Энциклопедия безопасности. М., 2009. 154 с.

I. СХЕМА ОКАЗАНИЯ ПОМОЩИ НА МЕСТЕ ПРОИСШЕСТВИЯ

1	Оценить ситуацию	Определить, есть ли опасность для вас и пострадавшего – угроза взрыва, обвала и др.
2	Избежать опасности	Обеспечить безопасность пострадавшему и себе. Автомобиль с бензиновым двигателем сгорает за 5 минут, реальна угроза взрыва. Ваши действия должны быть продуманными. Перемещать пострадавшего только в случае необходимости – вынести из огня, загазованного места и др.
3	Определить количество пострадавших	Если пострадавших двое и более, прежде всего необходимо определить, кто находится без сознания

II. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ДЕЙСТВИЙ ПО ПРИЗНАКАМ

№ п/п	Признаки	Действия
1	Если нет сознания и не определяется пульс на сонной артерии	Приступить к реанимации
2	Если нет сознания, но определяется пульс на сонной артерии	Повернуть на живот и очистить ротовую полость

При наличии травм

3	При артериальном кровотечении	Наложить жгут
4	При переломе костей конечностей	Наложить шины
5	При наличии ран	Наложить повязки

III. ПОКАЗАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ОСНОВНЫХ МАНИПУЛЯЦИЙ

№ п/п	Состояния	Действия
1	Артериальное кровотечение	Наложение кровоостанавливающего жгута
2	При сдавливании конечностей: до освобождения конечностей или сразу после освобождения, если не удалось раньше!	Наложение защитных жгутов
3	1. При венозном кровотечении. 2. Сразу после освобождения конечности от сдавливания	Наложение давящей повязки
4	1. При переломе костей конечностей. 2. При сдавливании конечностей – после освобождения придавленных конечностей	Наложение шины на конечности

IV. ПРАВИЛА ПЕРЕНОСКИ ПОСТРАДАВШЕГО

№ п/п	Правила переноски	Состояние
1	Переносить пострадавшего в позе «лягушки» на щите или твердых носилках с подложенным под колени валиком	1. При подозрении на перелом костей таза. 2. При подозрении на перелом верхней трети бедренной кости и повреждение тазобедренного сустава. 3. При подозрении на повреждение позвоночника и спинного мозга
2	Переносить и перевозить пострадавшего только в положении «сидя» или «полусидя»	1. При ранениях шеи. 2. При проникающих ранениях грудной клетки
3	Переносить пострадавшего только на животе	1. При частой рвоте. 2. При ожогах спины и поясницы. 3. При подозрении на повреждение спинного мозга, когда в наличии есть только брезентовые носилки. 4. В состоянии комы
4	Переносить пострадавшего только на спине с приподнятыми или согнутыми в коленях ногами	1. При проникающих ранениях брюшной полости. 2. При большой кровопотере или при подозрении на внутреннее кровотечение

Справочное издание

**Справочник
о приемах и способах защиты
в чрезвычайных ситуациях**

Подписано в печать 22.06.2016. Формат 60×90 ¹/₁₆.
Объем 5,75 п. л. Тираж 100 экз.