

ОТ АВТОРОВ

***ОТ АВТОРОВ***

Современный период развития общества характеризуется все более нарастающими противоречиями между человеком и окружающей его средой. Более половины населения России проживают в условиях повышенного риска, вызванных угрозой ЧС различного характера.

Жизнедеятельность человека протекает в мире опасностей, создающих угрозу для жизни и здоровья.

Чтобы избежать беды в транспорте, при купании в водоеме, во время прогулки по лесу или при пользовании электробыто-выми приборами необходимо обладать знаниями правил поведения в чрезвычайных ситуациях.

В справочном пособии даются практические рекомендации о действиях в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера, при экстремальных ситуациях в быту.

Как помочь себе, друзьям и знакомым в чрезвычайных ситуациях?

Как оказать первую медицинскую помощь пострадавшим?

Надеемся, что в справочном пособии Вы получите ответы и рекомендации на эти и многие другие вопросы.

2

ОТ АВТОРОВ

**ПРЕДИСЛОВИЕ Психологические особенности поведения в**

**чрезвычайных ситуациях**

Внезапно возникшая угроза безопасности или жизни приводит к стрессу и вызывает у человека различные реакции: страх, растерянность, шок, непонимание смысла происходящего, панику или оцепенение.

Статистика показывает, что каждый четвертый человек остается в таком состоянии долго и неправильно реагирует на опасную ситуацию, т.е. находясь в оцепенении, неспособен оказать помощь себе и другим.

Катастрофические ситуации показывают два опасных типа поведения — паника и апатия.

В состоянии панической реакции на ситуацию человек беспорядочно и бесцельно мечется, делает большое количество бессмысленных движений, и это мешает ему правильно и быстро принять решение и укрыться в безопасное место. Мало того, он мешает другим и выбирает неправильный путь, как ему кажется, к спасению.

Состояние апатии характерно тем, что человек впадает в оцепенение.

Другая часть людей, тоже около 25 % после секундного замешательства начинает ориентироваться в обстановке и грамотно, четко действовать, нередко совершая чудеса.

***Итак, рекомендуемая психология поведения: преодолеть страх, первоначальную растерянность,***

***осознать себя в ситуации. Далее – действовать…***

3

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
| **ОТ АВТОРОВ** | 2 |
| **Предисловие** | 3 |
| **Содержание** | 4 |
| **I. ДЕЙСТВИЯ НАСЕЛЕНИЯ ПРИ ЭКСТРЕМАЛЬ-** | 8 |
| **НЫХ СИТУАЦИЯХ В БЫТУ И ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ** |  |
| **СИТУАЦИЯХТЕХНОГЕННОГО ХАРАКТЕРА** |  |
| **БЕЗОПАСНОСТЬ В ГОРОДЕ** | 8 |
| правила поведения в местах массового скопления людей | 8 |
| безопасность в общественном транспорте (как действо- | 9 |
| вать при пожаре в транспорте, при нахождении в мет- |  |
| рополитене, при возникновении чрезвычайной ситуа- |  |
| ции в метрополитене) | 12 |
| как действовать при нападении в подъезде жилого дома |
| как действовать при нападении в лифте | 12 |
| как действовать при нападении | 13 |
| как действовать при угрозе сексуального насилия | 13 |
| **ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ С СОБАКАМИ** | 15 |
| как действовать, если собака готова на вас напасть |  |
| как действовать при нападении собаки |  |
| как действовать при укусе собакой | 16 |
| **ТЕРРОРИСТИЧЕСКАЯ АКЦИЯ** |
| как действовать при захвате заложников на объекте | 16 |
| как действовать, если вас захватили в заложники | 17 |
| как действовать при взрыве на улице | 18 |
| как действовать при перестрелке | 18 |
| как действовать при обнаружении подозрительных | 19 |
| предметов | 20 |
| Вероятность использования почтового канала для по- |
| кушения | 21 |
| **БЕЗОПАСНОСТЬ В БЫТУ** |
| безопасное обращение с бытовыми электроприборами | 22 |
| основные меры электробезопасности | 24 |
| оказание первой помощи пострадавшему от воздейст- | 25 |
| вия электротока |  |
| **ПОЖАР В ДОМЕ** | 26 |
| как действовать, чтобы предупредить пожар | 26 |
| действия при пожаре в квартире | 28 |
| действия при пожаре на балконе | 29 |
| оказание первой помощи при термическом ожоге кожи, | 33 |
| глаз |  |
| 4 |  |

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
| **АВАРИИ С УТЕЧКОЙ ГАЗА** | 34 |
| как действовать при утечке газа и угрозе взрыва | 34 |
| правила обращения с газовыми баллонами | 36 |
| оказание первой помощи при отравлении бытовым га- | 37 |
| зом, метаном | 38 |
| **АВАРИИ НА КОММУНАЛЬНЫХ СИСТЕМАХ** |
| **ЖИЗНЕОБЕСПЕЧЕНИЯ** |  |
| как подготовиться к аварии и как действовать при ава- |  |
| рии на коммунальных системах | 40 |
| **ОБРУШЕНИЕ ЗДАНИЯ** |
| как действовать при внезапном обрушении здания | 40 |
| как действовать в завале | 40 |
| оказание первой помощи при падении с высоты, сдавле- | 41 |
| нии конечностей, травме головы, переломах костей ко- |  |
| нечностей | 46 |
| **ОДИН ДОМА** |
| основные правила поведения Вашего ребенка при от- | 46 |
| сутствии родителей | 48 |
| как действовать, если в дверь позвонил неизвестный |
| как действовать, если Вы потеряли ключи от квартиры | 48 |
| как действовать, если открыта или взломана дверь Ва- | 49 |
| шей квартиры | 49 |
| как действовать, если в квартиру пытаются проникнуть |
| грабители | 49 |
| как защитить свою квартиру |
| пропажа ребенка | 50 |
| **ТРАНСПОРТНЫЕ АВАРИИ** | 51 |
| **ДОРОЖНО-ТРАНСПОРТНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ** | 51 |
| основные правила поведения на дорогах | 51 |
| как действовать, если Вы участник дорожно- | 51 |
| транспортного происшествия | 52 |
| как действовать, если Вы свидетель дорожно- |
| транспортного происшествия | 53 |
| как действовать при падении автомобиля в воду |
| как действовать при возгорании автомобиля | 55 |
| **АВАРИИ НА ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОМ ТРАНСПОРТЕ** | 56 |
| как действовать при железнодорожной аварии и после желез- | 56 |
| нодорожной аварии | 59 |
| **АВАРИИ НА ВОДНОМ ТРАНСПОРТЕ** |
| как действовать при аварии на водном транспорте | 59 |
| **АВАРИИ НА ВОЗДУШНОМ ТРАНСПОРТЕ** | 61 |
| как действовать при незапланированной посадке самолета и | 61 |
| после посадки самолета |  |
| при возникшем при посадке пожаре | 62 |
| **СХЕМА ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ НА МЕС-** | 63 |
| **ТЕ ПРОИСШЕСТВИЯ** |  |
| 5 |  |

СОДЕРЖАНИЕ

признаки опасных повреждений и состояний, показания к проведению основных манипуляций

|  |  |
| --- | --- |
| Правила переноски пострадавшего | 63 |
| Внезапная смерть | 64 |
| Состояние комы | 66 |
| Кровотечения (артериальное, венозное, капиллярное, но- | 68 |
| совое кровотечение) | 71 |
| Ранение конечностей |
| Проникающие ранения груди и живота | 73 |
| **БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ** | 74 |
| как действовать при экстремальной ситуации | 74 |
| как помочь утопающему | 74 |
| как помочь человеку, провалившемуся по лед | 74 |
| оказание первой помощи при утоплении | 75 |
| **ГИДРОДИНАМИЧЕСКАЯ АВАРИЯ** | 76 |
| как подготовиться к гидродинамической аварии | 76 |
| как действовать при угрозе гидродинамической аварии | 76 |
| как действовать после гидродинамической аварии | 77 |
| **ХИМИЧЕСКАЯ АВАРИЯ** | 78 |
| как подготовиться к химической аварии | 78 |
| как действовать при химической аварии | 78 |
| как действовать после химической аварии | 79 |
| химические ожоги | 80 |
| **РАДИАЦИОННАЯ АВАРИЯ** | 81 |
| как подготовиться к радиационной аварии | 81 |
| как действовать при оповещении о радиационной аварии | 81 |
| как действовать на радиоактивно загрязненной местности | 82 |
| **КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ ЭВАКУАЦИИ** | 83 |
| использование средств индивидуальной защиты | 83 |
| изготовление ватно-марлевой повязки | 83 |
| использование подручных средств для защиты органов |  |
| дыхания |  |
| изготовление защитных очков из подручных материа- |  |
| лов |  |
| повышение защитных свойств повседневной одежды | 87 |
| **ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ** |
| укусы насекомых, клещей, змей | 87 |
| травмы ротовой полости | 89 |
| травмы глаз (раны, ожоги) | 90 |
| попадание инородных тел в нос | 91 |
| попадание инородных тел в ухо | 91 |
| попадание инородных тел в дыхательные пути | 91 |
| обморок | 93 |
| тепловой и солнечный удар | 93 |
| пищевое отравление, пищевая токсикоинфекция и ин- | 96 |

токсикация

6

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
| отравление ядовитыми веществами | 98 |
| Если Вам придётся принимать роды | 100 |
| **II. ДЕЙСТВИЯ НАСЕЛЕНИЯ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ** | 103 |
| **СИТУАЦИЯХ ПРИРОДНОГО ХАРАКТЕРА** | 104 |
| **УРАГАН** (как действовать во времяурагана) |
| **БУРЯ** (как действовать во время бури) | 104 |
| **СМЕРЧ** (как действовать во время смерча) | 104 |
| **МОЛНИЯ** | 106 |
| как действовать во время грозы | 107 |
| **МЕТЕЛЬ** | 108 |
| как действовать во время и после сильной метели | 108 |
| **ЛАВИНА СНЕЖНАЯ** | 110 |
| как действовать, если вы находитесь в зоне лавинной опас- | 110 |
| ности | 110 |
| как действовать при сходе лавины |
| как действовать, если Вас настигла лавина | 110 |
| как действовать после схода лавины | 111 |
| **ГОЛОЛЕД** | 112 |
| **Оказание первой помощи при переохлаждении и об-** | 114 |
| **морожении** | 116 |
| **ЗЕМЛЕТРЕСЕНИЕ** |
| **КАК ДЕЙСТВОВАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБЛУДИЛИСЬ** | 121 |
| **В ЛЕСУ?** | 122 |
| оборудование укрытий от непогоды |
| обеспечение огнем | 123 |
| обеспечение водой | 124 |
| обеспечение продуктами питания | 128 |
| приготовление пищи | 130 |
| **ПОЖАРЫ В ЛЕСАХ И НА ТОРФЯНИКАХ** | 132 |
| как действовать вблизи очага пожара в лесу или на торфя- | 132 |
| нике | 134 |
| **ЗАКЛЮЧЕНИЕ. 5 ПРАВИЛ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ** |
| **В БЕДЕ** | 135 |
| **ПОЛЕЗНЫЕ ТЕЛЕФОНЫ** |
| **ЛИТЕРАТУРА** | 137 |
| **ПРИЛОЖЕНИЕ** | 139 |

**Условные обозначения**

****

Медицинская помощь



Обратить внимание

Справочный материал



7

**БЕЗОПАСНОСТЬ В ГОРОДЕ**

****

**I. ДЕЙСТВИЯ НАСЕЛЕНИЯ**

**ПРИ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ В БЫТУ И**

**ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ ТЕХНОГЕННОГО ХА-**

**РАКТЕРА**

**ДЕЙСТВИЯ НАСЕЛЕНИЯ**

**ПРИ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ В БЫТУ**

**БЕЗОПАСНОСТЬ В ГОРОДЕ Правила поведения в местах массового скопления людей**

НЕРЕДКО ЛЮДИ ПОПАДАЮТ В ТОЛПУ ИЗ ЛЮБО-ПЫТСТВА: концерт на открытом воздухе, митинг или шест-вие, празднование победы футбольной команды привлекают внимание. Хочется быть «в центре событий». Но не торопи-тесь!



Если вы случайно или сознательно попали в толпу, и в это время в ней начались беспорядки, ваши действия:

* 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 свя-зано с риском для жизни.
* Старайтесь удержать равновесие и не упасть, а если упа-ли, - 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 удушения.
* Застегнитесь, подтяните пояс.
* Освободите руки, они должны быть свободными, согну-тыми в локтях и прижатыми к туловищу.
* Принимайте удары и толчки на локти.
* Защищайте диафрагму напряжением рук.
* Не теряйте самообладания, самое страшное – поддаться



8

**БЕЗОПАСНОСТЬ В ГОРОДЕ**

панике, стать частью толпы, которая не рассуждает и жестко крушит все вокруг.

* Старайтесь не раздражаться, не создавайте вокруг себя напряженную атмосферу, старайтесь успокоить людей, кото-рые находятся в панике, они вредят себе и окружающим.
* Используйте эти же рекомендации, если вы попали в дав-ку в общественном транспорте.
* Помните, что, не желая расставаться с вещами, которые уносит плотный поток, вы рискуете получить перелом или вы-вих руки, а дороже здоровья ничего нет.

**Безопасность в общественном транспорте**

**Как действовать при пожаре в транспорте**

* + Немедленно сообщите об этом водителю, не забывайте, что его внимание обращено на дорогу.
  + Откройте двери кнопкой аварийного открывания дверей. Если это не удается, а салон наполняется дымом, разбейте бо-ковые окна (держась за поручень, ударьте обеими ногами в угол окна) или откройте их как аварийные выходы по инструк-ции (например, с помощью специального встроенного шнура).
  + Попытайтесь, по возможности, потушить огонь с помо-щью огнетушителя, если он есть в салоне, или - накрыв верх-ней одеждой очаг возгорания.
  + Спасайте в первую очередь детей и тех, кто не может сам
* себе позаботиться.
  + Выбейте окно, не толпитесь у дверей, если там образова-лась давка.
  + Защитите рот и нос платком, шарфом, рукавом, полой куртки от дыма: первая опасность при таком пожаре — ядови-тые 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 металли-ческими частями в трамвае и троллейбусе — они могут ока-заться под напряжением из-за обгоревшей изоляции.



9

**БЕЗОПАСНОСТЬ В ГОРОДЕ**

**Правила поведения в метрополитене**

**Первая потенциальная опасность в метро - эскалатор.**

* + Если вы не держитесь за поручень, то при экстренной ос-тановке машины инерция движения бросит вас вперед. Чаще всего дежурные вынуждены пользоваться ручкой тормоза, ко-гда кто-то из пассажиров рассыплет багаж, замешкается при сходе с эскалатора, не приподнимет сумку и она попадет под гребенку или тонкой опорой застрянет в зазоре между сту-пеньками.
  + Если вы что-то уронили - дежурный обязан остановить машину, и вы спокойно соберете свои вещи. А если помощь опаздывает, в экстремальной ситуации можно повернуть ручку аварийного тормоза на балюстраде эскалатора.
  + Вторая потенциальная опасность - платформа.
  + Подъезжающий поезд может задеть вас зеркалом, при по-садке есть риск оказаться на рельсах: толпа толкает человека в проем между вагонами или между вагоном и поездом. Каждый год в метро гибнет под колесами около 100 человек.
  + Если в отъезжающем поезде остались ваши вещи, у вас еще есть время быстро исправить положение. Не бегите за по-ездом, особенно пытаясь держаться за створки дверей. По-смотрите, в каком по счету вагоне (от начала или хвоста) это случилось, и запомните маршрутный номер уходящего поезда

— он на лобовом стекле последнего вагона. Дежурный по станции сообщит о происшествии диспетчеру, а тот — маши-нисту и дежурному следующей станции.

* + Если вы уронили что-то во время движения в тоннель – обращайтесь к начальнику станции. Ночью, после того, как от-ключат ток, вашу вещь найдут.
  + Если вы заметили бесхозный чемодан, коробку, сумку об-

ратитесь к работнику метрополитена. Не торопитесь проверять содержимое сумки сами. Каждая станция оборудована специ-альной комнатой, где подозрительная находка дождется саперов.

10

**БЕЗОПАСНОСТЬ В ГОРОДЕ**

****

**Если вас столкнули на пути**

* Не пробуйте 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 при-тормаживать.
* Ложитесь между рельсами, если поезд уже показался. Глубина лотка рассчитана на то, чтобы ходовая часть вагонов не коснулась лежащего человека.
* Подайте знак машинисту, если на ваших глазах кто-то упал между вагонами стоящего поезда. Машинист перед от-правлением смотрит в зеркало заднего вида. Круговые движе-ния рукой означают «стоп».
* 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 спокой-ствие и выполняйте все распоряжения работников метрополи-тена. Не допускайте паники!
* Укрывайтесь в специальных нишах от проходящего поез-да, если вы оказались в тоннеле.
* Помните, что токопроводящий рельс находится слева от двух других (по ходу движения). Станции, как правило, распо-ложены достаточно близко друг от друга, и вы доберетесь до ближайшей за 15—20 минут. В московском метро длина тон-нелей — от 600 метров до 3 километров.
* При задымлении или сильном резком запахе немедленно закройте дыхательные пути (рот, нос) любой тканью, смочен-ной негорючей жидкостью.



11

**БЕЗОПАСНОСТЬ В ГОРОДЕ**

****

**Как действовать при нападении (угрозе нападения) в подъезде жилого дома**

* Будьте внимательными перед входом в квартиру.
* В случае появления незнакомца на лестнице – пропустите его вперед и подождите, не доставая ключи, его действий. Ключи легко выхватить или ворваться в квартиру, когда вы начнете открывать дверь.
* 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, ос-тавив дверь открытой.
* Помните, опасно заходить в лифт с незнакомцами, какое бы доверие они не вызывали.
* Помните, грабители (и даже грабительницы), угрожая оружием или физической расправой, могут ограбить, оглу-шить, ранить.

**Как действовать при нападении (угрозе нападения) в лифте**

* Помните, нападение в лифте с целью сексуального наси-лия нередки.
* Помните, в основном преступник боится огласки.
* При нападении привлекайте людей криком или стуком, вызовите диспетчера – скорее всего преступник пойдет на по-пятную.
* Остановите лифт, нажав сразу все кнопки на пульте или резко подпрыгнув в лифте.
* Не заходите в лифт, увидев незнакомого человека, скажи-те ему, что вы поедете позже. Нормальный человек не обидит-ся на вашу предусмотрительность, поймет вашу предосторож-ность, поэтому в таких ситуациях стесняться не надо.
* Такой же стиль поведения безопасного поведения надо привить детям.

12

**БЕЗОПАСНОСТЬ В ГОРОДЕ**

****

**Как действовать при нападении**

* + Не бойтесь шума или скандала, если ситуация раз-вивается не в ваших интересах. В крайнем случае – можно бросить в окно любой предмет. Это вызовет шум и остановит нападающих.
  + Бегите только при условии, если вы уверены в успе-хе, иначе в насильнике может проснуться инстинкт охотника.
  + Следует любыми способами избежать встречи с группой подвыпивших подростков.
  + Держите соль или табак в кармане россыпью. Если преследует одинокий мужчина, при нападении это средство можно бросить в глаза.
  + Если ваши руки свободны – открытой ладонью сильно бейте в лицо снизу вверх в область носа и переносицы (это болезненный удар).
  + Каблуки, шпильки являются оружием, если резко ударить по ступне нападающего.
  + Удар по голени может на какое-то время обездви-жить преступника.
  + Если руки скованы – сильно и резко ударьте головой
* лицо нападающего
  + Следует любыми способами добиться секундной пе-редышки, чтобы действовать далее по ситуации. Преступник, не ожидающий отпора, может отступить.
  + Если ситуация не столь однозначна, можно попы-таться спокойно заговорить с человеком, который вызывает у вас подозрения, он может отказаться от своих намерений.

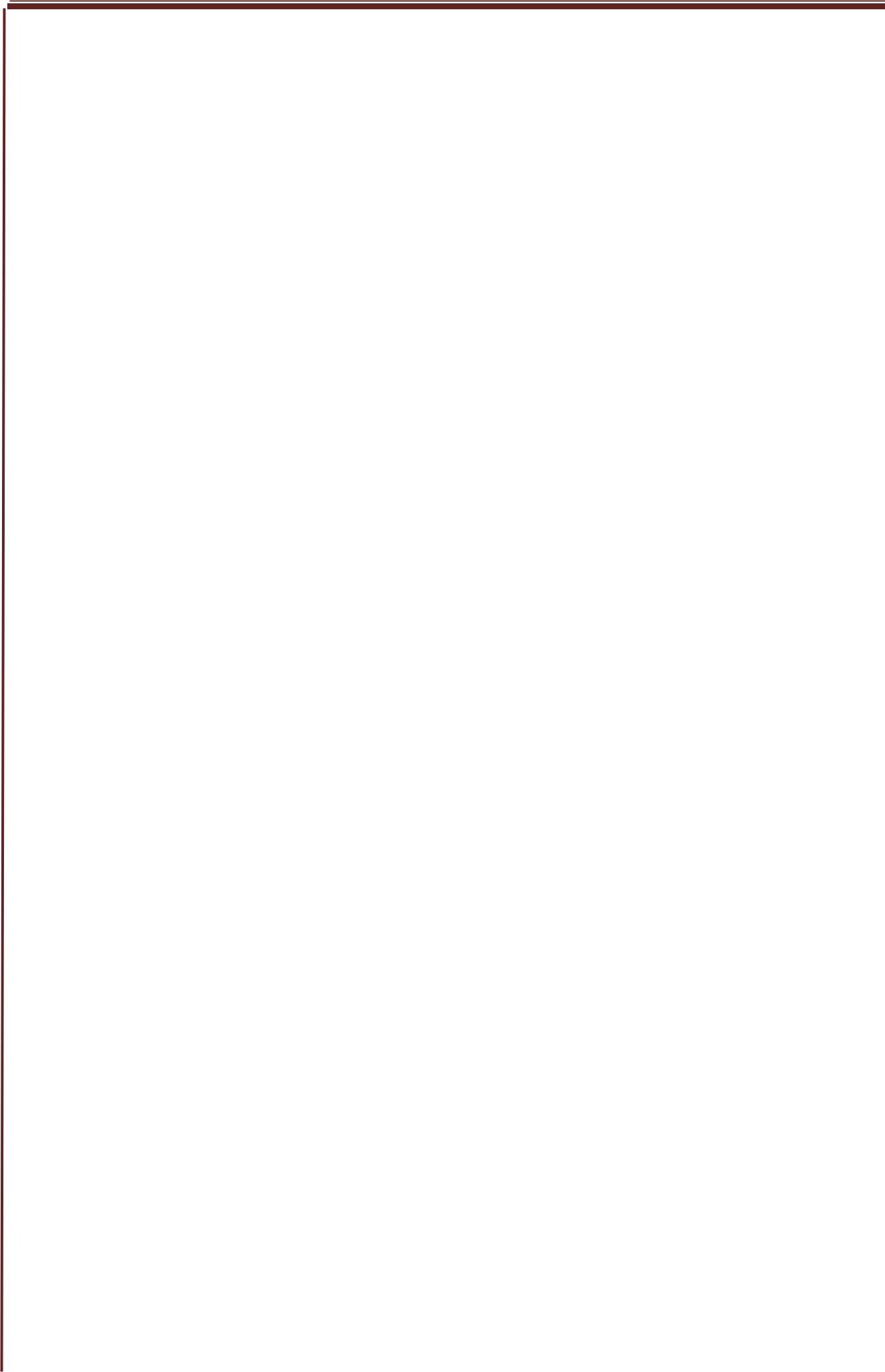
**Как действовать при угрозе сексуального насилия**

**Как избежать нападения**

* Важнейшее правило безопасного поведения: пред-видеть и избегать ситуацию повышенного риска.
* Женщина должна быть предусмотрительна и осто-рожна, чтобы не спровоцировать опасную ситуацию.
* Не следует идти поздно одной по пустынной улице.
* Выбирайте безопасный путь: парк, стадион, стройку,

13

**БЕЗОПАСНОСТЬ В ГОРОДЕ**

****

заборы промышленного предприятия, темные аллеи и дворы **нельзя** проходить в одиночестве.

* Всегда носите с собой средство индивидуальной защи-ты (баллончик, электрозащита и т.д.), но при этом помните об опасности успокоенности — опыт показывает, что многие слишком надеются на свою защиту.
* Зачесывайте длинные волосы, так их легко схватить и намотать на руку.
* Помните, настоящее оружие действенно только в руках опытных людей, а ваша сила в вашей сообразительности.
* Помните, что, преступник выбирает жертву, отмечая ее поведение.
* Главная угроза изнасилования исходит не от потенци-ального преступника, а от будущей жертвы. Около 70% потер-певших были знакомы с преступниками, 22% познакомились с ними в день совершения преступления.
* В большинстве случаев криминальных изнасилований

жертвы вели себя неосмотрительно. Например, распивали с будущим насильником спиртное, соглашались сесть в машину, без принуждения отправлялись в безлюдное место или в не-знакомую квартиру.

***ПОМНИТЕ!***

* Нужно быть спокойным при любых опасных ситуациях.
* Оставаясь спокойной и собранной, вы можете сделать попытку оказать психологический нажим на насильника.
* Встречная агрессия вызывает вспышку злобы.
* Подготовленность к такого рода ситуациям является главной профилактикой от неприятностей.
* Предупредить опасные ситуации – лучшее средство избежать их.
* Если вы постоянно возвращаетесь домой поздно и вас не-кому встретить – посетите специальные «Курсы по защите от на-силия».



14

**БЕЗОПАСНОСТЬ В ГОРОДЕ**

****

**ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ С СОБАКАМИ**

Собака не бросается на человека, как правило, без причи-ны, поэтому , проходя мимо , не дразните собаку, не смотрите ей в глаза, и не показывайте своего страха перед ней.

**Как действовать, если собака готова на вас напасть**

* Остановитесь, твердым голосом отдайте команды: «Место!», «Стоять!», «Сидеть!». В некоторых случаях сраба-тывает серия команд, приводящая животное в растерянность.
* Бросьте в сторону собаки любой предмет, не поднимая при этом высоко руку. Наибольшую опасность представляет приседающая собака, что говорит о ее готовности к прыжку.
* Прижмите подбородок к груди и выставите вперед ру-ку, чтобы защитить горло. Собаку может остановить газовый пистолет и баллончик с газом на основе вытяжки из красного перца.

**Как действовать при нападении собаки**

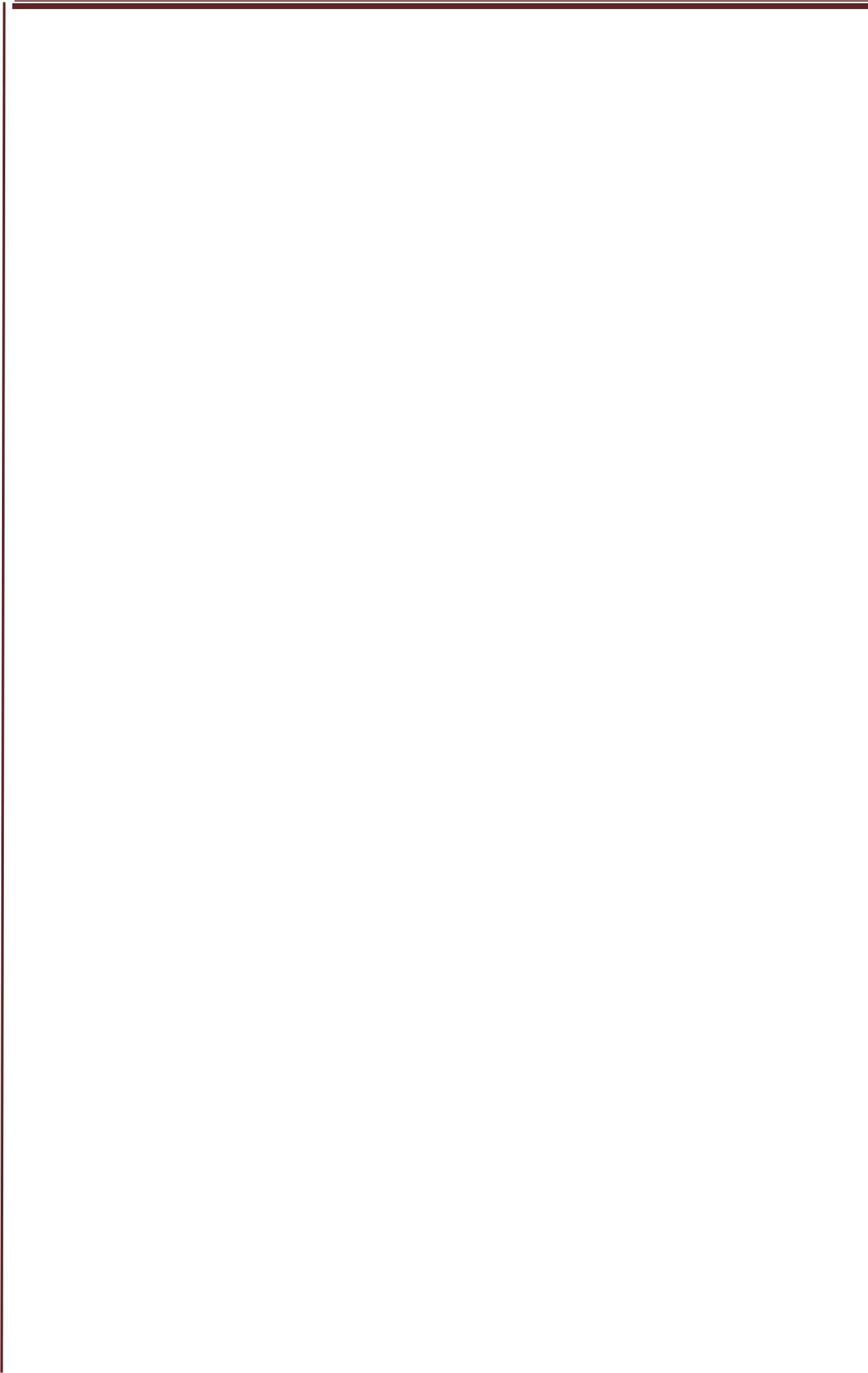
* Повернитесь лицом к нападающей собаке. Для защиты используйте зонтик, камни, палку, одновременно отступая к укрытию (забору, дому) спиной и зовите на помощь окружаю-щих.
* По возможности обмотайте плащом (пиджаком) пред-плечье и кисть, затем выставив вперед, спровоцируйте собаку на укус и сильно ударьте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

**Как действовать при укусе собаки**

* Промойте рану перекисью водорода или обильным количеством воды, окружность раны смажьте йодом, наложите чистую повязку. Выясните у хозяев собаки, сделана ли ей при-вивка от бешенства. Бездомную собаку, по возможности, при-вяжите – это спасет других прохожих от укусов и позволит вы-яснить, необходимы ли вам прививки от бешенства.
* Обязательно обратитесь в больницу для получения квалифицированной помощи. Поставьте в известность о слу-чившемся милицию и санитарные службы, указав по возмож-ности точный адрес владельца собаки.

15

**ТЕРРОРИСТИЧЕСКАЯ АКЦИЯ**

****

**ТЕРРОРИСТИЧЕСКАЯ АКЦИЯ**

**Как действовать при захвате заложников на объекте**

Любой объект может стать местом захвата или удержания заложников. При этом преступники могут добиваться дости-жения своих политических целей или получения выкупа. Как правило, при подобных ситуациях в роли посредника при пе-реговорах террористы обычно используют руководителей объ-ектов.

**ПОМНИТЕ, захват всегда происходит неожиданно.**

**Действия, снижающие вероятность захвата людей на объ-екте**

* Выполнение мер предупредительного характера (ужесточение пропускного режима при входе и въезде на тер-риторию объекта.
* Установка систем сигнализации, аудио- и видеоза-

писи.

* Проведение тщательного подбора и проверки кад-

ров.

* Организация и проведение инструктажей и практи-ческих занятий по действиям при чрезвычайных происшестви-ях совместно с сотрудниками правоохранительных органов.

**При захвате людей в заложники на объекте**

* Сообщите о сложившейся на объекте ситуации в правоохранительные органы.
* Не вступайте в переговоры с террористами.
* При необходимости выполняйте требования пре-ступников, 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 спровоци-ровать нападающих к применению оружия и привести к чело-веческим жертвам.

16

**ТЕРРОРИСТИЧЕСКАЯ АКЦИЯ**

****

**Как действовать, если вас захватили в заложники**

* + Не подвергайте себя излишнему риску, старайтесь ограничить любые контакты с преступниками, не вызывайте у них агрессии своими действиями или словами, особенно если они находятся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.
  + Старайтесь по мере возможности смягчить враждеб-ность преступников к себе, оставаясь покладистым, спокойным
* миролюбивым.
  + Не прибегайте к крайним мерам для того, чтобы ос-вободиться самостоятельно, если непосредственно при захвате вам не удалось вырваться и спастись бегством.
  + С момента захвата контролируйте свои действия, старайтесь фиксировать все действия преступников.
  + Оцените свое местоположение и не поддавайтесь

панике,

* + Используйте любую возможность для сообщения (передачи информации) о своем местонахождении, приметах преступников, особенностей их поведения своим родственни-кам или правоохранительным органам.
  + Не реагируйте на провокационные действия терро-ристов, не задавайте им вопросов и старайтесь не смотреть им в глаза, это может вызвать по отношению к вам дополнитель-ную агрессию. Выполняйте требования террористов и спраши-вайте у них разрешения на любые ваши действия.
  + В случае силового освобождения заложников (при штурме спецподразделения места нахождения заложников) попытайтесь укрыться за предметами (креслом, столом и дру-гими предметами мебели), закрывайте свое тело от пуль под-ручными средствами, всем тем, что способно ослабить про-бивное действие пуль.
  + Попытайтесь отойти от входных дверей, окон, ил-



17

**ТЕРРОРИСТИЧЕСКАЯ АКЦИЯ**

люминаторов, люков и занять горизонтальное положение, ос-таваясь в таком положении до поступления команды на выход из помещения от командира штурмовой группы, беспреко-словно в дальнейшем выполняйте все его команды.

* В момент штурма не берите в руки оружие преступ-ников, так как вас могут принять за бандитов и открыть по вам огонь на поражение.
* Старайтесь, по возможности, не позволить бандитам занять место среди заложников.

**Как действовать при взрыве (угрозе взрыва) на улице**

* Помните, что террористы преследуют цель не только на-пугать, но и уничтожить.
* Не подходите к месту взрыва.
* Срочно вызовите специалистов.
* Помните, за первым взрывом может последовать второй, гораздо более мощный.
* При выполнении первых условий, по возможности ока-жите помощь пострадавшим.
* Не создавайте и не поддерживайте панику и панические настроения.

**Как действовать при перестрелке**

* Прячьтесь за укрытием (стеной дома, машиной, др. предметами)
* Срочно падайте на землю.
* Закройте голову руками.
* Не берите в руки оружие. Помните, стреляют, преж-де всего, по вооруженным людям.
* Не двигайтесь, пока стрельба не утихнет.

18

**ТЕРРОРИСТИЧЕСКАЯ АКЦИЯ**

**Как действовать при обнаружении подозрительных предметов**

**Настораживающие признаки покушения на взрыв у авто-транспорта**

* Появление какой-либо новой детали внутри или сна-ружи автомобиля.
* Остатки упаковочных материалов, изоляционной ленты, обрезков проводов неподалеку от автомобиля или внут-ри салона.
* Натянутая леска, проволока, провод, шнур, веревка, так или иначе прикрепленная к любой части автомобиля.
* Чужая сумка, коробка, чемодан, пакет, сверток внут-ри салона или в багажнике.
* Появившиеся уже после парковки автомашины, не-далеко от нее, пакеты из-под соков, молока, консервные банки, свертки, коробки и т.п.

**Действия при обнаружении подозрительных предметов у автомобиля**

* Не открывайте дверцы автомобиля и багажник.
* Не трогая подозрительные вещи, обратитесь к спе-циалистам.

**Действия при обнаружении подозрительных предметов в общественном транспорте**

* При обнаружении безхозных вещей, не трогая их, обратитесь к дежурному по станции в метрополитене, к води-телю в наземном транспорте, к машинисту в электропоезде.
* Не создавайте панику.
* Выполняйте указания официальных лиц и специали-

стов.

* При обнаружении подозрительных предметов в общественных местах не подходите к ним – вызывайте спе-циалистов.

**ПОМНИТЕ!** **ОСМОТР** **ПОДОЗРИТЕЛЬНОГО**

**ПРЕДМЕТА И РАЗМИНИРОВАНИЕ ПРОВОДЯТ ТОЛЬ-**

**КО СПЕЦИАЛИСТЫ!**

19

**ТЕРРОРИСТИЧЕСКАЯ АКЦИЯ**

**Вероятность использования почтового канала для покушения**

Независимо от типа взрывателя и взрывного устройства, письма, бандероли и посылки с начинкой, приводящей к взры-ву, неизбежно обладают рядом признаков, по которым их можно отличить от обычных почтовых отправлений.

* Толщина письма от 3-х мм и выше, при этом в нем есть отдельные, утолщения.
* Смещение центра тяжести письма (пакета) к одной из его сторон.
* Наличие в конверте перемещающихся предметов или порошкообразных материалов.
* Наличие во вложении металлических либо пласт-массовых предметов.
* Наличие на конверте масляных пятен, проколов, ме-таллических кнопок, полосок и т.д.
* Наличие необычного запаха (миндаля, марципана, жженой пластмассы и других).
* «Тикание» в бандеролях и посылках часового меха-

низма.

* Особо тщательная заделка письма, бандероли, по-сылки, в том числе скотчем, бумажными полосами и т.д.
* Наличие надписей типа «лично в руки», «вскрыть только лично», «вручить лично», «секретно», «только директо-ру (владельцу, председателю)» и т.д.
* Отсутствие обратного адреса или фамилии отправи-теля, неразборчивое их написание, явно вымышленный адрес.
* Самодельная нестандартная упаковка.



20

**БЕЗОПАСНОСТЬ В БЫТУ**

**ЭЛЕКТРОБЕЗОПАСНОСТЬ**

**Основные угрозы для человека при воздействии электрического тока**

* + Знайте, что электрический ток повреждает ткани не только в месте его приложения, но и на всем пути прохожде-ния через тело человека.
  + Основные пути прохождения электрического тока через тело человека: рука-рука, рука-нога, рука-голова, голова

– нога.

* + Человек после такого воздействия может находиться в состоянии «мнимой смерти»: очень бледен, дыхания не слышно, пульс еле прощупывается, он очень слабый и редкий.
  + ПОМНИТЕ! При наличии даже слабого и редкого пульса нельзя проводить непрямой массаж сердца.
  + Электротравма может возникнуть при попадании под шаговое напряжение, возникающее при обрыве и падении на землю провода, действующей воздушной линии 0,38 кВ и выше. При этом путь тока не прерывается.
  + Земля является проводником тока.
  + Поражение электрическим током происходит, когда ноги человека касаются двух точек земли, имеющих различные электрические потенциалы.
  + Вокруг оборванного и лежащего на земле провода об-разуется опасная зона радиусом 5—8 м. При входе в эту зону че-ловеку грозит смертельная опасность, если он даже не коснулся провода.



21

**БЕЗОПАСНОСТЬ В БЫТУ**

****

**Безопасное обращение с бытовыми электроприборами**

Для исключения поражения электрическим током запом-ните следующие меры предосторожности:

* Не перегружайте электросеть.
* Технические средства защиты от коротких замыка-ний (автоматические выключатели, пробочные предохраните-ли) в квартирной сети должны быть всегда исправны. При этом не пользуйтесь так называемыми «жучками».
* Не ремонтируйте и не заменяйте под напряжением поврежденные выключатели, розетки, ламповые патроны, при-боры и светильники. Выполняйте эти работы только после от-ключения сети.
* Следите за исправным состоянием изоляции элек-тропроводки, электроприборов, а также шнуров, с помощью которых они включаются в сеть. При обнаружении поврежде-ния изоляции шнура или провода его следует отключить от электросети и оголенное место аккуратно и плотно обмотать 2—3 слоями изоляционной ленты.
* Неукоснительно соблюдайте порядок включения электроприбора в электросеть — сначала подключается шнур к прибору, а затем к сети. Отключение прибора производится в обратном порядке.
* Не пользуйтесь неисправными электроприборами, оголенными концами провода вместо штепсельных вилок, а также самодельными электропечами, нагревателями и т. п.
* Отключайте электроприборы, когда выходите из до-ма даже на 5 минут.

22

**БЕЗОПАСНОСТЬ В БЫТУ**

****

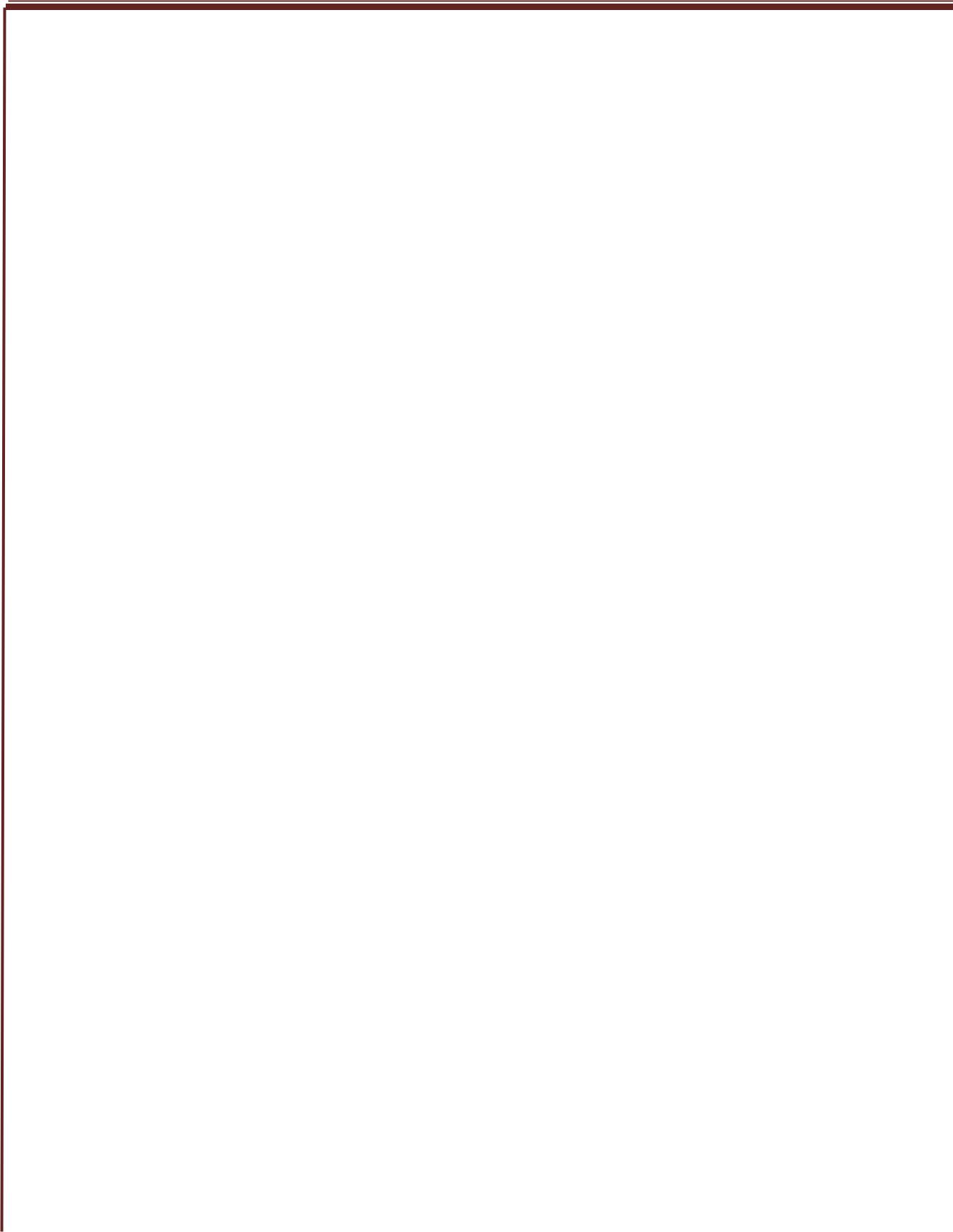
**Как действовать, чтобы прекратить воздействие электрического тока на пострадавшего**

* + Немедленно освободите пострадавшего от контакта
* электрическим током.
  + Отключите электроприбор, которого касается по-страдавший.
  + Отключите участок электрической цепи или обору-дования (выключателем или рубильником).
  + Оборвите провода (сухой доской, палкой, бруском, топором, лопатой с деревянной ручкой и т.п.) с обеих сторон от пострадавшего или перерубите (перекусите кусачками) электрические провода, каждый в отдельности, чтобы избежать короткого замыкания.
  + Примите меры к освобождению (отрыву) постра-давшего от токоведущих частей, к которым он прикасается, ес-ли отключить электроустановку быстро нельзя.
  + Наденьте на руки резиновые перчатки (при их от-сутствии обернуть руки сухой тряпкой), если вы намереваетесь дотронуться до пострадавшего, находящегося под воздействи-ем электротока.
  + Изолируйте себя от земли резиновым ковриком (су-хой доской, брезентом в несколько слоев).
  + Возьмите пострадавшего за одежду и освободите от токоведущих частей.
  + Помните, пострадавшего нельзя брать за открытые части тела, пока он находится под действием тока.



23

**БЕЗОПАСНОСТЬ В БЫТУ**

****

**Основные меры электробезопасности**

**Рекомендации по электробезопасности вне помещений**

Человек попадает под действие электрического тока и по-ражается им при соприкосновении с оборванными или про-висшими проводами или даже при приближении к лежащему на земле проводу.

**Для предотвращения электротравм:**

* Не прикасайтесь к проводам, провисшим или лежа-щим на земле.
* Не влезайте на опоры высоковольтных линий, кры-ши домов и строений, где поблизости проходят электрические провода.
* Не запускайте воздушные змеи и не играйте под ли-ниями электропередач.
* Не набрасывайте на провода проволоку и другие

предметы.

* Не входите в распределительные пункты и транс-форматорные подстанции.

24

**БЕЗОПАСНОСТЬ В БЫТУ**

****

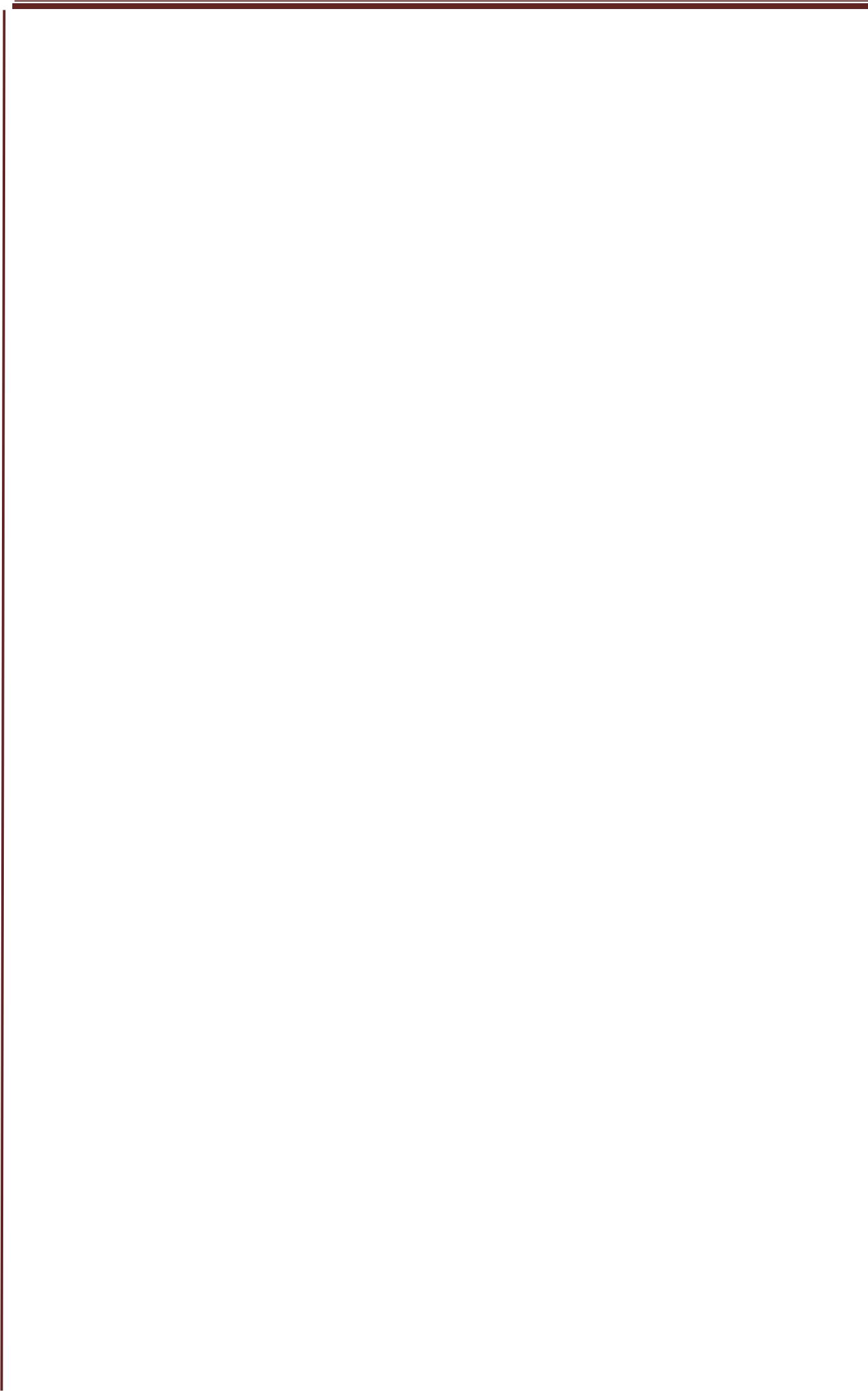
**Оказание первой помощи пострадавшему от воздействия электротока**

****

* Если пострадавший дышит и находится в сознании, его следует уложить в удобное положение, расстегнуть на нем одежду и накрыть, обеспечив полный покой до прихода врача.
* Если даже человек чувствует себя удовлетворитель-но, нельзя позволять ему вставать, так как отсутствие тяжелых симптомов после поражения электрическим током не исключа-ет возможности последующего ухудшения состояния человека.
* Когда человек находится в бессознательном состоя-нии, но у него сохраняется устойчивое дыхание и пульс, следу-ет дать ему понюхать нашатырный спирт, сбрызнуть лицо во-дой, обеспечивая покой до прихода врача.
* Никогда не следует отказываться от помощи постра-давшему и считать его мертвым из-за отсутствия дыхания, сердцебиения и других признаков жизни. Известно много слу-чаев, когда у люди, пораженных током, находившихся в со-стоянии клинической смерти, после проведения реанимацион-ных мероприятий восстанавливались сердечная и дыхательная деятельность.
* Дать пострадавшему успокоительное, обезболи-вающее, сердечное средство, т.к. было сильное воздействие на сердце.

25

**ПОЖАР В ДОМЕ**

****

**ПОЖАР В ДОМЕ**

**Как действовать, чтобы предупредить пожар**

**В целях предупреждения пожаров следует соблюдать ряд правил**

* Не перегружайте электросеть (не подключайте к одной розетке большое количество электроприборов).
* Не оставляйте включенные электронагревательные приборы без присмотра.
* Содержите в исправном состоянии выключатели, вилки, розетки электроснабжения и электроприборов.
* Не устанавливайте электронагревательные приборы вблизи горючих предметов и материалов.
* Не храните в доме легковоспламеняющиеся и горю-чие жидкости (ацетон, керосин и др.) в больших количествах. Имеющиеся небольшие количества этих веществ надо содер-жать в закрытых сосудах, вдали от нагревательных приборов.
* Не разогревайте мастики и лаки, аэрозольные бал-лончики на открытом огне.
* Не сушите белье над горячей плитой или печью.
* При курении соблюдайте осторожность. **Помните,**

**курить в постели опасно.**

**Помните, что при пожаре:**

* Наибольшую опасность представляет вдыхание на-гретого воздуха, приводящее к поражению и некрозу верхних дыхательных путей, удушью и смерти.
* Большую опасность представляет задымление. Че-ловек при потере видимости теряет ориентиры и не может най-ти выход даже из собственной квартиры.

26

**ПОЖАР В ДОМЕ**

****

* При вдыхании токсичных продуктов горения потеря сознания может произойти за секунды.
* Основной причиной гибели людей при пожарах яв-ляется отравление оксидом углерода. При отравлении эти ве-ществом наступает кислородное голодание, гипоксия тканей, теряется способность рассуждать, человек становится равно-душным и безучастным, не стремится избежать опасности, на-ступают оцепенение, головокружение, депрессия, нарушение координации движения, а при остановке дыхания смерть.
* В условиях пожара концентрация кислорода в воз-духе помещения уменьшается. Понижение концентрации ки-слорода на 3% вызывает ухудшение двигательных функций организма. Опасной считается концентрация кислорода 14%, при ней теряется координация движений, ухудшается умствен-ное сосредоточение, затрудняется эвакуация людей.
* В борьбе с пожарами особенно важна быстрая ре-акция на него в первые минуты.
* Почти все пожары, исключая возникшие из-за взры-вов, бывают вначале небольшими, они могут быть легко зату-шены сразу после возникновения, если вы готовы действовать.
* Следует вызвать пожарную охрану, если вы не смогли потушить пожар «одним ведром». Это не означает, что заливать возгорание следует именно из ведра. При определен-ных условиях можно локализовать огонь и затушить источник возгорания, но если вы не смогли этого сделать и пламя быстро распространяется – немедленно звоните по телефону «01».
* Вызов по телефону «01» должен содержать четкую информацию о месте пожара, его причине и вероятной угрозе

27

**ПОЖАР В ДОМЕ**

****

для людей. Надо назвать свое имя и дать свой номер телефона для получения дальнейших указаний.

 Для обеспечения собственной пожарной безопасно-сти купите огнетушитель с инструкцией по применению!

**Действия при пожаре в квартире**

* При возникновении пожара и в ходе его стремитесь сохранить самообладание, способность быстро оценивать об-становку и принимать правильные решения.
* Приступайте к тушению очага возгорания, только если это в ваших силах. Тушите пожар подручными средства-ми (водой, плотной мокрой тканью).
* При опасности поражения электрическим током от-ключите электропитание (выключите автоматы в щитке на лест-ничной площадке либо выкрутите пробочные предохранители).
* Горящие легковоспламеняющиеся жидкости тушить водой неэффективно. Необходимо воспользоваться огнетуши-телем или плотной мокрой тканью.
* Для уменьшения притока воздуха во время пожара воздержитесь от открытия окон и дверей.
* Если ликвидировать очаг горения своими силами не представляется возможным, немедленно покиньте квартиру, перекрыв газ, выключив электричество, прикрыв за собой дверь. Убедитесь, что соседи предупреждены о беде.
* Горящее помещение следует преодолевать, накрыв-шись с головой мокрым одеялом, плотной тканью или верхней одеждой. Для защиты от угарного газа дышите через увлаж-ненную ткань. Через сильно задымленное помещение лучше двигаться ползком или пригнувшись, чтобы не потерять ори-ентировку, нужно придерживаться стены.
* При невозможности эвакуироваться из квартиры че-рез лестничные марши используйте балконную лестницу, а ес-ли ее нет – выйдите на балкон, закрыв за собой плотно дверь и

28

**ПОЖАР В ДОМЕ**

****

криками привлеките внимание прохожих и пожарных.

 Не спускайтесь из окон и с балконов по веревкам и связанным простыням. Обычно это заканчивается падением и гибелью.

**Позвоните в пожарную охрану по телефону «01»!**

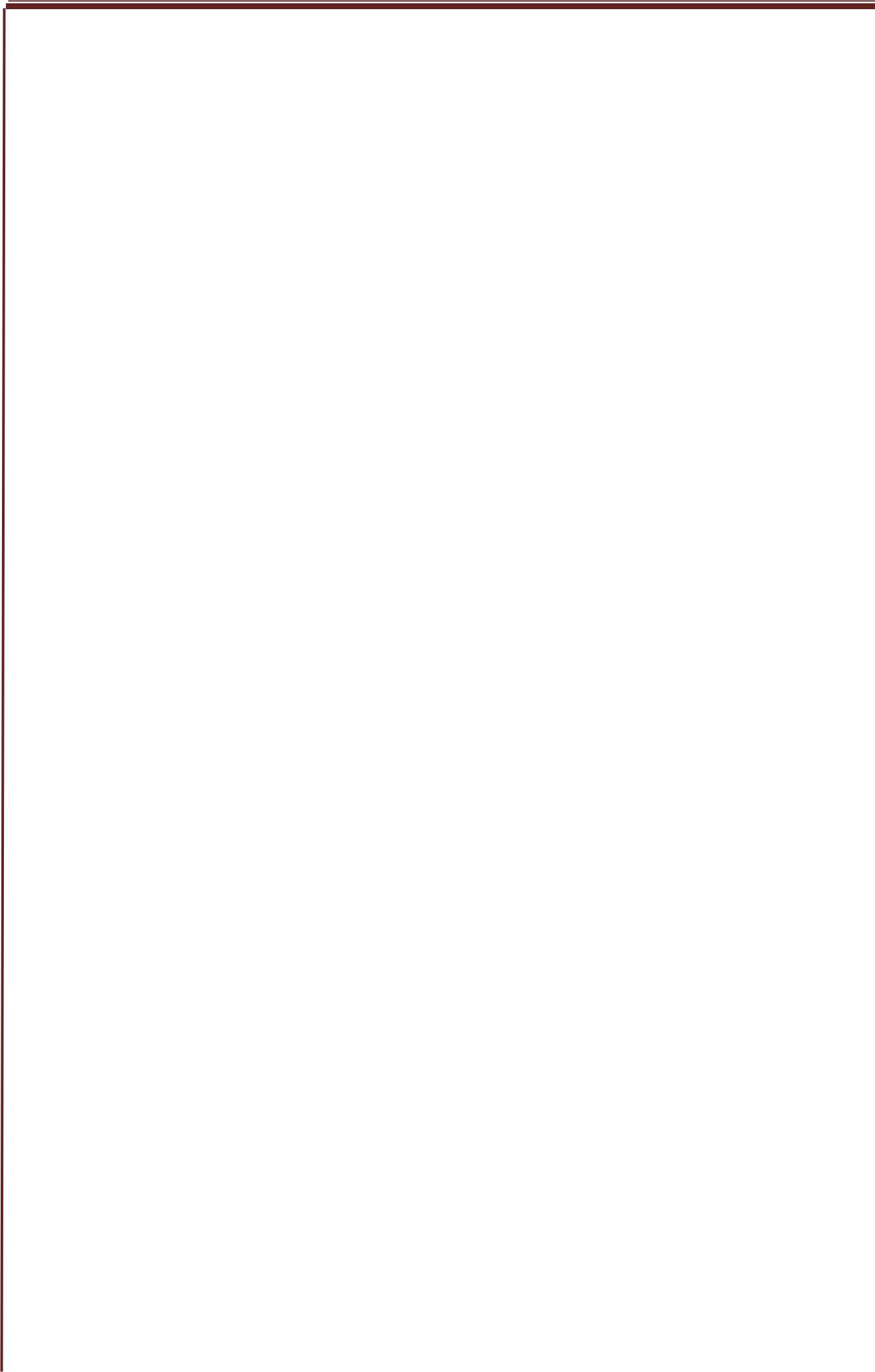
* Намочите плотную ткань (простыню, полотенце), при задымлении закройте ею дыхательные пути.
* Закройте горящее помещение (окна, двери), полейте дверь снаружи водой.
* При необходимости эвакуации из квартиры – пре-дупредите окружающих об опасности.
* Не заходите в лифт! Спускайтесь по лестнице.

**Действия при пожаре на балконе**

* Обильно поливайте все вещи водой, если возгорание произошло под вашим балконом, и дым ворвался в квартиру, но еще нет пламени.
* Если на вашем балконе находятся горючие и взры-воопасные вещества: лаки, краски, растворители, керосин, бен-зин – помните, это означает неизбежный взрыв и многократное усиление огня.
* Если возгорание произошло на вашем балконе (от брошенной соседом непотушенной сигареты), и вам не удалось затушить горящие на балконе вещи, надо переходить в квартиру.
* Необходимо сразу убрать от окна все легко возго-раемые вещи, сорвать занавески, убрать электроприборы и ос-тальные бытовые вещи.
* Если огонь еще не добрался до окна – поливайте ра-му водой. Окно и форточку закройте. Намочите как можно больше плотной ткани для действий по предотвращению даль-нейшего распространения огня.

29

**ПОЖАР В ДОМЕ**

****

* + Нельзя находиться рядом с окном – при стремитель-ном нарастании угрозы, когда пламя уже «лижет» рамы от жа-ра стекло может лопнуть и поранить вас.
  + Укройте мебель подготовленными мокрыми вещами
* выйдите из опасного помещения, плотно закрыв за собой дверь. Постарайтесь не допустить дальнейшего продвижения огня.
  + Необходимо полить дверь, заткнуть все щели мок-рыми тряпками.
  + Не забывайте о том, что для себя надо сразу приго-товить средства защиты органов дыхания: любая несинтетиче-ская ткань, сложенная в несколько слоев, чем толще – тем лучше, намоченная негорючей жидкостью необходима при ма-лейшей опасности задымления.
  + Если вы не можете самостоятельно эвакуироваться из квартиры необходимо позвонить по телефону «01», даже в том случае, если пожарные уже подъехали к вашему дому. Они должны знать, в каких квартирах находятся люди.

**Возможные сценарии развития опасной ситуации и рекомендуемые действия при них**

**Сильное задымление в квартире, расположенной ниже**

**Позвоните в пожарную охрану по телефону «01»!**

* Намочите плотную ткань (простыню, полотенце), при задымлении закройте ею дыхательные пути.
* Загерметизируйте воздуховоды (бытовую вентиля-цию) и окна, чтобы дым не наполнил вашу квартиру. Для этого используйте любую пленку, целлофановый пакет, приклеив их скотчем по периметру. Отключите кондиционеры.
* Посмотрите в глазок входной двери, если видите дым на лестничной площадке – занавесьте входную дверь мок-рым одеялом и поливайте ее водой.

30

**ПОЖАР В ДОМЕ**

**Пожар в квартире, расположенной ниже**

**Позвоните в пожарную охрану по телефону «01»!**

* + Срочно эвакуируйтесь, если огонь добрался до вашей квартиры, не теряйте время.
  + Перед выходом из квартиры – посмотрите в глазок.
  + Если задымление на лестничной площадке слишком сильное – не рискуйте.
  + Помните, трудно спуститься с верхних этажей много-этажных зданий в условиях сильной задымленности, даже за-крыв дыхательные пути влажной тканью.
  + Учитывайте, что видимость может свестись к нулю.
  + Проверьте, приехали ли пожарные машины. Если да, то позвоните по телефону «01» и предупредите о ситуации в вашей квартире.
  + Вывесьте за окно яркую ткань, чтобы привлечь внимание.
  + При невозможности эвакуации - загерметизируйте входную дверь мокрым одеялом, поливайте ее водой.
  + Не выходите из квартиры, если можно дождаться по-

мощи.

* + Дотроньтесь рукой до входной двери. Если она горячая

– выходить нельзя. Следует дожидаться спасателей, загермети-зировав квартиру, как было рекомендовано выше.

* + При необходимости эвакуации из квартиры – предупре-дите окружающих об опасности.
  + Не заходите в лифт! Спускайтесь по лестнице.

**Пожар в подъезде**

* Рассчитывайте свои силы. Эвакуация с верхних эта-жей при сильном задымлении затруднена.
* При задымлении квартиры – выйдите на балкон, плотно закрыв за собой дверь.
* Помните: пользоваться лифтом нельзя!

31

**ПОЖАР В ДОМЕ**

****

**Оказание первой 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 ни в коем случае нельзя!
  + Наложите на обожженные участки кожи повязку (стерильный бинт, полосы полотняной материи, предваритель-но проглаженной утюгом).
  + Накройте пострадавшего чем-либо препятствующим доступу воздуха — одеялом, пледом.
  + Уберите тлеющие вещи.
  + По возможности эвакуируйте пострадавшего на све-жий воздух.
  + Для борьбы с ожоговым шоком дайте пострадавше-му обильное теплое подсоленное питье.
  + При обширных ожогах, занимающих большую по-верхность тела, пораженного пострадавшего заверните в чис-тую простыню,
  + Проведите мероприятия по предупреждению шока.
  + Срочно доставьте пострадавшего в медицинское уч-

реждение.

**Действия при бытовых ожогах**

* + При ***ожогах первой степени*** (покраснение и не-

большое припухание кожи):

* + Подставьте обожженное место под струю холодной воды, приложите лед через ткань.
  + При ***ожогах второй степени*** (кожа покрывается пузырьками с прозрачной жидкостью):
  + Наложите на ожог стерильную повязку, обратитесь
* медицинское учреждение.



32

**ПОЖАР В ДОМЕ**

* Не прокалывайте пузырьки и не удаляйте прилип-шие к месту ожога части одежды.
* При ***ожогах третьей и четвертой степени***

(омертвение кожи и лежащих под ней тканей):

* Наложите на ожог стерильную повязку.
* Доставьте пострадавшего в лечебное учреждение.

**ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ПОСТРАДАВШЕМУ ДО**

**ДОСТАВКИ В МЕДИЦИНСКОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**При ожогах глаз**

* Сделайте холодные примочки из 3 %-го раствора борной кислоты (половина чайной ложки кислоты на стакан воды).
* Ожоговую поверхность не смазывайте жирами и кремами, это препятствует оттоку жара и может вызвать ин-фекцию.



**При ожогах глаз едкими веществами**

* Осторожно раздвиньте веки пальцами и подставьте глаз под струю холодной воды.
* Промывайте так, чтобы вода стекала от носа кнаружи.

**При травмах глаз или век**

* Уложите пострадавшего.
* Накройте глаз чистой салфеткой (носовым платком).
* Зафиксируйте салфетку повязкой
* Прикройте этой же повязкой второй глаз для пре-кращения движения глазных яблок.

33

**АВАРИИ С УТЕЧКОЙ ГАЗА**

****

**АВАРИИ С УТЕЧКОЙ ГАЗА**

**Как действовать при утечке газа и угрозе взрыва**

**Если вы почувствовали сильный запах газа в квартире**

* Не включайте свет, электроприборы и даже не звоните из квартиры.
* Закройте дыхательные пути плотной тканью, пройдите к окнам и распахните их, устройте сквозняк.
* Закройте вентиль на своей газовой трубе, далее – действуйте по обстановке.
* 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.

**Если газом пахнет в подъезде**

* Немедленно обратитесь за помощью к специалистам.
* Проветрите помещение.
* Предупредите жильцов дома об опасности.
* Помните - пытаться самостоятельно искать источник утечки опасно – малейшая искра (звонок, движение лифта и т.д.) может устроить объемный взрыв.

34

**АВАРИИ С УТЕЧКОЙ ГАЗА**

****

**Соблюдайте правила пользования газовыми плитами**

* + Не открывайте максимально газовые краны, так как при слишком сильной струе газа может произойти отрыв пламени от горелки, а это приводит к понижению температуры
* зоне горения и к большому выделению в воздух окиси углерода.
  + Следите за исправностью плиты: если во время горения пламя имеет желтый цвет, вызовите специалиста для проверки исправности плиты. Сделать это нужно незамедлительно, так как при плохой работе горелок возрастает поступление в воздух продуктов неполного сгорания газа.
  + Не оставляйте горящие газовые плиты без присмотра. Постоянно следите за кипящими жидкостями, стоящими на плите. При кипении жидкость может выплеснуться, залить огонь и вызвать утечку газа.
  + Тщательно соблюдайте правила эксплуатации газового водонагревателя.
  + Прежде чем зажечь газ, проверьте, достаточна ли тяга в дымоходе. Для этого поднесите к дымоходу зажженную спичку: если пламя втягивается внутрь, значит, колонка исправна, а если оно остается неподвижным или отклоняется в обратную сторону, пользоваться водонагревателем нельзя!

35

**АВАРИИ С УТЕЧКОЙ ГАЗА**

****

**Правила обращения с газовыми баллонами**

* Не бросайте баллон.
* Не ударяйте по баллону.
* Поставьте баллон в такое место, в котором он не будет нагреваться, нельзя забывать, что в баллоне находится взрывчатое вещество.
* Держите баллоны в специальном проветриваемом ящике (вне дома) или специальном помещении, не ниже уровня земли (баллонный газ тяжелее воздуха и при утечке собирается в низинах).
* Укрепите баллоны вертикально (не лежа и не наклонно).
* Использованные баллоны не накапливайте, а сразу отправляйте на перезаправку: в каждом баллоне остается немного жидкого газа, возможны утечки, которые дадут в присутствии искры очень большой эффект.
* 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 уже затем - закройте вентиль.
* Помните, утечку газа можно обнаружить с помощью мыльной пены

36

**АВАРИИ С УТЕЧКОЙ ГАЗА**

**Оказание первой 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 первой 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
* минуту) начинайте делать искусственное дыхание.
  + Чтобы самому не отравиться, «вдох» делайте через мокрую марлевую повязку (носовой платок), а при выдохе пострадавшего отклоняйтесь в сторону.
  + При улучшении состояния пострадавшего – дайте ему обильное питье (чай, молоко, кефир).

37

**АВАРИИ НА КОММУНАЛЬНЫХ СИСТЕМАХ**

**ЖИЗНЕОБЕСПЕЧЕНИЯ**

****

**АВАРИИ НА КОММУНАЛЬНЫХ СИСТЕМАХ**

**ЖИЗНЕОБЕСПЕЧЕНИЯ**

**Как подготовиться к аварии на коммунальных системах**

**При угрозе отключения электричества**

* В известном для всех членов семьи месте держите наготове исправный электрический фонарь.
* Используйте стабилизаторы напряжения, при необходимости защитить дорогостоящую технику от перебоев электроснабжения.
* При подозрении на любую аварийную ситуацию не пользуйтесь лифтом, т.к. его отключат прежде всего.
* Держите наготове телефонный аппарат, который работает на слабых токах. Помните, дистанционные радиотелефоны не будут работать при отсутствии электричества. Мобильная связь может быть также недоступна при крупной аварии на электросетях.
* Создайте запас воды в пластиковых емкостях (при крупной аварии отключатся электронасосы, подающие воду в многоэтажные здания.
* Покажите всем членам семьи расположение рубильников на случай отключения электричества в вашей квартире. Это может быть как два, так и три тумблера (отключающие верхний свет, нижний свет и электроплиту).

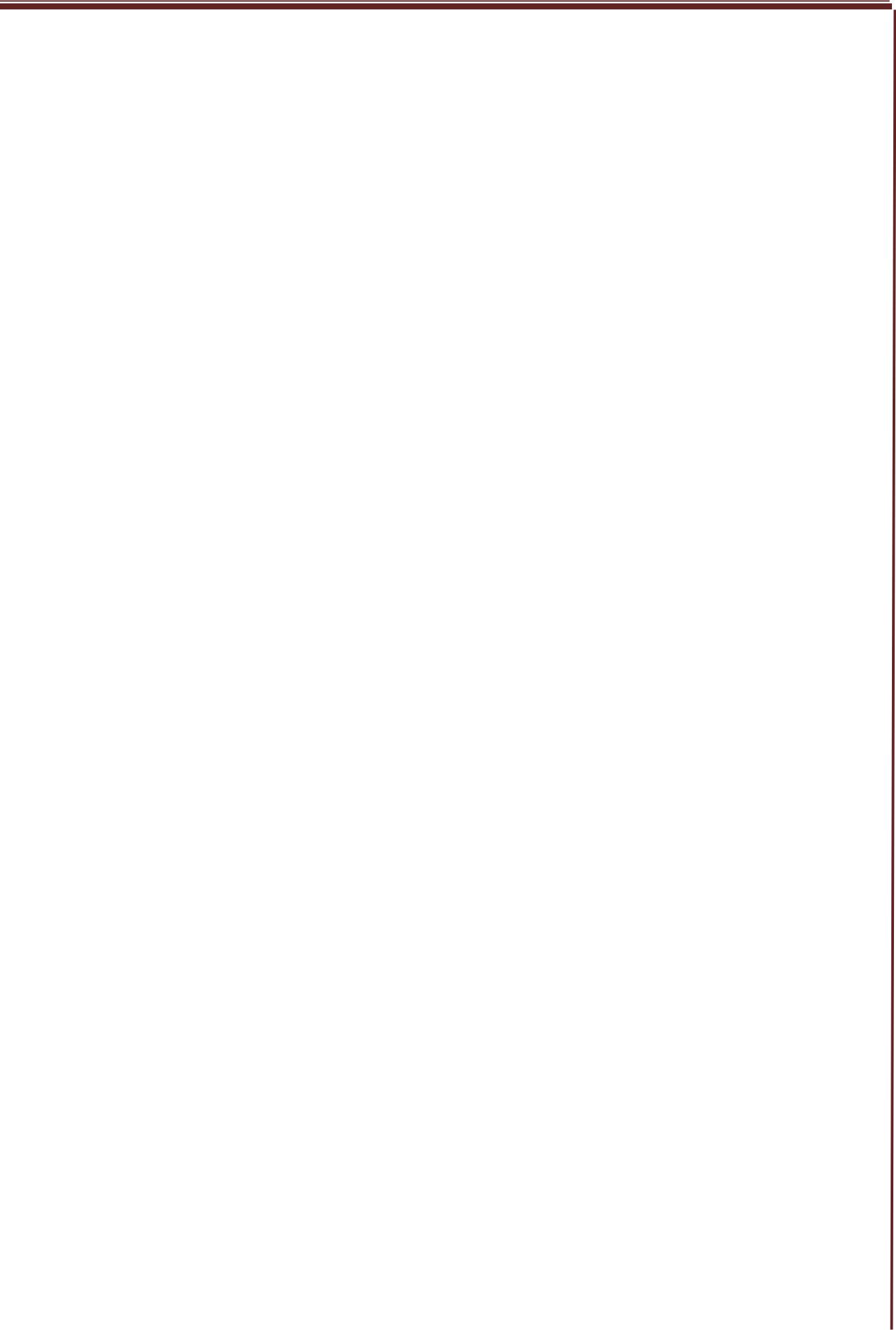
**При угрозе отсутствия водоснабжения**

* Создайте запас воды в пластиковых емкостях.
* Рассчитайте запас воды на смывной бачок, (используемый для канализации).
* Пользуйтесь исправными сантехническими приборами. При резких перепадах подачи воды от избыточного

38

**АВАРИИ НА КОММУНАЛЬНЫХ СИСТЕМАХ**

**ЖИЗНЕОБЕСПЕЧЕНИЯ**

****

давления воды может случиться протечка.

 Периодически проверяйте исправность вентилей на водопроводных стояках.

**Как действовать при аварии на коммунальных системах**

* При отсутствии электроснабжения не используйте восковые свечи, т.к. возрастает опасность пожара.
* Не оставляйте включенными электроприборы. Проверьте все электроприборы на предмет выключения.
* При отсутствии подачи воды – не оставляйте включенными краны. Проверьте их состояние, при возобновлении подачи воды может случиться протечка.
* Если аварийная ситуация случилась в вашей квартире – перекройте вентили на водопроводных стояках.
* Если не удалось остановить поток воды – немедленно звоните в диспетчерскую службу вашего района.
* Если у вас, или у верхних соседей случилась протечка, и на полу стоит вода, будьте осторожнее с электричеством, в любую минуту 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.

39

**ОБРУШЕНИЕ ЗДАНИЯ**

****

**ОБРУШЕНИЕ ЗДАНИЯ**

**Как действовать при внезапном обрушении (угрозе обрушения) здания**

* Не вставайте к окнам – стекла могут в любую мину-ту треснуть от перекоса рамы и осколки могут вас поранить.
* Встаньте в самое надежное место – проемы внут-ренних капитальных стен. Не следует путать их с дверными проемами. При обрушении, в основном, остаются стоять имен-но капитальные стены.
* Помните, при землетрясении с момента первого, предварительного сотрясения, проходит 15-20 секунд, за кото-рые вряд ли кто-то успеет сбежать по лестнице вниз. Можно только успеть выпрыгнуть с первого этажа.
* Не пользуйтесь лифтом, это – самое опасное место при всех чрезвычайных ситуациях, особенно при угрозе обру-шения здания.
* Не выходите на лестницу. Лестничные пролеты об-рушаются первыми.
* Избегайте угловых помещения зданий.
* Спрячьтесь от падающих предметов под стол, кро-вать, в ванную комнату. При небольших (5-6 баллов) землетря-сениях здание может устоять, но есть риск получить травмы от падающих предметов.
* Помните, ванная комната, является одним из мест спасения, т.к. является достаточно «жесткой конструкцией».

**Как действовать в завале**

* Не пытайтесь пытаться выбраться самим, можно на-рушить неустойчивое равновесие сложившейся конструкции.
* Не рекомендуется кричать. Крик будет почти не слы-шен, а силы нужно беречь.

40

**ОБРУШЕНИЕ ЗДАНИЯ**

* 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.
* ***Категорически нельзя зажигать открытый огонь в завале и рядом с завалом!*** После обрушения здания разрушеныкоммуникации. Существует опасность взрыва.



**Оказание первой помощи при падении с высоты**

Вынужденная поза «лягушки» — признак опасных повреж-дений (костей таза и тазобедренных суставов, бедренных костей, позвоночника), разрывов внутренних органов и внутреннего кро-вотечения.

**Признаки перелома позвоночника***:*боль в спине,потерячувствительности в ногах (пострадавший не чувствует укола бу-лавкой).

* Оцените состояние постра-

давшего.

* Подложите под колени ва-лик из одеяла или куртки.
* Окажите помощь при пере-ломах конечностей, шоке, обмороке.
* Дайте сердечные капли.
* Укройте от холода.
* Организуйте вызов врача.
* Следите за проходимостью дыхательных путей.
* Удаляйте изо рта и носа кровь, слизь.
* Если нет пульса на сонной артерии — начинайте реа-

нимацию.



41

**ОБРУШЕНИЕ ЗДАНИЯ**

****

* Для транспортировки переложите пострадавшего, не ме-няя его позы, на вакуумный или обычный матрас, на щит (дверь).
* Под колени положите валик из одежды.
* Чтобы пострадавший не двигался, привяжите его к но-силкам (двери, щиту) в его позе.
* Если нет щита — заверните пострадавшего в одеяло (ко-вер), чтобы он не мог шевелиться.

**Общие правила транспортировки пострадавших**

* + **Только на животе**
* состоянии комы.

При частой рвоте.

В случаях ожогов спины и ягодиц.

При подозрении на повреждение спинного мозга, когда в на-личии есть только брезентовые носилки.

* + **Только на спине с приподнятыми или согнутыми**
* **коленях ногами**

При проникающих ранениях брюшной полости.

При большой кровопотере или при подозрении на внутреннее кровотечение.

При переломах нижних конечностей.

* **В позе «лягушки» с подложенным под колени ва-ликом или на вакуумном матраце**

При подозрении на перелом костей таза.

При подозрении на перелом верхней трети бедренной кости, костей тазобедренного сустава.

При подозрении на повреждение позвоночника, спинного моз-га.

* **При травмах позвоночника, таза**



Переносить только на твердых носилках, на щите, двери.

42

**ОБРУШЕНИЕ ЗДАНИЯ**

****

* **Только сидя или полусидя**

При проникающих ранениях грудной клетки. При ранениях шеи.

При затрудненном дыхании после утопления. При переломах рук.

**Оказание первой помощи при сдавлении конечностей**

**Действия при сдавлении конечностей до освобождения от сдавления (если конечность придавлена более 15 минут)**

* Обложите придавленные конечности пакетами со льдом, снегом, холодной водой.
* Дайте 2-3 таблетки анальгина.
* Дайте обильное теплое питье.
* Наложите жгуты выше места сдавления.
* Туго забинтуйте поврежденные конечности, не снимая

жгута.

* Если этого не сделать, то после освобождения от сдав-ления наступит отек конечности, исчезнет пульс у запястий и лодыжек, появится розовая или красная моча, резко ухудшится состояние.

**Действия после освобождения от сдавления**

* 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 таблетки анальгина или иное обезболивающее.



**НЕЛЬЗЯ:** освобождать сдавленные конечности до нало-жения защитных жгутов и приема пострадавшим большого ко-личества жидкости.

43

**ОБРУШЕНИЕ ЗДАНИЯ**

****

**Оказание первой помощи при травме головы**

**При ушибе головы**

* Немедленно приложите холод к месту ушиба (лед, завернутый в ткань, смоченную холодной водой ткань, пластиковую бутылку, пакет или грелку, наполненные холодной водой).
* **Помните:** признаки сотрясения,ушиба головногомозга – 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.
* Наблюдайте за состоянием пострадавшего и оказывайте помощь по ситуации.

**При ранении головы**

* Перевяжите рану бинтом, полосками ткани, приложив к ране стерильную салфетку.
* Помните, даже небольшая ссадина или царапина на голове может вызвать обильное кровотечение, т.к. на голове расположено много сосудов, как крупных, так и мелких.

**Оказание первой помощи при переломах конечностей**

****

**Признаки открытого перелома**

* Видны костные отломки.

44

**ОБРУШЕНИЕ ЗДАНИЯ**

* Произошла деформация и отек конечности.
* Наличие раны, часто с кровотечением.

**Признаки закрытого перелома**

* Сильная боль при движении или при нагрузке на ко-

нечность.

* Деформация и отек конечности.
* Синюшный цвет кожи.
* Подвижность конечности в необычном месте, ее не-естественное положение.

**Нельзя! Накладывать шины на ноги, если пострадав-ший лежит в позе «лягушки»!**

* Освободите пострадавшего от воздействия травми-рующих факторов.
* Остановите кровотечение.
* Дайте как можно быстрее обезболивающее: 2 таблет-ки растолченного анальгетика положить под язык (не запивать).
* Перевяжите.
* Зафиксируйте конечность с помощью шин или под-ручных средств (ветка, доска) поверх одежды. При открытых переломах сначала наложите повязку и только затем — шину.
* Укройте пострадавшего, особенно при холодной

погоде.

* Вызовите врача или обеспечьте доставку к месту

лечения.

45

**ОДИН ДОМА**

****

**ОДИН ДОМА 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.

* В ответ на звонок ребенок должен посмотреть в глазок и спросить: «Кто?». Если за дверью кто-то хорошо знакомый, пусть ребенок попросит его прийти позже, когда вернется мама или папа. Если же посетитель ребенку не знаком, лучше сказать: «Папа сейчас в ванной, когда выйдет – он вам откроет».
* Категорически нельзя закрывать малыша снаружи на ключ, чтобы он вообще не смог никому открыть дверь. Вы должны быть уверены, что ребенок при необходимости сможет самостоятельно открыть дверь и выбраться из квартиры. Случиться может всякое, и путь к спасению должен быть свободным.
* Научите ребенка пользоваться телефоном. Напишите крупно на листе бумаги и повесьте на видном месте номера скорой помощи, пожарной охраны, милиции, мобильные родителей, а также телефонный номер кого-нибудь из родственников, друзей или надежных соседей, живущих поблизости и готовых в случае необходимости прийти на помощь малышу.

46

**ОДИН ДОМА**

* Ребенок должен знать, в каком случае и по какому телефону он должен позвонить, уметь назвать свою фамилию и адрес. Объясните малышу, что, отвечая на телефонные звонки, он ни при каких обстоятельствах не должен сообщать звонящему то, что он дома один и называть свой адрес. Самым лучшим ответом будет: «Мама сейчас занята. Перезвоните позже».
* Объясните ребенку, что при малейших сомнениях в правильности своих действий, он должен незамедлительно перезвонить вам на мобильный телефон, рассказать о случившемся и спросить совета. Вы также звоните домой, что бы убедиться, что у ребенка все в порядке.

**Как действовать, если в дверь позвонил неизвестный**

Безопаснее всего поставить квартиру на охранную сигнализацию, тем более что в случае кражи милиция будет нести материальную ответственность.

* Не впускайте в квартиру незнакомых.
* Спрашивайте удостоверение личности через закрытую на цепочку дверь или через дверной глазок, в случае опасности звоните в милицию.
* При отсутствии сторожей, но при наличии в двери подъезда кодового устройства, не оставляйте дверь открытой и тем более не доверяйте незнакомым, которые пытаются войти, чтобы «нанести визит» Вашим соседям.
* Держите все время рядом с телефоном справочник с номерами «служб экстренного вызова» (милиция, скорая помощь, пожарная охрана и т.д.), а также тех, кто может прийти вам на помощь.
* Используйте сотовый телефон или радиостанцию для возможной связи с экстренными службами в том случае, если вам перерезали телефонную линию.

47

**ОДИН ДОМА**

****

* Предупреждайте детей, чтобы они не отвечали незнакомым людям на вопросы по телефону, были внимательны к подозрительным личностям и необычным ситуациям вокруг дома.
* Познакомьтесь с соседями, которые полностью зная ваши привычки, могут заподозрить неладное и вмешаться в случае странного движения или шума.
* Не говорите на каждом шагу о предстоящем отъезде или ваших семейных планах.

**Как действовать, 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. Помните, для того чтобы снять с них отпечаток, квалифицированному преступнику достаточно нескольких секунд. А дома по слепку он легко изготовит дубликаты.
* При утрате ключа всегда исходите из худшего, считая, что это не случайность, не ваше ротозейство, а чей-то злой умысел со всеми возможными вытекающими последствиями.
* Если вдруг вы оказались перед вооруженным преступником – не старайтесь стать героем. Лучше вести себя пассивно, скрывая первые чувства, так как любая неконтролируемая реакция может иметь драматические последствия.
* Постарайтесь запомнить и записать приметы злоумышленника. Если вы стали жертвой какого-нибудь преступления, даже не тяжелого, заявите о нем в органы охраны порядка. Это может быть полезным всему обществу.

48

**ОДИН ДОМА**

****

**Как действовать, если открыта или взломана дверь Вашей квартиры**

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

**Как действовать, если в квартиру пытаются проникнуть грабители**

* Звоните в милицию.
* Если перерезан телефонный провод, призывайте из окна прохожих на помощь, просите их звонить в милицию.

**Как защитить свою квартиру**

Для того, чтобы обокрасть квартиру достаточно 30-минутного отсутствия хозяев. Поэтому:

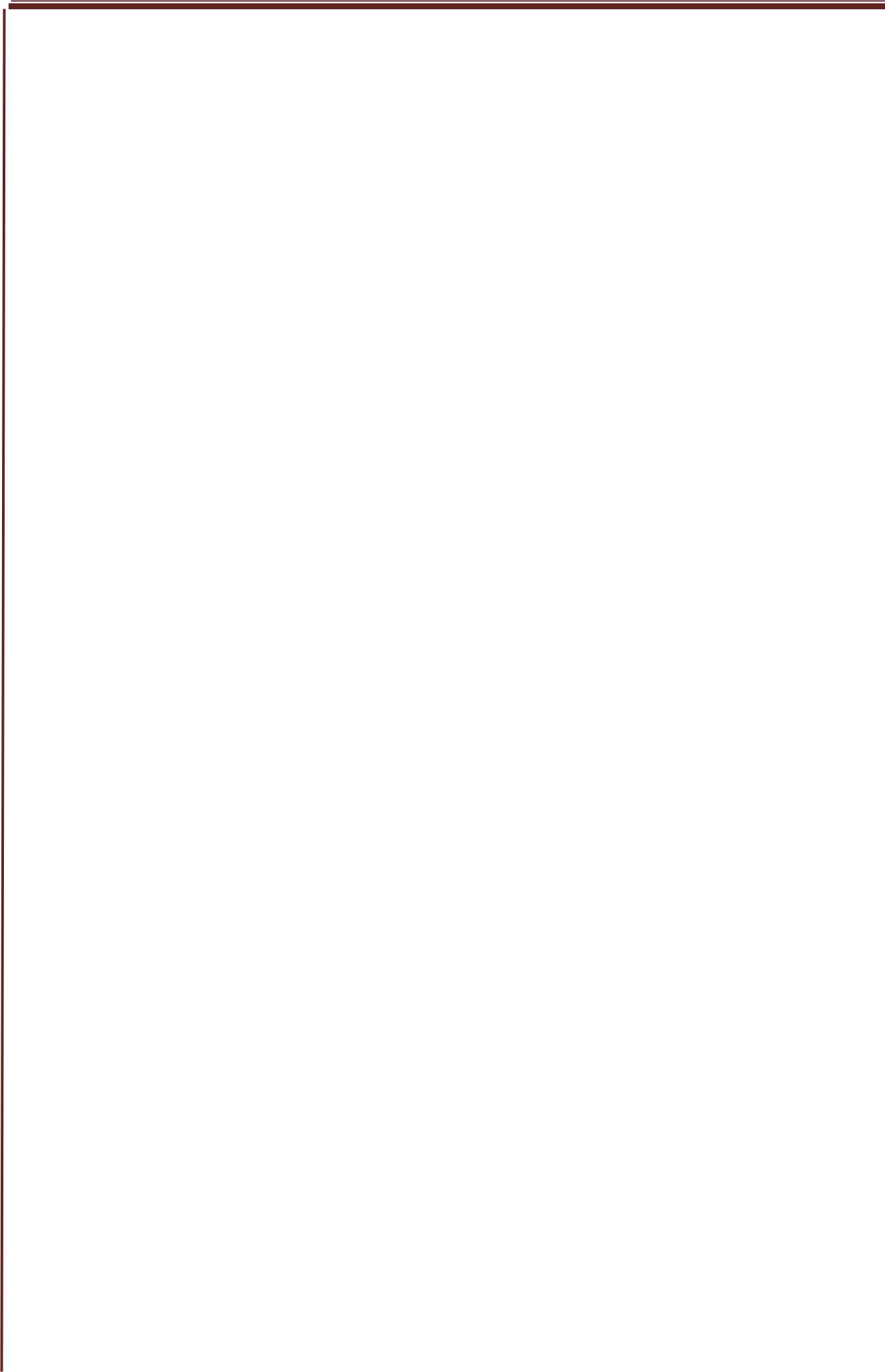
* Не создавайте у вора впечатления, что все жильцы

ушли.

* Не оставляйте на виду или слишком легко доступными дорогие вещи.
* Уменьшите звук телефона, чтобы звонок в пустой квартире не был слышен снаружи.
* Оставляйте включенным свет, не входите в темноте в дом или гараж.
* Возвращаясь домой, держите ключи под рукой, чтобы не стоять слишком долго перед дверью, роясь в сумке.
* Не прячьте ключи в слишком легко обнаруживаемых местах и не оставляйте дверь открытой и квартиру без присмотра, даже спустившись на минутку к почтовому ящику или в гараж. Если у вас есть оружие или средства

49

**ОДИН ДОМА**

****

самообороны, держите их наготове - с момента входа в подъезд, и до момента входа в квартиру.

* + 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
* отсутствие свидетелей с помощью угроз ввести его в дом. Реакция жертвы в этом случае зависит от ее подготовки, наличия оружия и храбрости.

**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.
* В карман куртки ребенка можно положить такой маячок, и тогда местонахождение ребенка всегда можно будет определить.

**Главное условие детской безопасности – это бдительность родителей**.

* + Нельзя оставлять детей без присмотра!
  + Нужно провожать их до школы и встречать.
  + **В случае пропажи ребенка СРОЧНО обращайтесь**
* **милицию!**

****

50

**ДОРОЖНО-ТРАНСПОРТНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ**

****

**ТРАНСПОРТНЫЕ АВАРИИ**

**Основные правила поведения на дорогах**

**Как действовать, если Вы – участник дорожно-транспортного происшествия**

* Остановите (не трогайтесь с места) транспортное

средство.

* Включите аварийную световую сигнализацию и вы-ставите знак аварийной остановки (мигающий красный фо-нарь).
* Не перемещайте предметы, имеющие отношение к происшествию.
* Примите возможные меры для оказания медицин-ской помощи пострадавшим, вызовите «Скорую помощь», а в экстренных случаях — доставьте пострадавших на своем или попутном транспорте в ближайшее лечебное учреждение. Со-общите свою фамилию, регистрационный знак транспортного средства (с предъявлением документа, удостоверяющего лич-ность, или водительского удостоверения и регистрационного документа на транспортное средство) и возвратитесь к месту происшествия.
* Освободите проезжую часть, если в результате ДТП движение других транспортных средств затруднено. При необ-ходимости освобождения проезжей части или доставки по-страдавших на своем транспортном средстве в больницу, води-тель должен предварительно зафиксировать в присутствии свидетелей положение транспортного средства, следы и пред-меты, относящиеся к происшествию, и принять все возможные меры к их сохранению и организации объезда места ДТП.
* Сообщите о случившемся в милицию, запишите фа-милии и адреса очевидцев и ожидайте прибытия сотрудников милиции.

51

**ДОРОЖНО-ТРАНСПОРТНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ**

****

**Как действовать, если Вы – свидетель дорожно-транспортного происшествия**

* Сообщите о случившемся в милицию, запишите фа-милии и адреса очевидцев и ожидайте прибытия сотрудников милиции.
* Примите возможные меры для оказания медицин-ской помощи пострадавшим, вызовите «Скорую помощь».
* В экстренных случаях — доставьте пострадавших на своем или попутном транспорте в ближайшее лечебное учреж-дение. Сообщите свою фамилию, регистрационный знак транспортного средства (с предъявлением документа, удосто-веряющего личность, или водительского удостоверения и ре-гистрационного документа на транспортное средство) и воз-вратитесь к месту происшествия.
* Не перемещайте предметы, имеющие отношение к происшествию.

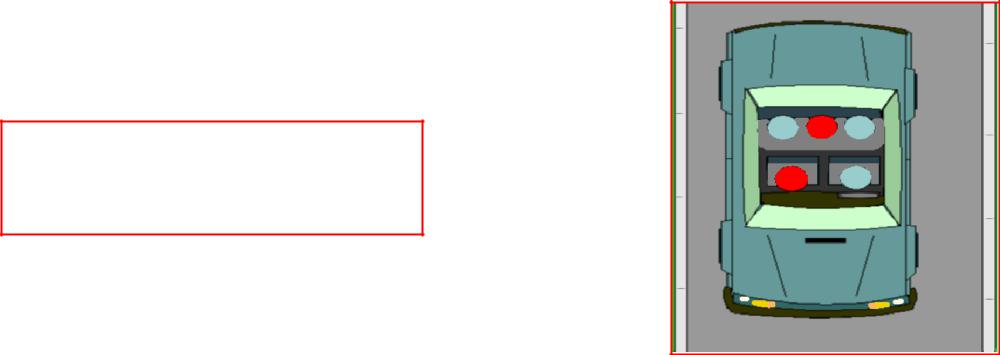
**Как действовать при неизбежности столкновения**

* Сохраняйте самообладание – это позволит управлять машиной до последней возможности.
* До предела напрягите все мышцы, не расслабляйтесь до полной остановки. Сделайте все, чтобы уйти от встречного удара: кювет, забор, кустарник, даже дерево лучше идущего на Вас автомобиля.
* Помните о том, что при столкновении с неподвижным предметом удар левым или правым крылом хуже, чем всем бампером.
* При неизбежности удара защитите голову скрещен-ными руками.

52

**ДОРОЖНО-ТРАНСПОРТНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ**

* Если автомашина идет на малой скорости, вдавитесь в сиденье спиной, и, напрягая все мышцы, упритесь руками в рулевое колесо.
* Если же скорость превышает 60 км/ч, и вы не пристег-нуты ремнем безопасности, прижмитесь грудью к рулевой ко-лонке.
* Если вы едете на переднем месте пассажира, закройте голову руками и завалитесь на бок, распростершись на сиде-нии.
* Сидя на заднем сидении, постарайтесь упасть на пол.
* Если рядом с вами ребенок – накройте его собой.



**Опасные места в легковом автомобиле**

****

**Как действовать при падении автомобиля в воду**

* Автомобиль **нельзя** покидать 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.

53

**ДОРОЖНО-ТРАНСПОРТНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ**

* Если вы в машине не один, постарайтесь, по возмож-ности, успокоить самых слабых и сохранить спокойствие. Важно не дать вашим пассажирам впасть в отчаяние.
* В затонувшей автомашине подложите под себя по-душки, свертки, какую-нибудь одежду, чтобы подняться голо-вой до потолка.
* Снимите с себя все то, что может сковывать движе-ние или за что-нибудь зацепиться: пальто или тяжелую одеж-ду, ботинки, шнурки и ремни.
* Когда вода заполнила салон и превысила уровень двери (принцип выравнивания давления выполнен) можно от-крыть дверь (если машина осталась целой). В противном слу-чае открывается окно, высовывается рука и упирается в крыш-ку, лицо при этом обращено внутрь, и далее головой вперед вы выбираетесь из машины.
* В случае, если окна не открываются, разбейте стекло (лобовое или заднее, которые больше других) тупым предме-том (огнетушитель, радиоприемник) причем не в центр, а в угол стекла, где сопротивление меньше. Иногда достаточно надавить ногами и выдавить стекло из резиновых прокладок, даже не разбив его.

54

**ДОРОЖНО-ТРАНСПОРТНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ**

**Как действовать при возгорании автомобиля**

* Остановите автомобиль и выключите двигатель.
* Поставьте машину на тормоз и блокируйте колеса (не-устойчивое положение может усугубить инцидент).
* Выставите сигналы на дорогу.
* Направьте струю огнетушителя на основание пламе-ни. Если его нет - используйте песок, землю, накидку, одежду. Эффективен также пакет с водой, брошенный с силой на объя-тые пламенем части автомобиля.
* Окажите помощь пострадавшим, перенесите их в безопасное место.
* Вызовите помощь (медицинскую и техническую), по-жарных, милицию.
* Следите, чтобы не было утечки бензина: сигарета или даже маленький камешек способный вызвать трение, могут стать причиной пожара. Если огонь охватил заднюю часть ма-шины, где находится бензобак – быстро удалитесь от машины.
* Если пожар охватил салон автомобиля, знайте: **опас-ность велика,** т.к.огонь быстро распространяется по обивке,состоящей из ткани, пластика и синтетических волокон.

55

**АВАРИИ НА ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОМ ТРАНСПОРТЕ**

****

**АВАРИЯ НА ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОМ ТРАНСПОРТЕ**

**Как действовать при железнодорожной аварии**

**Меры предосторожности**

* По возможности располагайтесь в центральных вагонах электричек (они меньше всего пострадают при аварии).
* Громоздкие и тяжелые вещи ставьте вниз, так как 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 (на всякий случай, если понадобится в темноте срочно покинуть вагон).
* На ночь убирайте со столика в купе еду, бутылки и т.п., чтобы при толчке осколки не поранили вас.
* Спать на боковых местах лучше ногами вперед по ходу поезда, чтобы исключить перелом шейного позвонка при резком броске вперед тела в момент столкновения поезда с препятствием.
* Во время толчка (удара) постарайтесь ухватиться руками за выступы полок и другие неподвижные части вагона или сгруппируйтесь и прикройте голову руками во избежание травм.
* При переворачивании вагона, крепко держась руками, упритесь с силой ногами в верхнюю полку, стену и т.п., закройте глаза, чтобы в них не попали осколки стекла.

56

**АВАРИИ НА ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОМ ТРАНСПОРТЕ**

****

 Прижмите ребенка к себе лицом, прикройте ему голову рукой.

**Как действовать после железнодорожной аварии**

* 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, оставляйте вещи в вагоне, установив охрану из пассажиров.
* 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.
  + **случае пожара в поезде**
* Немедленно сообщите проводнику о пожаре, пройдите по вагону и, не поднимая паники, громко, отчетливо и спокойно объявите пассажирам о случившемся.
* Разбудите спящих пассажиров и возьмите за руки детей. Безопаснее всего эвакуироваться в передние вагоны, но

57

**АВАРИИ НА ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОМ ТРАНСПОРТЕ**

****

если это невозможно, то уходите в конец поезда, плотно закрывая за собой двери купе и межвагонных переходов.

* + Обязательно проверьте вместе с проводником наличие людей в тамбурах, купе, туалетах горящего вагона.
  + Используя огнетушители и подручные средства (одеяла, мокрые тряпки и т.п.), вместе с пассажирами попытайтесь потушить огонь.
  + Закройте окна, чтобы ветер не раздувал пламя. Не пытайтесь спасать от огня багаж, если это угрожает вашей безопасности (возьмите только самое необходимое - документы, деньги, ценности и т.п.).
  + Если огонь отрезал вас от выходов, то войдите в купе или туалет, плотно прикрыв за собой дверь, откройте окно и дожидайтесь прибытия помощи, привлекая к себе внимание.
  + Не выпрыгивайте из вагона движущегося поезда и не пытайтесь выбраться на крышу - **это опасно!** В крайнем случае
* прыгайте, одев на себя всю имеющуюся одежду и в обнимку с матрасом.
  + При невозможности потушить пожар и связаться с начальником поезда или с машинистом остановите поезд с помощью стоп-крана, выведите из вагона всех людей, открыв двери или выбив окна, и вместе с проводниками расцепите вагоны, не допуская распространения огня по всему поезду.
  + Для предотвращения движения вагонов под уклон подложите под колеса тормозные колодки или другие подручные предметы.
  + Отведите пассажиров от горящего вагона.
  + Заметив сигналы оставшихся в вагоне людей, немедленно сообщите о них пожарным. Любым способом предотвращайте возникновение паники и окажите медицинскую помощь пострадавшим.

58

**АВАРИИ НА ВОДНОМ ТРАНСПОРТЕ**

****

**АВАРИИ НА ВОДНОМ ТРАНСПОРТЕ**

**Как действовать 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
* берегу за шлюпкой.

59

**АВАРИИ НА ВОДНОМ ТРАНСПОРТЕ**

* Экономьте свои силы и чаще делайте массаж рук и ног для восстановления кровообращения.
* Находясь длительное время в шлюпке, не пейте морскую воду.
* При сильной жажде кладите на голову мокрый платок, обтирайте им тело.

**Пожар на теплоходе**

* Услышав объявление о пожаре по судовому радио, по команде капитана выйдите из каюты на палубу к спасательным шлюпкам, взяв с собой деньги и документы, предварительно положив их в полиэтиленовый пакет.
* Спешите, выбираясь наружу, но без суеты и паники. Постарайтесь найти для себя спасательный жилет (круг).
* Если выход из каюты отрезан огнем и дымом, то оставайтесь на месте, плотно закрыв дверь.
* Разбейте стекло иллюминатора и вылезайте через

него.

* Если это сделать невозможно и нет шансов на помощь, то, обмотав голову мокрой тряпкой, выбирайтесь через огонь и дым.
* Пропустив к шлюпкам детей, женщин, раненых, сами прыгайте за борт.
* Плывите в сторону от корабля, стараясь по возможности привлекать к себе внимание, подавать сигналы.
* Если можете, то зацепитесь за какой-нибудь плавающий предмет.
* Сбросьте с себя мешающую вам одежду и обувь, если не смогли сделать это заранее.

60

**АВАРИИ НА ВОЗДУШНОМ ТРАНСПОРТЕ**

**АВАРИЯ НА ВОЗДУШНОМ ТРАНСПОРТЕ**

**Как действовать при незапланированной посадке самолета**

* + - **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
* 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.
  + Окажите первую помощь раненым.
  + В безлюдной местности с помощью других пассажиров соорудите из подручных материалов навесы для детей и раненых.
  + Отыщите источник воды и отправьте несколько человек за помощью.

61

**АВАРИИ НА ВОЗДУШНОМ ТРАНСПОРТЕ**

****

**Как действовать при декомпрессии**

Быстрая декомпрессия обычно начинается с оглушительного рева (уходит воздух). Салон наполняется пылью и туманом. Резко снижается видимость. Из легких человека быстро выходит воздух, и его нельзя задержать. Одновременно могут возникнуть звон в ушах и боли в кишечнике.

* В этом случае, не дожидаясь команды, немедленно наденьте кислородную маску.
* Не пытайтесь оказать кому-либо помощь до того, как сами наденете маску, даже если это Ваш ребенок: если Вы не успеете помочь себе и потеряете сознание, вы оба окажетесь без кислорода.
* Сразу же после надевания маски пристегните ремни безопасности и подготовьтесь к резкому снижению.

**Как действовать при возникшем при посадке пожаре**

* Закройте дыхательные пути приготовленной смоченной негорючей жидкостью тканью, сложенной в несколько слоев.
* Накиньте на себя одеяло, плед, 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.

62

**Схема оказания первой помощи на месте происшествия**

**Правила переноски пострадавшего**

* В положении лёжа переносят и транспортируют по-страдавших с повреждением позвоночника, живота, пере ломах костей таза и нижних конечностей, ранениями головы.
* В случае тяжёлой травмы головы и если пострадавший без сот знания, необходимо повернуть его голову на бок или уложить на бок.
* Если нет тяжёлых травматических повреждений позво-ночника, рёбер, грудины, но пострадавший находится в бессозна-тельном состоянии, переносить и перевозить его следует в поло-жении на боку или на животе. Это так называемое безопасное по-ложение предотвращает западение языка и обеспечивает свобод-ное поступление воздуха в лёгкие. Желательно при этом подло-жить под грудь и лоб пострадавшему валики из одежды.

При травмах грудной клетки или с подозрением на такую травму, а также при астме, эмфиземе лёгких, переносить и транспортировать та-кого пострадавшего или больного надо в полусидящем положении.



Если он будет лежать, усилится лёгочная недостаточность.

63

**Схема оказания первой помощи на месте происшествия**

 При ранении передней поверхности шеи, то такого по-страдавшего также надо укладывать на носилки в полусидящем положении с наклонённой головой так, чтобы подбородок касал-ся груди.

Пострадавших с ранением в затылок и спину надо уклады-вать на бок, а с травмой живота - на спину с полусогнутыми ко-ленями.

**ВНЕЗАПНАЯ СМЕРТЬ**

Все состояния, требующие мероприятий сердечно-легочной реанимации, объединяются понятием "клиническая смерть", кото-рая характеризуется прекращением дыхания и кровообращения.



Для внезапной остановки сердца характерны следующие признаки:

* потеря сознания,
* отсутствие пульса на крупных артериях (сонная, бед-ренная) и тонов сердца,
* остановка дыхания или внезапное появление дыхания агонального типа,
* расширение зрачков,
* изменение цвета кожи (се-



рый с синюшным оттенком).

Для установления факта оста-новки сердца достаточно наличия первых трех признаков (отсутствие

сознания, пульса на крупных артериях, сердечной деятельности). Время, затраченное на поиски пульса на крупной артерии,

64

**Схема оказания первой помощи на месте происшествия**

****

должно быть минимальным – необходимо как можно быстрее приступить к реанимационным манипуляция.



**Первая помощь**

****

 При остановке сердца реанимация должна быть начата **немедленно**,еще до приезда бригады скорой медицинской по-мощи, так как важно не только восстановить кровообращение и дыхание больного, но и возвратить его к жизни как полноценную личность.



65

**Схема оказания первой помощи на месте происшествия**

****

**ВНИМАНИЕ! ТОЛЬКО ПРИ ОТСУТСТВИИ ПУЛЬСА!**

* Пострадавшему проводится искусственная вентиляция легких и закрытый массаж сердца.
* Уложите пострадавшего на жесткую поверхность го-ризонтально на спину, голову максимально запрокидывают, ниж-нюю 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 груд-ная клетка больного расширяется, значит вдох осуществлен пра-вильно.
* Интервалы между отдельными дыхательными циклами должны составлять 5 секунд (12 циклов за 1 минуту).
* Одну ладонь кладут на другую (руки проводящего реа-нимацию располагаются на нижней трети грудины, строго по средней линии) и проводят давление на грудину, руки в локтях не сгибают, давление производят только запястья. Если реанимацию проводит один человек, то соотношение вентиляции и массажа - 2:12; если реанимируют двое, то это соотношение составляет 1:5, то есть на одно вдувание воздуха приходится 5 сдавливаний грудной клетки.

**СОСТОЯНИЕ КОМЫ**

Комой называется бессознательное состояние более 4 минут с отсутствием реакции на раздражения.



Кома может возникнуть внезапно среди относительного бла-гополучия.

66

**Схема оказания первой помощи на месте происшествия**

Острое развитие характерно для мозговой комы при инсуль-те, гипогликемической комы. В этих случаях коме, глубокой по-тере сознания, предшествует стадия прекомы. Появляются при-знаки поражения центральной нервной системы в виде оглушен-ности, вялости, безразличия, спутанности сознания с периодиче-скими его прояснениями.

* Важное диагностическое значение имеет определение запаха выдыхаемого больным воздуха.
* Для уремической комы характерен запах аммиака, ино-гда настолько сильный, что улавливается уже при входе в комна-ту, где лежит больной.
* При диабетической коме в выдыхаемом воздухе почти всегда определяется запах ацетона, напоминающий запах слегка прелых яблок.
* Гипогликемической коме предшествует ощущение го-лода, слабость и дрожь во всем теле. До прихода врача больному дают сахар или сладкий чай.

**Оказание первой помощи при состоянии комы с сохра-ненным самостоятельным дыханием.**

**Признаки комы с сохраненным самостоятельным дыха-нием**

 Человек находится без сознания дольше, чем 4 минуты (от нескольких секунд до 3-4 минут может длиться обморок). При этом может появиться рвота, т.к. отдельные рефлексы (рвота, ка-шель, мочеиспускание и т.п.) сохраняются.

В состоянии комы с сохраненным самостоятельным дыхани-ем для пострадавшего оптимально только положение на боку!

67

**Схема оказания первой помощи на месте происшествия**

****

Если человек в состоянии комы лежит на спине рвотные массы могут попасть в дыхательные пути и закупорить их.

**Есть угроза для жизни!**

* + Следует перевернуть пострадавшего на бок и располо-жить так, чтобы рвотные массы и слюна вытекали из полости рта.
  + **Исключение:** Нельзя трогать пострадавшего,лежащего
* неестественной позе или в позе лягушки, т.к. у него может быть поврежден позвоночник.
  + Следует вызвать скорую помощь и не оставлять постра-давшего без внимания.

**Оказание первой помощи при кровотечении**

**Артериальное** кровотечение возникает при поврежденииартерий и является наиболее опасным.

**Признаки**:из раны сильной пульсирующей струей бьеткровь алого цвета.

* Тяжелые кровотечения сопровождаются бледностью кожи, общей слабостью, потливостью, тошнотой, потерей созна-ния, судорогами.
* Придать кровоточащей области приподнятое положе-ние, осуществить пальцевое прижатие, наложить жгут.
* При отсутствии жгута может быть использован любой подручный материал (резиновая трубка, брючный ремень, пла-ток, веревка и т.п.).



68

**Схема оказания первой помощи на месте происшествия**

****

**Порядок наложения кровоостанавливающего жгута**

* Жгут накладывают при повреждении крупных артерий конечностей выше раны, чтобы он полностью пережимал арте-рию, при приподнятой конечности, подложив под него мягкую ткань (бинт, одежду и др.), делают несколько витков до полной остановки кровотечения.
* Витки должны ложиться вплотную один к другому, чтобы между ними не попадали складки одежды. Концы жгута надежно фиксируют (завязывают или скрепляют с помощью це-почки и крючка). Правильно затянутый жгут должен привести к остановке кровотечения и исчезновению периферического пульса.

К жгуту обязательно прикрепляется записка с указанием времени наложения жгута, не более чем на 1,5 - 2 часа, а в холод-ное время года не более 1 часа.

 При крайней необходимости более продолжительного пребывания жгута на конечности его ослабляют на 5-10 минут (до восстановления кровоснабжения конечности), производя на это время пальцевое прижатие поврежденного сосуда. Такую ма-нипуляцию можно повторять несколько раз, но при этом каждый раз сокращая продолжительность времени между манипуляциями в 1,5 – 2 раза по сравнению с предыдущей. Жгут должен лежать так, чтобы он был виден. Пострадавший с наложенным жгутом немедленно направляется в лечебное учреждение для оконча-тельной остановки кровотечения.



*Наложение жгута (жгут «закрутка»)*

69

**Схема оказания первой помощи на месте происшествия**

*Наложение жгута на плечо*

**

*Остановка кровотечения путем максимального сгибания верхней конечности*

**

*Остановка кровотечения в паховой области*

**

*Остановка кровотечения в области голени*

**

70

**Схема оказания первой помощи на месте происшествия**

****

**Венозное кровотечение возникает при повреждении вен.**

****

**Признаки**:из раны медленной непрерывной струей вытека-ет темная кровь.

* Придать приподнятое положение конечности, макси-мально согнуть ее в суставе или наложить давящую повязку.
* При сильном венозном кровотечении прибегают к прижатию сосуда.
* Поврежденный сосуд прижимают к кости ниже раны. Этот способ удобен тем, что может быть выполнен немедленно и не требует никаких приспособлений.

**Капиллярное** кровотечение является следствием поврежде-ния мельчайших кровеносных сосудов (капилляров).

**Признаки:** кровоточит вся раневая поверхность.

* Первая помощь заключается в наложении давящей по-вязки. На кровоточащий участок накладывают бинт (марлю), можно использовать чистый носовой платок или отбеленную ткань.
* Приложенный холод способствует ослаблению крово-

течения.

**Ранение конечностей**

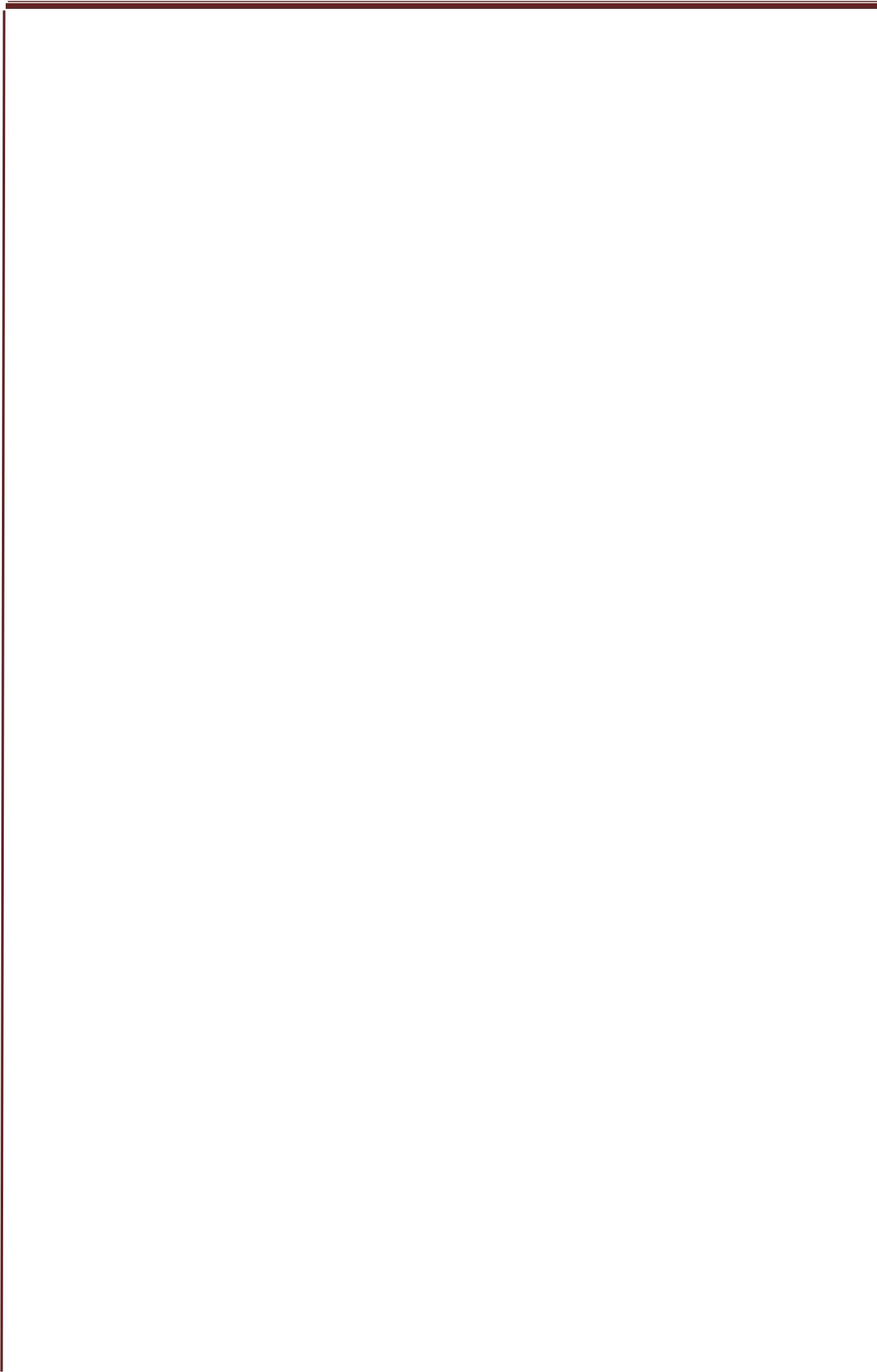
****

В зависимости от вида ранящего предмета различают раны колотые, резаные, рубленые, ушибленные, огнестрельные, уку-шенные и т.п.

Любое ранение конечности опасно из-за кровотечения и развития инфекции. Самостоятельно можно обрабатывать только небольшие раны (не превышающие 0,5-1,0 см). Во всех других случаях необходимо срочно обратиться к врачу.

71

**Схема оказания первой помощи на месте происшествия**

****

Необходимо помнить, что ранения пальцев конечностей и стоп весьма опасны, так как к ним часто присоединяется раневая инфекция, которая сопровождается тяжелым состоянием постра-давшего и может привести к тяжелым последствиям.

**Срочно обратиться к врачу, когда**

* Рана размером более 1,0-1,5 см.
* Обильное кровотечение из раны.
* У пострадавшего нет прививки против столбняка.
* Рана расположена на пальцах кисти или стопы.
* Рана сильно болит.
* Появились краснота и отек кожи вокруг раны, повыси-лась температура тела;
* При любых укушенных или загрязненных землей ранах.



**Оказание помощи**

* Остановить кровотечение.
* Промыть рану.
* Обработать кожу вокруг раны.
* Наложить давящую повязку.

Накладывают давящую повязку (желательно стерильную) из бинта или чистой проглаженной несинтетической материи.

Повязку лучше накладывать сверху вниз и завязывать на бо-лее тонкой части конечности.

После этого поврежденную ногу или руку надо уложить выше уровня груди пострадавшего. Это положение дополнитель-но способствует уменьшению отека, остановке венозного крово-

течения.

72

**Схема оказания первой помощи на месте происшествия**

****

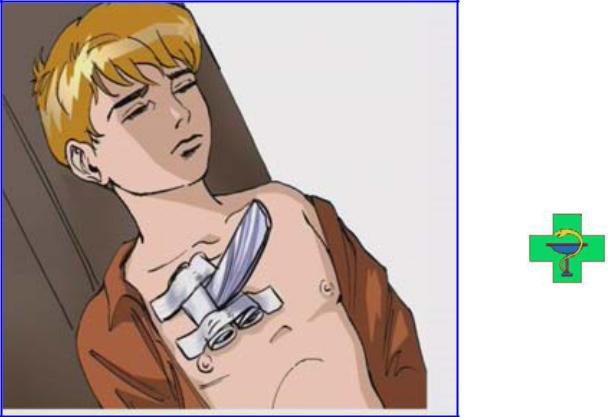
* Дать обезболивающее (1-2 таблетки анальгина, спазга-на, баралгина или другие обезболивающие средства).
* Обратиться к врачу (так как возможны нежелательные осложнения: трещина кости, гематомы и т.д.).

**Проникающие ранения груди и живота**

* При проникающих ранениях груди для предотвращения попадания воздуха в плевральную полость необхо-димо наложить на рану воздухонепро-ницаемую повязку - марлевую салфетку обмазанную борной мазью или вазели-

ном, 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.
* Наложить на рану салфетку.
* Как можно быстрее доставить в лечебное учреждение.
* Транспортировка - щадящая.



73

**БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ**

****

**БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ Как действовать 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.
* В этот момент главное не позволить себе уходить в воду вертикально. Надо быстро, как можно быстрее, занять горизонтальное положение, отбросив в сторону все, что было в руках — ящик, удочку, ледобур и др.
* Лечь всем телом на лед и сразу откатиться в сторону. На это есть доли секунды и их надо обязательно использовать. Это ваше спасение!
* Если вы находитесь в воде примерно по грудь, попробуйте, откинув голову и локти назад, упереться плечами на лед, быстро подтянуть хотя бы одну ногу к животу и оттолкнуться от противоположной кромки льда. Здесь уже нужны веревка, шест, багор, доска, связанные шарфы, брючный ремень и пр.
* 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.
* Вставать на ноги сразу нельзя, надо оттянуть пострадавшего подальше от полыньи и только потом он может

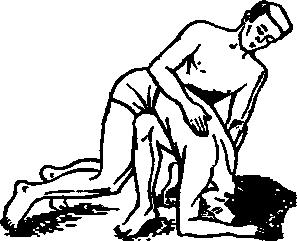
74

**БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ**

осторожно встать и быстрыми, короткими, скользящими шагами идти за спасателями до берега.

**Оказание первой помощи при утоплении**

* На берегу 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), а затем 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. Поэтому мероприятия первой помощи должны выполняться быстро.

* 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 достаньте в лечебное учреждение.

75

**ГИДРОДИНАМИЧЕСКАЯ АВАРИЯ**

****

**ГИДРОДИНАМИЧЕСКАЯ АВАРИЯ**

**Как подготовиться к гидродинамической аварии**

* + Необходимо знать, находится ли населенный пункт,
* котором вы проживаете, в зоне возможного затопления. Если находится, то необходимо знать, куда, в какие районы должна проводиться эвакуация в случае угрозы наводнения и по каким маршрутам.
  + Эвакуация должна проводиться при получении информации об угрозе наводнения. По возможности эвакуируются и домашние животные.

**Как действовать 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. Часть имущества, которую невозможно взять с собой, целесообразно предохранить от затопления, перенести на верхние этажи, на высокие места.
* Переправа (вывод) людей при начавшемся наводнении разрешается только по обозначенному для этой цели броду, глубиной не более 1м. В необходимых случаях эвакуация производится на плотах, лодках, катерах, вездеходах и других средствах.
* Наводнения могут сопровождаться такими стихийными явлениями, как оползни, селевые потоки, а также

76

**ГИДРОДИНАМИЧЕСКАЯ АВАРИЯ**

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.

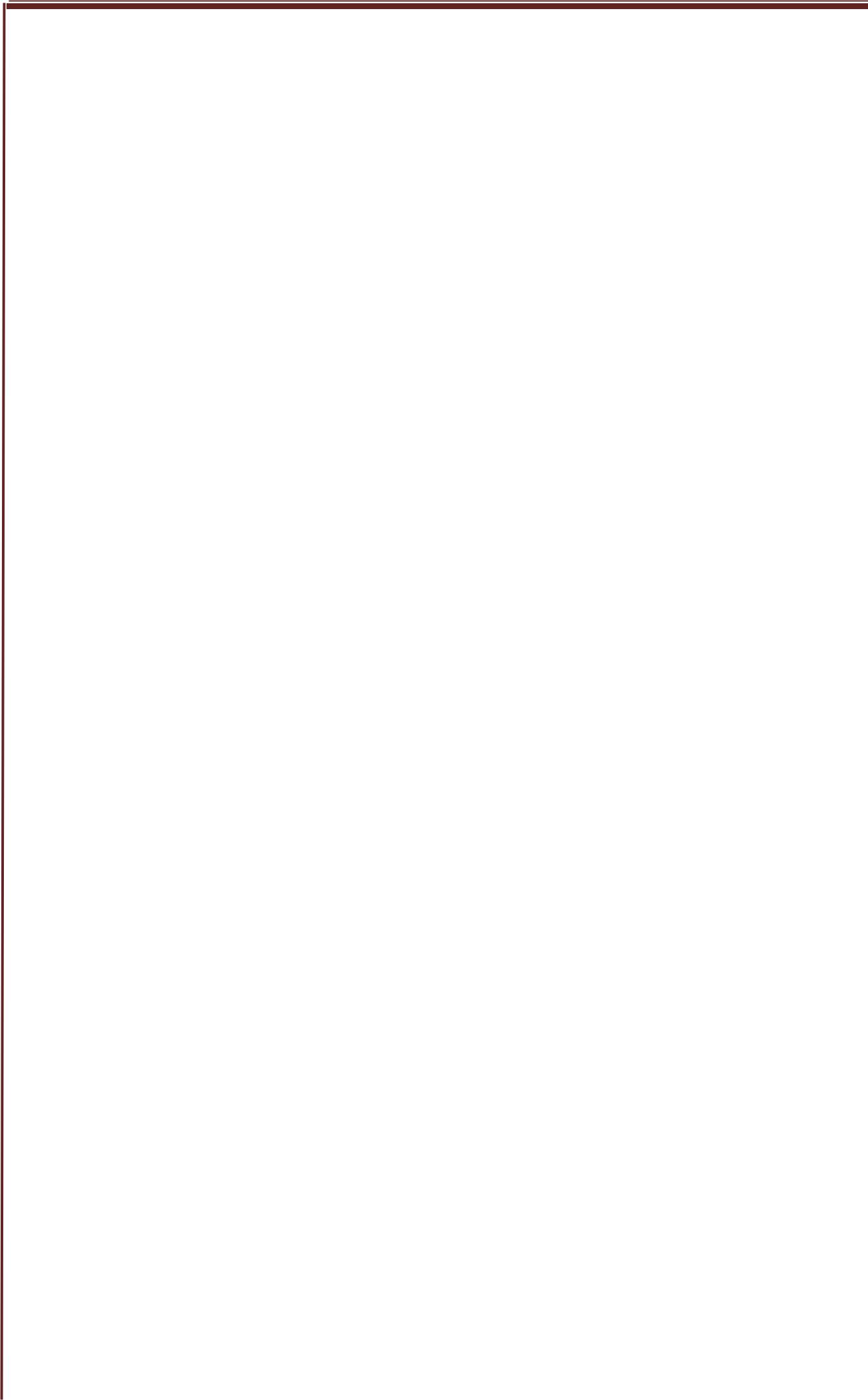
 Необходимо остерегаться оборванных и провисших проводов, сообщать о наличии таких повреждений, а также разрушениях канализационных и водопроводных магистралей в соответствующие коммунальные службы.

**Как действовать после гидродинамической аварии**

* Нельзя употреблять в пищу продукты, которые находились в контакте с водными потоками. Питьевая вода перед употреблением должна быть проверена на пригодность. Колодцы с питьевой водой должны быть осушены и вычищены.
* 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.

77

**ХИМИЧЕСКАЯ АВАРИЯ**

****

**ХИМИЧЕСКАЯ АВАРИЯ**

**Как подготовиться к химической аварии**

* Уточните, находится ли вблизи места Вашего про-живания или работы химически опасный объект.
* Если да, то ознакомьтесь со свойствами, отличитель-ными признаками и потенциальной опасностью АХОВ, имею-щихся на данном объекте.
* Запомните характерные особенности сигнала опо-вещения населения об аварии «Внимание всем!» (вой сирен, прерывистые гудки предприятий), порядок действий при его получении, правила герметизации помещения, защиты продо-вольствия 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 противогазы с ко-робками, защищающими от соответствующих видов АХОВ.



**Как действовать при химической аварии**

* + При сигнале «Внимание всем!» включите радиопри-емник и телевизор для получения достоверной информации об аварии и рекомендуемых действиях.
  + Закройте окна, отключите электробытовые приборы
* газ.
  + Наденьте резиновые сапоги, плащ, возьмите доку-менты, необходимые теплые вещи, 3-х суточный запас непор-тящихся продуктов.
  + Оповестите соседей и быстро, но без паники выхо-дите из зоны возможного заражения перпендикулярно направ-

78

**ХИМИЧЕСКАЯ АВАРИЯ**

лению ветра, на расстояние не менее 1,5 км от предыдущего места пребывания.

* Для защиты органов дыхания используйте противо-газ, а при его отсутствии – ватно-марлевую повязку или под-ручные изделия из ткани, смоченные в воде, 2-5%-ном раство-ре пищевой соды (для защиты от хлора), 2%-ном растворе ли-монной или уксусной кислоты (для защиты от аммиака).
* При невозможности покинуть зону заражения плот-но закройте двери, окна, вентиляционные отверстия и дымохо-ды. Имеющиеся в них щели заклейте бумагой или скотчем. Не укрывайтесь на первых этажах зданий, в подвалах и полупод-валах.
* При авариях на железнодорожных и автомобильных магистралях, связанных с транспортировкой АХОВ, опасная зона устанавливается в радиусе 200 м от места аварии.
* Приближаться к этой зоне и входить в нее катего-рически запрещено!

**Как действовать после химической аварии**

* При подозрении на поражение АХОВ исключите любые физические нагрузки, примите обильное питье (молоко, чай) и немедленно обратитесь к врачу. Вход в здания разреша-ется 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 невозможно-сти стирки – выбросите.
* Проведите тщательную влажную уборку помещения.

79

**ХИМИЧЕСКАЯ АВАРИЯ**

 Воздержитесь от употребления водопроводной (ко-лодезной) 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% раствором гид-рокарбоната натрия (пищевой соды).
* Нейтрализуйте остатки щелочи 2% раствором ук-сусной или лимонной кислоты.
* Наложите асептическую повязку на пораженную по-верхность.
* Дайте пострадавшему обезболивающее средство.

**Ожоги фосфором** обычно бывают глубокими,так как припопадании на кожу фосфор продолжает гореть.

* Немедленно погрузите обожженную поверхность в во-ду или обильно оросите ее водой.
* Очистите поверхность ожога от кусочков фосфора с помощью пинцета.
* Наложите асептическую повязку.
* Дайте пострадавшему обезболивающее средство.
* Исключите наложение мазевых повязок, которые мо-гут усилить фиксацию и всасывание фосфора.

80

**РАДИАЦИОННАЯ АВАРИЯ**

****

**РАДИАЦИОННАЯ АВАРИЯ Как подготовиться к радиационной аварии**

* Уточните наличие вблизи вашего местоположения радиационно-опасных объектов и получите, возможно, более подробную и достоверную информацию о них.
* Выясните в ближайшем территориальном управлении по делам ГОЧС способы и средства оповещения населения при аварии на интересующем Вас радиационно опасном объекте и убедитесь в исправности соответствующего оборудования.
* Создайте запасы необходимых средств, предназначенных для использования в случае аварии (герметизирующих материалов, йодных препаратов, продовольствия, воды и т.д.).

**Как действовать 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).

81

**РАДИАЦИОННАЯ АВАРИЯ**

****

* Для защиты органов дыхания используйте респиратор, ватно-марлевую повязку или подручные изделия из ткани, смоченные водой для повышения их фильтрующих свойств.
* При получении указаний через СМИ проведите йодную профилактику, принимая в течение 7 дней по одной таблетке (0,125 г) йодистого калия, а для детей до 2-х лет – ¼ часть таблетки (0,04 г). При отсутствии йодистого калия используйте йодистый раствор: три-пять капель 5% раствора йода на стакан воды, детям до 2-х лет – одну-две капли.

**Как действовать 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 и сбор лесных ягод, грибов.
  + Территорию возле дома периодически увлажняйте, а
* 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%-м раствором питьевой соды.

Соблюдение этих рекомендаций поможет избежать



лучевой болезни.

82

**КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ ЭВАКУАЦИИ**

**КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ ЭВАКУАЦИИ**

**Действия при эвакуации**

* Готовясь к эвакуации, приготовьте средства индиви-дуальной 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, докумен-ты, деньги и другие необходимые вещи. Оберните чемодан (рюкзак) полиэтиленовой пленкой.
* Покидая при эвакуации квартиру, отключите все электро- и газовые приборы, вынесите в мусоросборник быст-ро портящиеся продукты, а на дверь прикрепите объявление «В квартире №\_\_\_ никого нет».
* При посадке на транспорт или формировании пешей колонны зарегистрируйтесь у представителя эвакуационной комиссии. Прибыв в безопасный район, примите душ и смени-те белье и обувь на незараженные.

**Индивидуальные средства защиты**

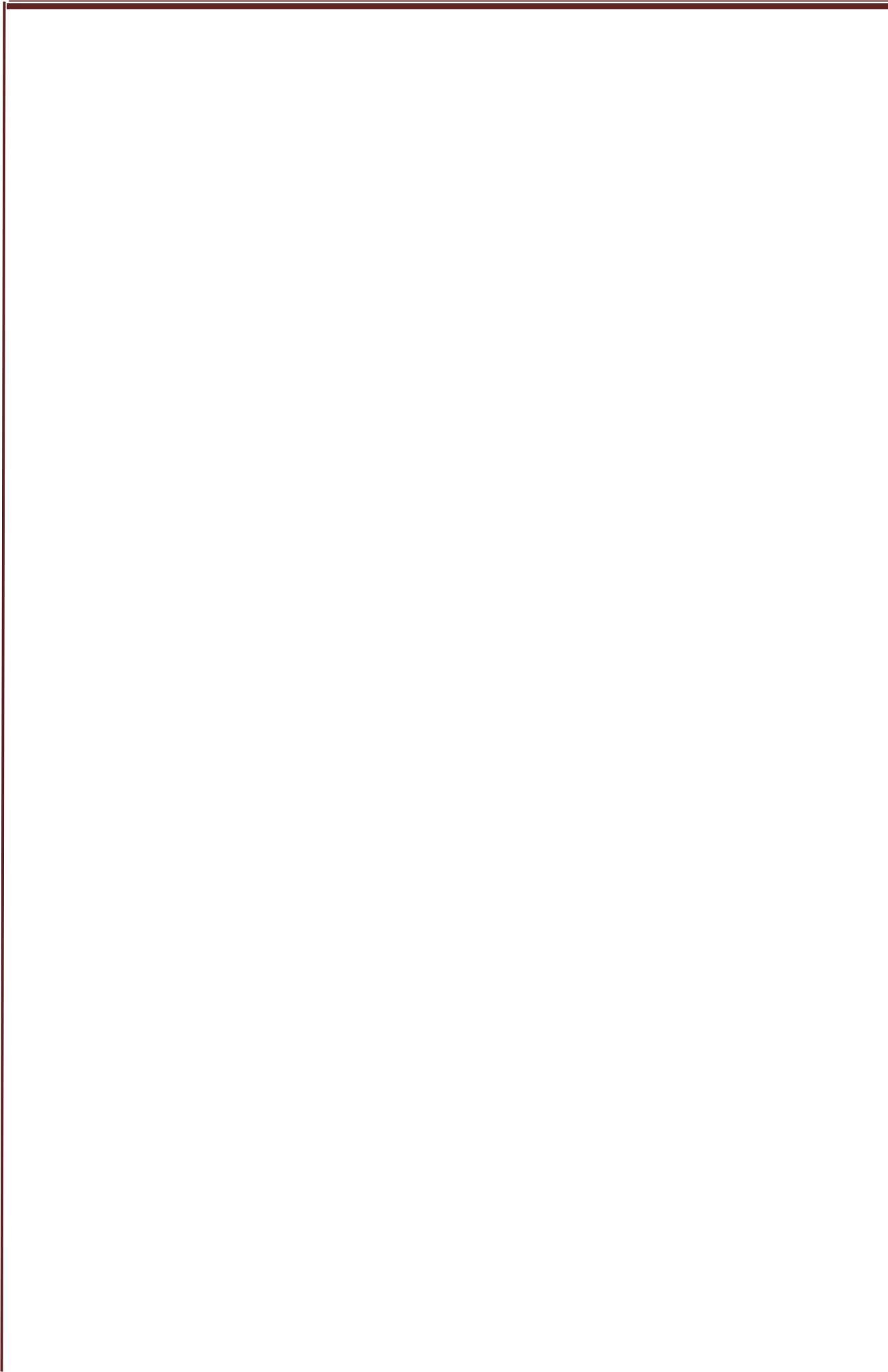
В случае отсутствия противогазов надежную защиту ор-ганов дыхания от радиоактивной пыли обеспечивают противо-пылевая тканевая маска и **ватно-марлевая повязка**, которые могут быть изготовлены самим населением в домашних усло-виях.



Ватно-марлевые повязки, как правило, одноразового пользования. После снятия зараженной повязки ее уничтожают (сжигают или закапывают).

83

**КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ ЭВАКУАЦИИ**

****

При использовании простейших средств защиты органов дыхания для защиты глаз необходимо надевать **противопыле-вые очки.** Очки можно сделать и самим:на полоску стеклаили прозрачной пленки наклеить ободок из поролона, а по кра-ям укрепить завязки.

**Повышение защитных свойств повседневной одежды**

* + К подручным средствам защиты кожи относятся обычная одежда и обувь. Обычные накидки и плащи из хлор-винила или прорезиненной ткани, пальто из драпа, грубого сукна или кожи хорошо защищают от радиоактивной пыли и бактериальных средств, которые также могут защитить от ка-пельножидких ОВ в течение 5-10 минут. Ватная одежда защи-щает значительно дольше.
  + Для защиты ног используют сапоги промышленного
* бытового назначения, резиновые боты, галоши, валенки с га-лошами, обувь из кожи и кожзаменителей.
  + Для защиты рук можно использовать резиновые или кожаные перчатки и брезентовые рукавицы. При использова-нии обычной одежды в качестве средства защиты для большей герметизации необходимо застегивать ее на все пуговицы, об-шлага рукавов и брюк завязывать тесьмой, воротник подни-мать и обвязывать шарфом.
  + Для более надежной защиты кожных покровов ре-комендуется применять упрощенный защитный фильтрующий комплект, который при специальной пропитке может обеспе-чить защиту и от паров ОВ.



84

**КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ ЭВАКУАЦИИ**

****

* + Комплект может состоять из лыжного, рабочего или школьного, обычного мужского костюма или стандартного ватника (куртки и брюк), перчаток (резиновых, кожаных или пропитанных шерстяных, хлопчатобумажных), резиновых са-пог промышленного и бытового назначения или резиновых бот
* пропитанными чулками, валенок с калошами, обуви из кожи и кожзаменителей.
  + Одежда, которая берется для пропитки, должна пол-ностью (герметично) закрывать тело человека.
  + Наиболее доступным средством для пропитки одеж-ды в домашних условиях являются растворы на основе синте-тических моющих средств, применяемые для стирки белья, или же мыльно-масляная эмульсия.
  + Для получения 2,5 л раствора, необходимого для про-питки одного комплекта, берут 0,5 л моющего вещества и 2 л подогретой до 40-50° С воды затем тщательно перемешивают до получения однородного раствора.
  + Для приготовления 2,5 л мыльно-масляной эмульсии берут 250-300 г измельченной хозяйственной мыльной струж-ки 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 сно-ва, перемешивая, подогревают до температуры 60-70оС, пока не получится однородная мыльномасляная эмульсия.
  + После пропитки всех частей комплекта их отжимают и сушат на открытом воздухе.

85

**КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ ЭВАКУАЦИИ**

* Гладить пропитанную одежду горячим утюгом нельзя.
* Одежда, пропитанная указанными растворами, не имеет запаха, не раздражает кожу и легко отстирывается. Про-питка не разрушает одежду и облегчает ее дегазацию и дезак-тивацию.
* Простейшие средства защиты кожи надевают непо-средственно перед угрозой поражения радиоактивными, отрав-ляющими веществами или бактериальными средствами.
* После этого надевают противогаз (при радиоактив-ном или бактериальном заражении можно использовать респи-ратор, маску ПТМ-1 или ватно-марлевую повязку), поднимают воротник куртки (пиджака) и шарфом завязывают его, надева-ют капюшон, головной убор, перчатки (рукавицы).
* В простейших средствах защиты кожи можно перей-ти зараженный участок местности или выйти за пределы очага заражения.
* Выйдя из зараженного района, следует быстро снять одежду, соблюдая меры предосторожности, и при первой воз-можности, но не позднее чем через час, произвести ее обезза-раживание.
* Обеззараженную и тщательно выстиранную одежду можно использовать в качестве защиты повторно, обработав пропиточным составом для защиты от отравляющих веществ.



86

**ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ**

****

**Укусы ядовитых змей**

Укус ядовитой змеи может стать для человека смертель-ным, поэтому, двигаясь по лесу, внимательно смотрите под но-ги, 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 результа-те остановки дыхания.

**Первая помощь при укусе змеи**

****

* Уложите пострадавшего в тень так, чтобы голова бы-ла ниже уровня тела, с целью улучшения мозгового кровооб-ращения.
* 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 удается удалить только 10% яда. При укусе в руку отсасывание может производить сам пострадавший.

**Помните!** При наличии ранки во рту или кариозных зу-бов отсасывание ртом невозможно.

* Придайте неподвижность пораженной конечности (наложение шины и др.) для уменьшения поступления яда в лимфатическую систему.
* При необходимости произведите искусственное ды-

хание.

* Обеспечьте покой пострадавшему.



87

**ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ**

****

* Дайте обильное питье (крепкий чай, кофе) для норма-лизации вводно-солевого баланса.
* Обработайте место укуса антисептиками и наложите тугую стерильную повязку.
* Как можно быстрее доставьте пострадавшего в ле-чебное учреждение.

**Категорически противопоказано наложение жгута!**

* + Нежелательны разрезы в области укуса, так как они приводят к образованию долго незаживающих язв и способст-вуют попаданию вторичной инфекции.
  + Употребление спиртных напитков может только усу-губить тяжесть поражения.
  + **Лесные клещи** могут являться переносчиками раз-личных заболеваний (например, энцефалита), поэтому, собира-ясь в лес, оденьтесь так, чтобы открытых участков тела было как можно меньше.
  + Избегайте отдыха лежа на траве, особенно в весенние
* первые летние месяцы.
  + При выходе из леса осмотрите одежду, тело и ощу-пайте голову на наличие клещей.
  + Если клещ впился в кожу – не отрывайте его руками, а прикоснитесь к нему кончиком сигареты или горячей палоч-кой – клещ отвалится.
  + Можно капнуть на клеща растительным маслом и ос-тавить его под повязкой на 30 минут, после чего удалить пин-цетом.
  + Ранку промойте мыльной водой и покажите врачу.

88

**ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ**

****

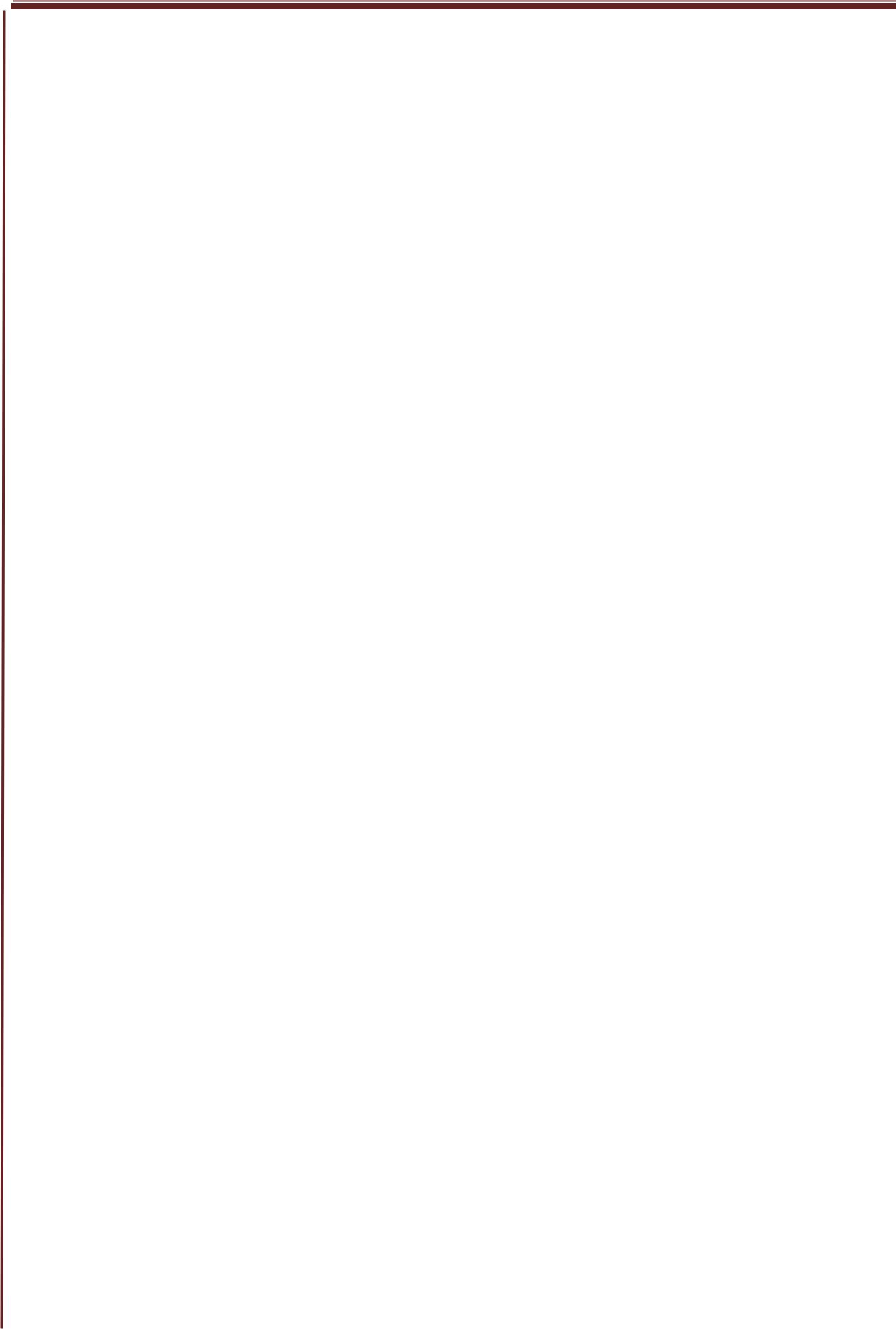
**Травмы ротовой полости**

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

* + Если человек без сознания и изо рта течет кровь, по-верните его на бок, освободите пальцем рот от выбитых зубов
* сгустков крови, предварительно намотав на палец бинт, чис-тый 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 кровоос-танавливающих мероприятий.
  + Если пострадавший в сознании и у него нет других серьезных повреждений (сотрясения или ушиба головного моз-га, повреждения внутренних органов, внутреннего кровотече-ния и др.), усадите его, наклонив голову, чтобы он мог сплевы-вать кровь.
  + Если выбит один зуб и десна сильно кровоточит, сде-лайте из стерильного бинта тампон, положите его на место вы-битого зуба и попросите пострадавшего несильно (во избежа-ние повреждения образовавшегося тромба и возобновления кровотечения) прикусить тампон. Обычно через 5-10 минут кровотечение прекращается.
  + В течение последующих 2-х часов необходимо избе-гать приема пищи, воды. При необходимости смачивать рото-вую полость небольшим количеством жидкости. В течение су-ток употребляемые пища и вода не должны быть горячими.
  + Если после проведения всех вышеперечисленных ме-роприятий кровотечение не удалось остановить (показатели свертываемости крови индивидуальны у каждого человека), необходимо обратиться к врачу во избежание значительной кровопотери.

89

**ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ**

****

**Травмы глаз**

Чаще всего травмы глаз бывают вызваны инородными телами, попадающими в глаза (ресница, мошка, осколок от разбившейся чашки и др.).

* Травмируемый глаз не трите, а держите его закры-тым. Обычно инородное тело может выйти само со слезами. При физическом же воздействии инородная частичка может «внедрится» в коньюктиву под веком и вызвать боль.
* Если соринка отчетливо видна, попытайтесь уда-лить ее кончиком бинта, чистого платка. Если есть возмож-ность подставьте глаз под струю воды или погрузите глаз в миску с водой.
* При покраснении коньюктивы и слезотечении сроч-но обратитесь к врачу.
* В случае химического ожога глаза, промойте его большим количеством проточной воды.
* Если в глаз попала известь, его следует промыть растительным маслом.
* Нередко травма глаза происходит в лесу - веткой, которая может царапнуть глаз, поэтому в лесной чаще в пер-вую очередь позаботьтесь об охране глаз.
* Если все-таки несчастье случилось, немедленно об-ратитесь к врачу, а до этого времени прикройте глаз чистым платком.
* Помните, что никогда не следует тереть глаза гряз-ными руками!

90

**ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ**

****

**Попадание инородных тел в нос**

* Не пытайтесь вынуть инородные тела из носа паль-цами, особенно у детей до года - в большинстве случаев вы их только протолкнете вглубь.
* Ребенка старше 3-х лет попросите высморкаться, предварительно зажав носовой ход свободный от инородного тела.
* При неудачной попытке, как можно быстрее обрати-тесь к врачу, чем раньше будет удалено инородное тело, тем меньше будет осложнений при удалении его.

**Попадание инородных тел в ухо**

* Не пытайтесь удалять инородные тела острым предметом – этим вы нанесете больший вред, чем само ино-родное тело.
* 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 насе-комое. Иногда бывает достаточно повернуть ухо ребенка к ис-точнику сильного свете: насекомое может выйти само.
* Ни в коем случаи не промывайте ухо ребенка водой, если инородными телами являются бобы, горох – зерно раз-бухнет и его удаление будет осложнено.

**Попадание инородных тел в дыхательные пути**

При проникновении инородного тела через голосовую щель возникает резкое раздражение рефлексогенных зон, в ре-

91

**ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ**

****

зультате чего происходит спазм голосовой щели с последую-щим рефлекторным кашлем.

При кашле инородные тела могут быть выброшены

наружу.

Поэтому, как можно быстрее, вызывайте врача, а до его прибытия постарайтесь оказать пострадавшему первую помощь.

* + Наклоните пострадавшего (речь идет о взрослом человеке) вперед так, чтобы голова опустилась ниже плеч, не-сколько раз сильно ударьте ладонью по спине (между лопаток), вызывая тем самым рефлекторный кашель.
  + Если инородное тело выйдет из глотки и восстано-вится функция дыхания – напоите его водой. Пить следует ма-ленькими 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 паль-цами другой руки. Извлекайте инородное тело изо рта ребенка очень осторожно, так как не исключено, что при вздохе оно может снова попасть в дыхательные пути.
  + Если вышеперечисленные мероприятия не помогли
* пострадавший не дышит, попробуйте надавить на живот, при этом действуйте очень осторожно, чтобы не повредить печень
* другие жизненно важные органы.
  + Для этого обхватите пострадавшего руками, стоя сзади, сожмите пальцы одной руки в кулак, прижмите к живо-ту между пупком и грудной клеткой, обхватите кулак другой

92

**ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ**

****

рукой, потяните обе руки на себя и вверх, пытаясь 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 вздохнуть. За это время уда-лите инородное тело из ротовой полости.
  + Если пострадавший находится без сознания, воздух
* легкие может поступать, минуя застрявший предмет, вслед-ствие того, что мышцы шеи у него находятся в расслабленном состоянии. В этом случае сделайте искусственное дыхание ме-тодом «изо рта в рот».
  + При отрицательном результате переверните постра-давшего лицом вниз, подсунув ему под грудь свое колено, по-стучите 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 сторо-ны верхней части живота.
  + Проверьте - если появился во рту пострадавшего посторонний предмет, осторожно извлеките его.

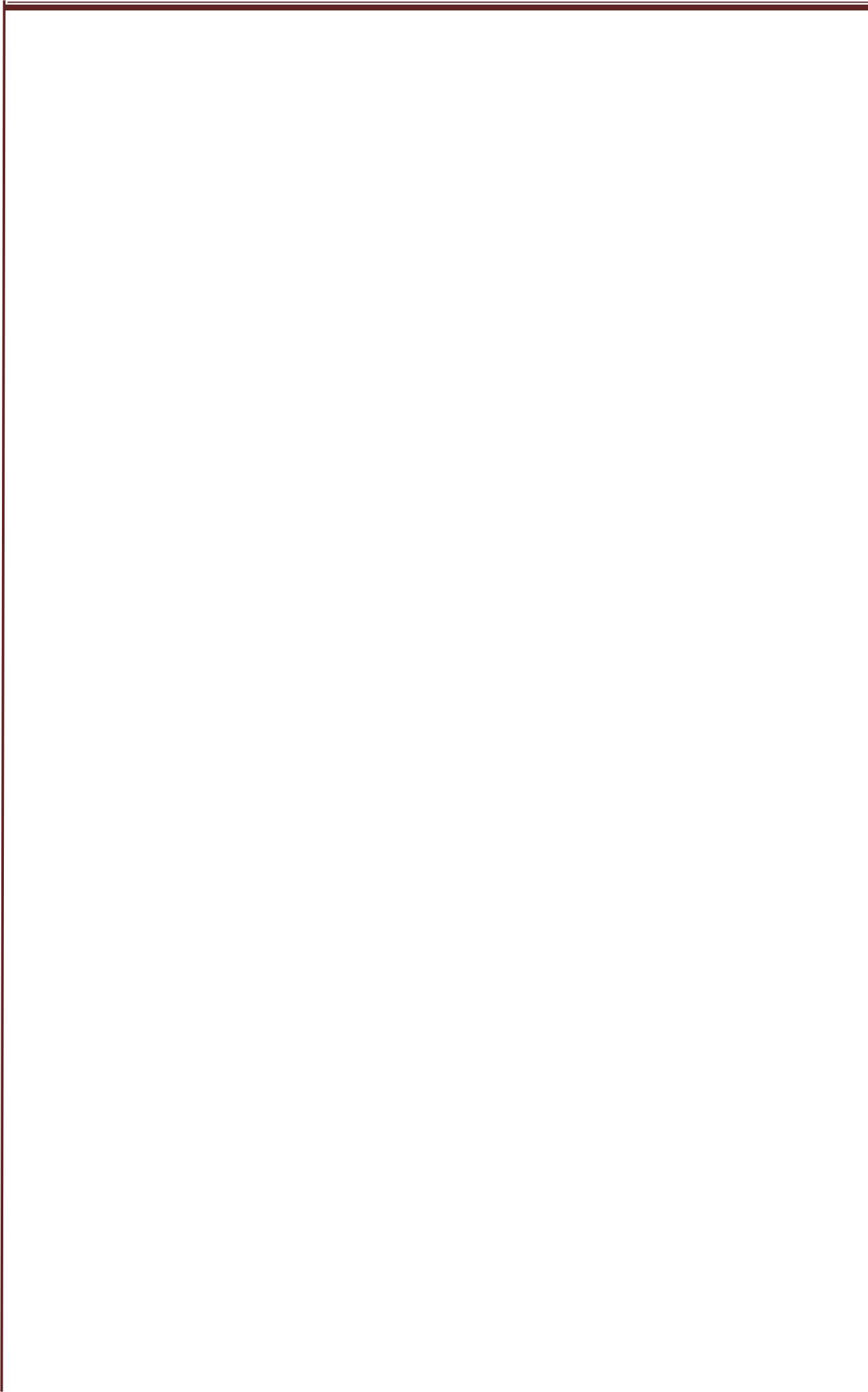
**Обморок, солнечный и тепловой удары**

**Обморок** –внезапная кратковременная потеря сознания,сопровождающаяся ослаблением деятельности сердца и дыха-ния. Возникает при быстро развивающемся малокровии голов-



93

**ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ**

****

ного 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, что-бы голова была несколько опущена, а ноги приподняты.
* Для облегчения дыхания осво-



бодите шею и грудь от стесняющей одежды.

* Тепло укройте пострадавшего, положите грелку к его ногам.
* Натрите нашатырным спиртом виски больного и поднесите к носу

ватку, смоченную нашатырем, а лицо обрызгайте холодной во-дой.

**Солнечный** и **тепловой** удары–это состояния,возни-кающие в результате перегрева организма. Перегреванию осо-бенно подвержены дети, тучные люди, больные сердечно-сосудистыми и эндокринными болезнями.



**Солнечный** удар наступает при перегревании прямымисолнечными лучами, особенно головы. **Первые** признаки – вя-лость, разбитость, тошнота, головная боль, головокружение. В

94

**ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ**

****

дальнейшем повышается температура тела (до 38-40С), появ-ляется рвота, возможны обморок, судороги.

**Тепловой** удар чаще всего происходит в жаркую безвет-ренную погоду. Особенно подвержены лица, плохо перенося-щие жару или занятые тяжелой физической работой. Возник-новению 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
* паховым областям приложите емкость со льдом (водой), уку-тайте пострадавшего мокрой простыней, дайте обильное питье (подсоленную холодную воду, холодный чай, кофе).



95

**ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ**

****

* Для возбуждения дыхания пострадавшего похлопайте по лицу полотенцем (платком), смо-ченным в холодной воде, дайте вдохнуть нашатырный спирт, ки-слород, разотрите тело.
* До прибытия врача дайте



чайную ложку кордиамина, 1-2 ам-пулы 10% раствора кофеина (внутрь).

 Если дыхание затруднено или прекратилось, сделайте искусственное дыхание.

**Пищевое отравление, пищевая токсикоинфекция и интоксикация**

**Пищевое отравление** –это острое заболевание,возни-кающее в результате употребления пищевых продуктов, со-держащих ядовитые вещества. Возникновение пищевого от-равления может быть связано с потреблением продуктов, ядо-витых 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 раз-множаются в мясных и рыбных консервах, мясных и молочных продуктах. Пищевое отравление развивается в течение 4-18 ча-сов после приема пищи. Особенностью является одновременное поражение группы людей, потреблявших одну и ту же пищу.

96

**ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ**

****

**Признаки.** При **пищевом** отравлении наблюдается поте-ря аппетита, появление тошноты, рвоты, болей в желудке, по-носа, повышенной температуры тела, головной боли, резкой слабости, расстройства сна, а в тяжелых случаях потеря созна-ния. Отравление **бледной поганкой** характеризуется судоро-гами икроножных мышц, посинением пальцев, носа, задерж-кой мочи, падением сердечной деятельности. Особенностями отравления **красными мухоморами** являются обильное пото-отделение, слюнно- и слезотечение, расширение зрачков и гал-люцинации.

При **пищевой токсикоинфекции и интоксикации** появ-

ляются общее плохое самочувствие, тяжесть в желудке, тош-нота, рвота, понос, боли в животе, озноб, повышение темпера-туры тела до 38-39 градусов.



* Промойте пострадавшему желудок дайте ему выпить около 1 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 после-дующего лабораторного исследования.
* Если у пострадавшего нарушено дыхание, немедленно начинайте искусственное дыхание.

97

**ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ**

****

* Проверьте пульс. При отсутствии пульса начинайте массаж сердца.
* Уложите пострадавшего в такое положение, которое позволит ему свободно дышать и предупредит возможное воз-никновение приступов удушья или вдыхания рвотных масс.

**Отравление ядовитыми веществами**

**Первая помощь пострадавшим от отравления** должнабыть оказана как можно раньше, так как при острых отравле-ниях возможно очень быстрое нарушение дыхания и кровооб-ращения.

 При поступлении яда внутрь пострадавшему нужно сделать промывание желудка. Для этого необходимо дать вы-пить большое количество теплой воды (можно применить сла-бый раствор питьевой соды). затем, путем раздражения корня языка, вызвать рвоту. Эту процедуру нужно повторить. Это

**противопоказано** при отравлении **бензином, фенолом, ски-пидаром, кислотами и едкими щелочами**.

После промывания желудка необходимо принять активи-рованный уголь и до прибытия врача укутать пострадавшего, уложив в постель, также рекомендуется использовать грелки на область почек, чтобы усилить мочеотделение.

При отравлении **ядовитыми веществами через дыхательные**

**пути**

98

**ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ**

****

 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 пострадавше-му искусственное дыхание, а в очень тяжелых случаях произ-вести закрытый массаж сердца.
  + До приезда врача пострадавшего необходимо уложить
* постель, тепло его укутать.
  + При отравлении **угарным газом** **(окисью углерода),**

необходимо пострадавшего немедленно вывести на чистый воздух, на голову и грудь наложить холодный компресс, дать выпить крепкий чай или кофе. При ослабленном дыхании про-извести искусственное дыхание.

* + При **отравлении алкоголем** пострадавшему дают вдыхать нашатырный спирт, проводят промывание желудка теплой водой или слабым раствором питьевой соды, в тяжелых случаях проводят искусственное дыхание и закрытый массажа сердца.
  + При отравлении **ядовитыми грибами** проводят неод-нократные промывания желудка, дают активированный уголь, слабительное, согревают пострадавшего грелками. При отрав-лении ядовитыми грибами необходима срочная госпитализа-ция пострадавшего.
  + При отравлении **кислотами** пострадавшему дают вы-пить молока, сырых яиц или растительного масла. Питьевую соду применять не следует. При затруднении дыхания прово-



99

**ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ**

дят искусственное дыхание. При отравлении едкими щелочами пострадавшему дают пить небольшими количествами (с интер-валом 5-10 минут) слабые растворы кислот. Так, например, можно использовать 2-3%-ный раствор лимонной кислоты или разбавленный столовый уксус (столовая ложка на стакан во-ды). Промывание желудка не производят, слабительные сред-ства также противопоказаны.

 При попадании кислот или щелочей на кожу необхо-димо их смывать в течение 5-10 минут струей теплой воды.

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

**Если Вам придется принимать роды**

Во время первого этапа родов мышцы матки начинают сокращаться сначала каждые полчаса, затем – чаще.



Во время второго этапа сокращения матки усиливаются, и ребенок появляется на свет.

Во время третьего этапа, после новых сокращений матки, наружу выталкивается плацента. Все три этапа очень важны для здоровья ребенка и роженицы, поэтому находящийся ря-дом человек должен быть очень внимателен.

 До начала схваток или в перерыве между ними поста-райтесь сделать необходимые приготовления: приготовьте одеяло и пеленки, в которые Вы завернете ребенка. 3-4 поло-тенца. определите место, где будет лежать во время родов ро-женица.

100

**ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ**

* Приготовьте чистые ножницы, три куска веревки, и если есть возможность, прокипятите их или замочите в спир-товом (дезинфицирующем) растворе, после этого заверните в чистую марлю.
* Чаще мойте руки сами, проводите туалет роженице, соблюдайте чистоту.
* Во время первого этапа давайте роженице воды, соки, молоко, бульоны. Если схватки становятся частыми, каждые 5-3 минут, уложите роженицу на приготовленное для нее место, посоветуйте ей дышать глубже, не задерживая дыхания.
* Во время второго этапа посоветуйте тужиться изо всех сил, обхватив себя за ноги под коленями. Во время одной из схваток второго периода вы можете увидеть голову младенца, она скроется, когда схватка прекратиться. Это будет повто-ряться несколько раз.
* Не прикасайтесь к головке ребенка, когда она появит-ся. Роженица при этом должна перестать тужиться, дышать частыми короткими вздохами, чтобы ребенок не выходил слишком быстро.
* После того как появятся плечи, новорожденный выйдет без труда.
* Очистите рот ребенка от слизи чистой салфеткой.
* Через несколько минут, когда убедитесь, что ребенок дышит нормально, перевяжите пуповину в двух местах на рас-стоянии примерно 20 см от тела матери заранее приготовлен-ными веревочками и перережьте ее между перевязанными мес-тами, отделив тем самым ребенка от матери. Оберните остаток пуповины чистым бинтом.

101

**ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ**

* + Через несколько минут схватки возобновляются, про-исходит изгнание плаценты.
  + Поставьте у ног матери посуду, в которой вы должны оставить плаценту, чтобы показать ее врачу. Не тяните за пу-повину – плацента выйдет сама.
  + Если плацента не вышла в течение 15 минут после ро-дов или вышла частично – это угрожающий признак начинаю-щегося внутреннего кровотечения, остановить которое может только квалифицированный специалист.
  + После того как произошло изгнание плаценты, оботри-те мать влажными салфетками, напоите ее, если захочет – на-кормите. Ребенка положите в кроватку на бочок, ничего не подкладывая под голову, обеспечивая тем самым нормальный приток крови к мозгу.
  + Если ребенок появился на свет с пуповиной, обмотан-ной вокруг шеи – подсуньте под пуповину палец и снимите ее
* шеи через голову.
  + Если ребенок выходит ногами или попкой вперед, придерживайте тельце по мере его появления, но не тяните. ко-гда выйдут плечи, слегка приподнимите новорожденного – так вы освободите его рот и ребенок сможет дышать.
  + Если ребенок не дышит - приподнимите его вниз голо-вой, подуйте ему на грудь, шлепнете по ягодицам. Если дан-ные мероприятия не помогают – очистите от слизи рот и нос ребенка, положите на бок, так, чтобы голова была ниже тела. При неэффективности вышеперечисленных манипуляций на-чинайте делать искусственное дыхание.

102

**УРАГАН, БУРЯ, СМЕРЧ**

****

**II. ДЕЙСТВИЯ НАСЕЛЕНИЯ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ**

**СИТУАЦИЯХ ПРИРОДНОГО ХАРАКТЕРА**

**УРАГАН, БУРЯ, СМЕРЧ**

Опасность для людей при природных явлениях заключается в разрушении дорожных и мостовых покрытий, сооружений, воздушных линий электропередачи и связи, наземных трубопроводов, а также поражении людей обломками разрушенных сооружений, осколками стекол, летящими с большой скорость.

Люди могут погибнуть и получить травмы в случае полного разрушения зданий. При снежных и пыльных бурях опасны снежные заносы и скопления пыли на полях, дорогах, в населенных пунктах, а так загрязнение воды.



**Основными признаками** возникновения ураганов,бурьи 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.
* Места укрытия в ближайших подвалах, убежищах или наиболее прочных и устойчивых зданиях.

**После получения сигнала** о штормовомпредупреждении приступайте к:

103

**УРАГАН, БУРЯ, СМЕРЧ**

****

* 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.

**Как действовать 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 ванных 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 возможности, находитесь в заглубленном укрытии,
* убежищах, погребах и т.п.
  + Если **ураган**, **буря** или **смерч** застали Вас на улицах населенного пункта, держитесь как можно дальше от легких построек, зданий, мостов, эстакад, линий электропередачи, деревьев, рек, озер и промышленных объектов.

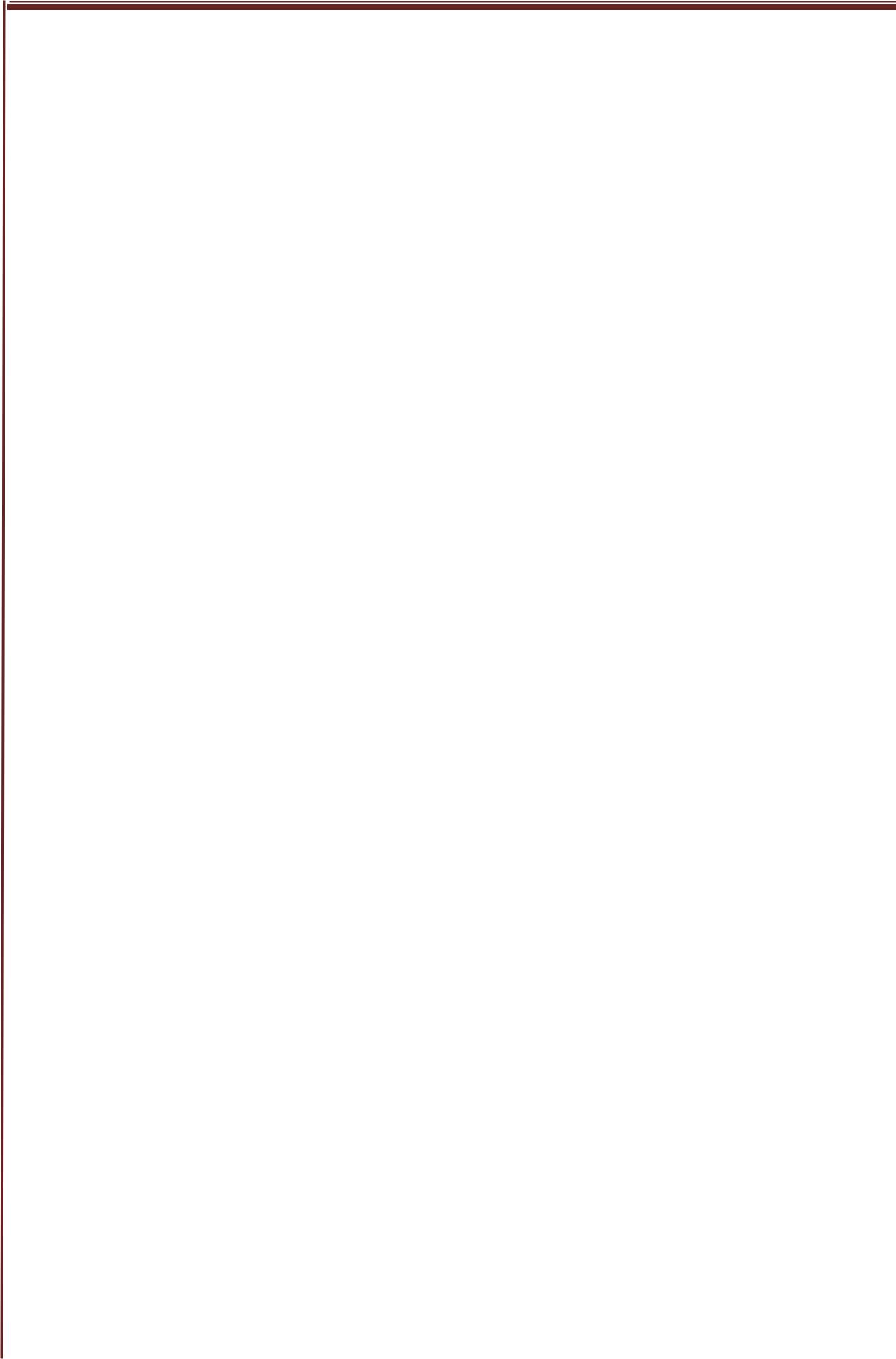
104

**УРАГАН, БУРЯ, СМЕРЧ**

* Используйте листы фанеры, картонные и пластмассовые ящики, доски и другие подручные средства для защиты от летящих обломков и осколков стекла.
* Старайтесь быстрее укрыться в подвалах, погребах и противорадиационных укрытиях.
* Не заходите в поврежденные здания, так как они могут обрушиться при новых порывах 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 ямах, рвах, узких оврагах, плотно прижимаясь к земле, закрыв голову одеждой или ветками деревьев.
* Не оставайтесь в автомобиле, выходите из него и укрывайтесь так, как указано выше.

105

**МОЛНИЯ**

****

**МОЛНИЯ**

Попадание молнии для человека обычно заканчивается смертельным исходом.



Ежегодно в мире от молнии погибает около 3 000 человек. Разряд статического электричества обычно проходит по пути наименьшего электрического сопротивления, следова-тельно, молния поразит в первую очередь высокий предмет

(мачту, дерево и т.п.)

* Для снижения опасности поражения объектов эко-номики, зданий и сооружений устраивается молниезащита в виде заземленных металлических мачт и натянутых высоко над сооружениями объекта проводами.
* Перед поездкой на природу уточните прогноз пого-

ды.

* Если предсказывается гроза, то перенесите поездку на другой день.
* Если Вы заметили грозовой фронт, определите при-мерное расстояние до него по времени задержки раската грома от вспышки молнии, а также оцените, приближается или уда-ляется фронт. Вспышку молнии мы наблюдаем мгновенно, т.к. скорость света 300 тыс. км/с. Если запаздывание звука нарас-тает – грозовой фронт удаляется, а если сокращается, то грозо-вой фронт приближается.
* Находясь дома выключите электроприборы, не ка-сайтесь металлических предметов.

106

**МОЛНИЯ**

**Как действовать во время грозы**

Молния опасна тогда, когда вслед за вспышкой следует раскат грома. В этом случае срочно примите меры предосто-рожности.

* Если вы находитесь в сельской местности, закройте окна, двери, дымоходы и вентиляционные отверстия.
* Не растапливайте печь, поскольку высокотемпера-турные газы, выходящие из печной трубы, имеют низкое со-противление.
* Не разговаривайте по телефону, молния иногда по-падает в натянутые между столбами провода.
* Во время ударов молнии не подходите близко к электропроводке, молниеотводу, водостоками с крыш, антенне, не стойте рядом с окном, по возможности выключите телеви-зор, радио и другие электробытовые приборы.
* Если Вы **находитесь в лесу**, то укройтесь на низко-рослом участке леса.
* Не укрывайтесь вблизи высоких деревьев!
* При нахождении в **водоеме** выйдите из воды, отой-дите 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, ле-



доруб 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.

107

МЕТЕЛЬ, ЛАВИНА, ГОЛОЛЕД, оказание первой помощи при обморожении и переохлаждении



**МЕТЕЛЬ**

**Как подготовиться к метелям и заносам**

* Если Вы получили предупреждение о сильной мете-ли, плотно закройте окна, двери, чердачные люки и вентиляци-онные отверстия.
* Стекла окон оклейте бумагой, закройте ставнями или щитами.
* Подготовьте 2-суточный запас воды и пищи, запасы медикаментов, средств автономного освещения (фонари, керо-синовые лампы, свечи, походную плитку, радиоприемник на батарейках).
* Уберите с балконов и подоконников вещи, которые могут быть захвачены воздушным потоком.
* Включите радиоприемники и телевизоры, по ним может поступить новая важная информация.
* Подготовьтесь к возможному отключению электро-

энергии.

* Перейдите из легких построек в более прочные здания.

**Как действовать во время сильной метели**

* Выходите из зданий 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.

108

МЕТЕЛЬ, ЛАВИНА, ГОЛОЛЕД, оказание первой помощи при обморожении и переохлаждении

* 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, приот-крыв 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, дожди-тесь окончания метели.
* Если вас покидают силы, ищите укрытие и оставай-тесь в нем.
* Будьте внимательны и осторожны при контактах с незнакомыми вам людьми, так как во время стихийных бедст-вий резко возрастает число краж из автомобилей, квартир и служебных помещений.

**Как действовать после сильной метели**

* Если в условиях сильных заносов вы оказались бло-кированным 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 удается, попытайтесь сообщить о ситуации по телефонам экс-тренных служб.

109

МЕТЕЛЬ, ЛАВИНА, ГОЛОЛЕД, оказание первой помощи при обморожении и переохлаждении



* Включите радиоприемник (телевизор) и выполняйте указания властей.
* Примите меры к сохранению тепла и экономному расходованию продовольственных запасов.

**ЛАВИНА Как действовать, если вы находитесь 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 ла-вин в районе своего пути.

**Как действовать при сходе лавины**

* Если лавина срывается достаточно высоко, ускорен-ным шагом или бегом уйдите с пути лавины в безопасное ме-сто или укройтесь за выступом скалы, в выемке (нельзя пря-таться 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.

**Как действовать, если вас настигла лавина**

 Закройте нос и рот рукавицей, шарфом, воротником, двигаясь в лавине плавательными движениями рук старайтесь держаться на поверхности лавины, перемещаясь к краю, где скорость ниже.

110

МЕТЕЛЬ, ЛАВИНА, ГОЛОЛЕД, оказание первой помощи при обморожении и переохлаждении



* При остановке лавины, попробуйте создать про-странство около лица и груди, оно поможет дышать.
* Если представиться возможность, двигайтесь в сто-рону верха (верх можно определить с помощью слюны, дав ей вытечь изо рта).
* Оказавшись в лавине, не кричите, снег поглощает звуки, а крики и бессмысленные движения только лишают вас сил, кислорода и тепла.
* Не теряйте самообладания, не давайте себе уснуть, помните, что вас ищут (известны случаи, когда из-под лавины спасали людей на пятые и даже на тринадцатые сутки).

**Как действовать после схода лавины**

* Если Вы оказались вне зоны схода лавины, сообщи-те любыми способами о происшедшем в администрацию бли-жайшего населенного пункта и приступайте к поиску и спасе-нию пострадавших.
* Выбравшись из-под снега самостоятельно или с по-мощью спасателей, осмотрите свое тело, и при необходимости окажите себе помощь.
* Добравшись до ближайшего населенного пункта, со-общите о происшедшем в местную администрацию.
* Обратитесь в медпункт или к врачу, даже если счи-таете, что здоровы.

111

МЕТЕЛЬ, ЛАВИНА, ГОЛОЛЕД, оказание первой помощи при обморожении и переохлаждении

**ГОЛОЛЕД**

**Как подготовиться к гололеду (гололедице)**

* Если во время погоды дается сообщение о гололеде или гололедице, примите меры для снижения вероятности по-лучения травмы.
* Подготовьте малоскользящую обувь, прикрепите на каблуки металлические набойки или поролон, а на сухую по-дошву наклейте лейкопластырь или изоляционную ленту, мо-жете натереть подошвы песком (наждачной бумагой).

**Как действовать во время гололеда (гололедице)**

* Передвигайтесь осторожно, не торопясь, наступая на всю подошву. При этом ноги должны быть слегка расслабле-ны, 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 электропередач, контактных сетей электротранспорта. Если Вы

112

МЕТЕЛЬ, ЛАВИНА, ГОЛОЛЕД, оказание первой помощи при обморожении и переохлаждении

увидели оборванные провода, сообщите по телефонам экс-тренных служб.

**Как действовать при получении травмы**

* Обратитесь в травматологический пункт или пункт не-отложной медицинской помощи.
* Сообщите своим родным о своем состоянии и место-нахождении.

**Первая помощь при обморожении конечностей**

**Признаки**

****

* + Кожа бледная, твердая и холодная.
  + Нет пульса у запястий и лодыжек.
  + Потеря чувствительности, при постукивании пальцем

— «деревянный» звук.

**Действия**

* В отапливаемом помещении (с невысокой температу-рой) согрейте обмороженную часть тела, растерев сухой мяг-кой тканью, затем поместите ее в теплую воду и постепенно доведите температуру воды до 40-45°.
* Если боль проходит и чувствительность восстанавли-вается, то вытрите руку (ногу) насухо, наденьте носки (перчат-ки) и, по возможности, обратитесь к хирургу.

113

МЕТЕЛЬ, ЛАВИНА, ГОЛОЛЕД, оказание первой помощи при обморожении и переохлаждении



* Доставьте пострадавшего в помещение с невысокой температурой. С отмороженных конечностей одежду и обувь не снимайте.
* **Немедленно** укройте поврежденные конечности отвнешнего тепла охлажденной теплоизолирующей повязкой с большим количеством ваты пли одеялами, одеждой. Нельзя ускорять внешнее согревание отмороженных частей. Тепло должно возникнуть внутри с восстановлением кровообраще-ния.
* Дайте обильное теплое питье,
* Накормите кашей.
* Заставьте двигаться.
* Дайте 1-2 таблетки анальгина и обязательно вызовите

врача.

**Первая помощь при переохлаждении**

**Признаки**

* Озноб, мышечная дрожь.
* Заторможенность и апатия, бред и галлюцинации, неадекватное поведение.
* Посинение или побледнение губ.
* Снижение температуры тела.

114

МЕТЕЛЬ, ЛАВИНА, ГОЛОЛЕД, оказание первой помощи при обморожении и переохлаждении



**Действия**

* Укройте пострадавшего, предложите теплое сладкое питье или пищу с большим содержанием сахара.
* При возможности дай 50 мл алкоголя и доставь те-чение 1 часа в теплое помещение или укрытие.
* Поместите пострадавшего в ванну с водой 35-40° С (терпит локоть). Можно обложить большим количеством теп-лых грелок (пластиковых бутылок).
* После согревающей ванны обязательно укройте по-страдавшего теплым одеялом или надень на него теплую сухую одежду.
* Продолжайте давать теплое сладкое питье.
* Обязательно вызовите врача.



**При признаках собственного переохлаждения**

* Думайте о самоспасении.
* Не засыпайте, двигайтесь.
* Используйте бумагу, пластиковые пакеты и другие средства для утепления своей обуви и одежды.
* Ищите или стройте убежище от холода.

115

**ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЯ**

****

**ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЕ**

При землетрясениях характер поражения людей зависит от вида и плотности застройки населенного пункта, а также от времени возникновения землетрясения (днем или ночью).

Ночью количество пострадавших значительно выше, т.к. большинство людей находятся дома и отдыхают.

При кирпичной и каменной застройке люди получают следующие ***повреждения:***

* Травмы головы, позвоночника и конечностей.
* Сдавливания грудной клетки.
* Синдром сдавливания мягких тканей.
* Травмы груди и живота с повреждением внутренних

органов.

**Основные причины травматизма и гибели людей**

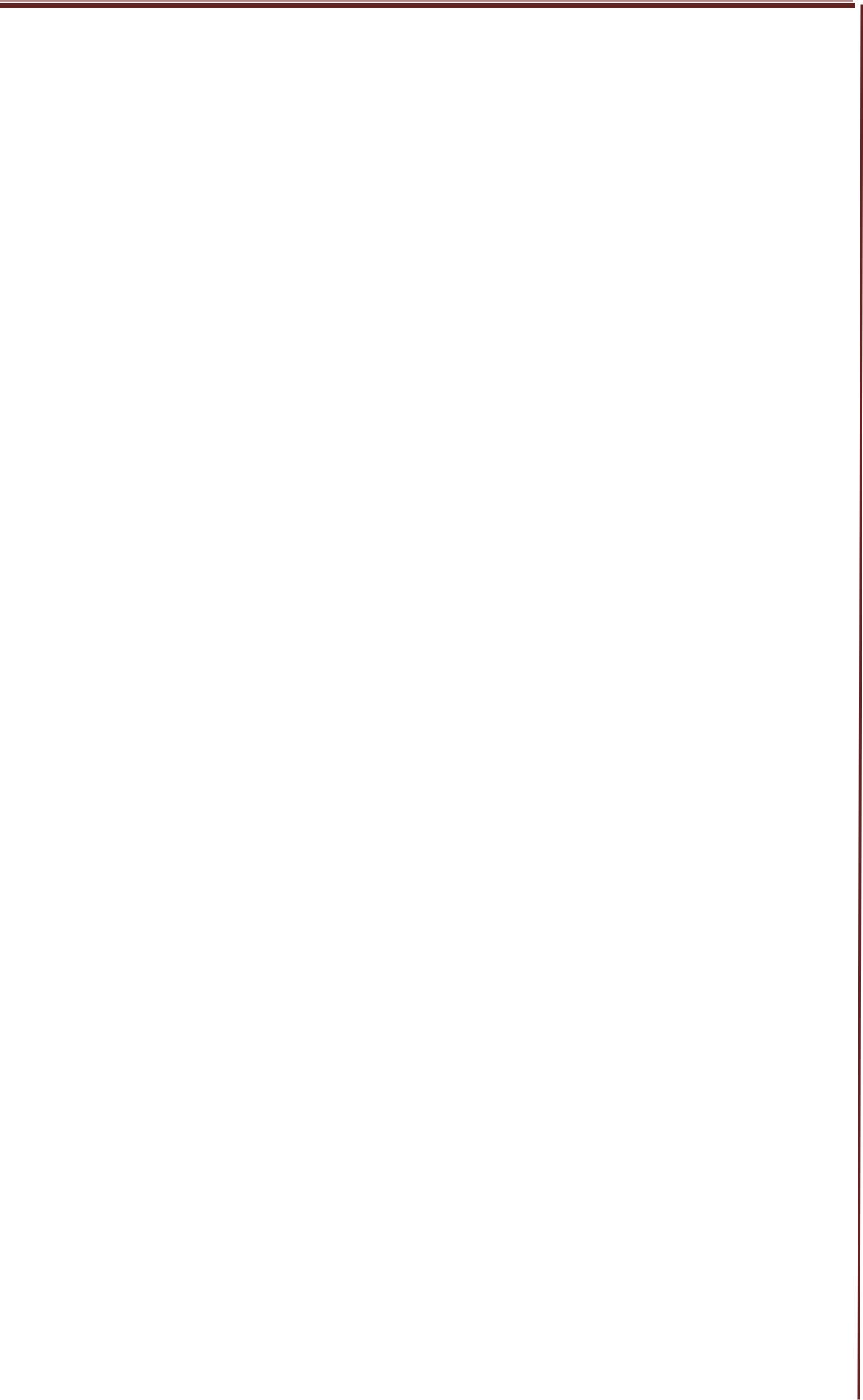
****

* Разрушение зданий и сооружений.
* Падение обломков строительных конструкций и мебели, различных предметов и битых стекол.
* Зависание и падение на проезжую часть улицы разорванных электропроводов.
* Пожары, вызванные утечкой газа из поврежденных труб и замыканием электросетей.
* Неконтролируемые действия людей в результате

паники.

116

**ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЯ**

****

**Косвенные признаки «предвестники» землетрясения**

* Предварительные толчки.
* Деформация земной поверхности.
* Изменение уровня воды в колодцах и скважинах, и параметров физико-химического состава подземных вод.
* Появление запаха газа в районах, где до этого воздух был чист, и ранее подобное явление не отмечалось.
* Приглушенный гул, звучащий как бы издалека.
* Изменение в поведении животных (беспокойство домашних животных – примерно за сутки до основного разрушительного толчка, а также аномальное поведение мышей и крыс, которые раньше всех чувствуют опасность – до 15 суток).

Эти признаки могут проявляться от нескольких минут до нескольких часов до начала землетрясения.

**Рекомендуемы действия при землетрясении**

От момента первого подземного толчка до разрушительного проходит 15 - 20 секунд

***При нахождении в здании*** (дома,в школе,на работе)

* Если первые толчки застали вас на первом этаже немедленно выбегайте на улицу.
* При нахождении на втором и последующих этажах

117

**ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЯ**

****

встаньте в углы, образованными 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
* др.
  + Держитесь подальше от окон и стеклянных перегородок, чтобы не пораниться осколкам.
  + 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.

118

**ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЯ**

**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.
* Помните, опасность представляют не только падающие стены и перекрытия, но и разлетающиеся кирпичи, стекла, вывески и др.



**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 зажигайте огонь чтобы избежать взрыва.
* Постарайтесь найти воду.
* Подавайте сигналы о себе (стучите железом о железо: по батарее, трубам и т.п.).

119

**ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЯ**

**После землетрясения следует**

* Убедиться в отсутствии ранения, если есть возможность, оказать помощь пострадавшим. Тяжело раненых 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 дождаться ее.
* Обеспечить безопасность и успокоить детей, больных и стариков.
* Проверить водопровод, газ, электричество. 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 соответствующим службам.
* При наличии очагов загорания их необходимо потушить. Если это не удается, то немедленно связаться с противопожарной службой.
* Спускаясь по лестнице, следует проверить ее прочность.
* Первые 2-3 часа, нельзя входить в здания 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.



120

**КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ЕСЛИ ВЫ ЗАБЛУДИЛИСЬ**

****

**КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ЕСЛИ ВЫ ЗАБЛУДИЛИСЬ В ЛЕСУ**

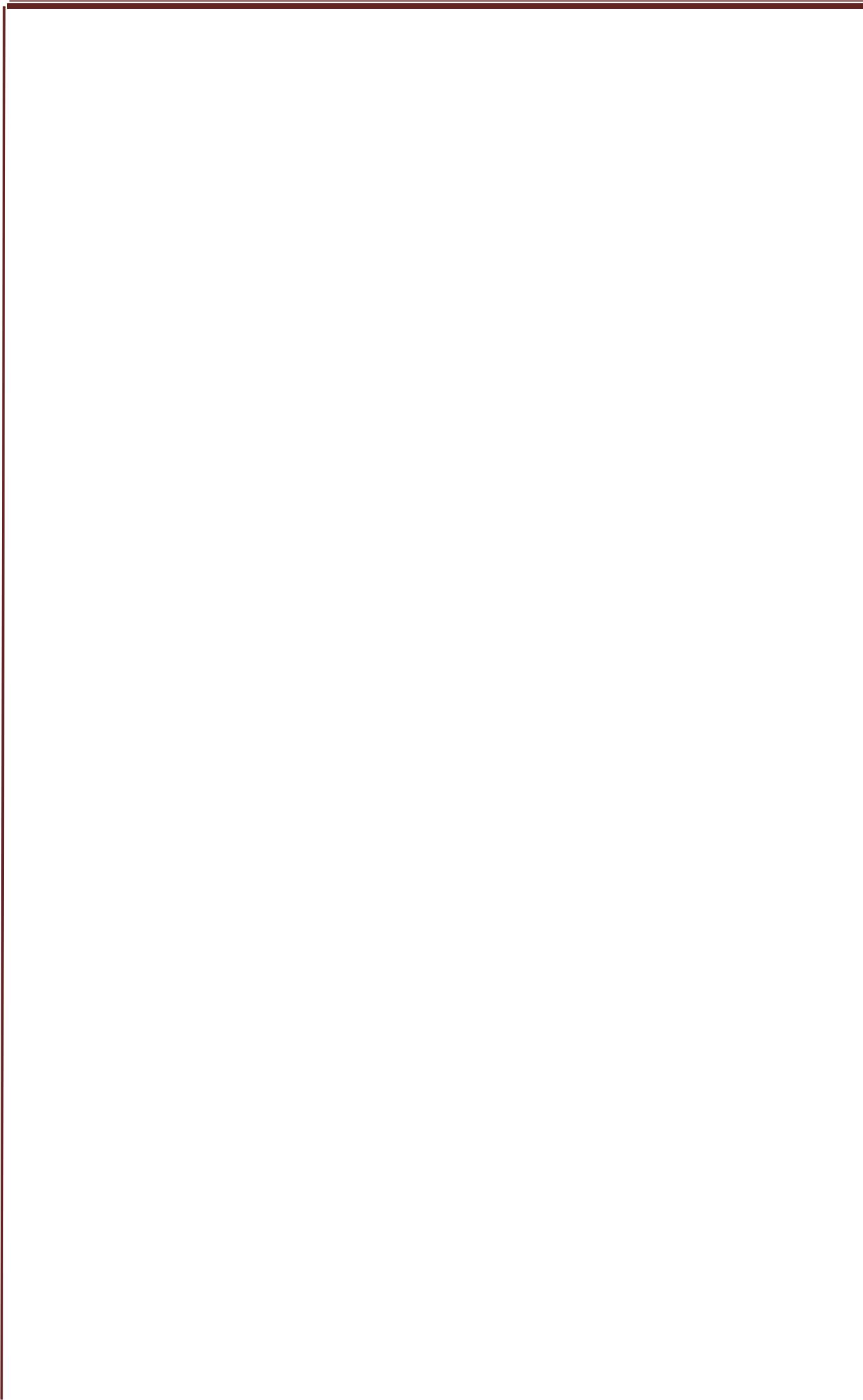
Чтобы не заблудиться в незнакомом лесу, передвигайтесь по карте (схеме), компасу, хорошо видимым ориентирам или просекам.

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.
* Найти Полярную звезду можно, мысленно проведя линию через две крайние звезды Большой Медведицы и, отмерив пятикратное расстояние между этими звездами. В конце линии находиться Полярная звезда. Часы заменят вам компас, если часовую стрелку направить на солнце, а угол между часовой стрелкой и цифрой один (в летнее время) или цифрой двенадцать (в зимнее время) разделить биссектрисой пополам. Направление биссектрисы укажет направление линии Север-Юг. Юг будет находиться там, где Солнце.
* Для ориентирования помните, что муравейник расположен с южной стороны дерева, мох с северной, годовые кольца толще на южной стороне пня.

121

**КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ЕСЛИ ВЫ ЗАБЛУДИЛИСЬ**

****

**Дикие животные** встречаются людям довольно редко,так как, почуяв человека, они обычно уходят.

* Если все же вы случайно встретите диких животных, дайте им возможность уйти, так как они нападают на человека, только если ранены, испуганы неожиданностью или защищают детенышей.
* При 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.
* Для спасения залезьте на дерево или зайдите в воду реки (озера).

**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 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

122

**КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ЕСЛИ ВЫ ЗАБЛУДИЛИСЬ**

земле, на дно уложите слои лапника, а сверху укройте его полотнищем.

* + Наиболее оперативным способом защиты от метели
* степи является устройство снежной пещеры или ямы.
  + Для устройства пещеры в сугробе выкопайте тоннель длиной около 1 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.
  + Укладываться следует одетым, если вы не один, то плотной группой, накрывшись брезентом.

**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 приходиться 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.

123

**КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ЕСЛИ ВЫ ЗАБЛУДИЛИСЬ**

****

* 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.
* Воспламените трут путем фокусирования на нем лучей солнца. Для этого используйте линзу фотоаппарата, бинокля, подзорной трубы или фонарика.
* 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. Оставшись наедине с «дикой»

124

**КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ЕСЛИ ВЫ ЗАБЛУДИЛИСЬ**

****

природой, вдали от цивилизации, необходимо позаботиться об обеспечении себя водой для питья и приготовления пищи.

* Для достижения этой цели попытайтесь 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 самых низких точках долин или там, где склоны переходят в долину, так как именно здесь уровень грунтовых вод ближе всего к поверхности. В таких местах небольшое углубление обычно становиться 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

125

**КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ЕСЛИ ВЫ ЗАБЛУДИЛИСЬ**

****

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 добывайте 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 речек и ручьев 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 донышке 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 отстоятся 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.

126

**КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ЕСЛИ ВЫ ЗАБЛУДИЛИСЬ**

****

* 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. Кроме того, описанное устройство может стать источником пищи, т.к. емкость с водой будет привлекать змей и другую мелкую живность, которые, заползая на пленку, не смогут оттуда выбраться.
* Если имеется соленая вода, то ее можно опреснять замораживанием (для этого достаточно ночных заморозков). Образовавшийся при замораживании лед преснее исходной воды, и после таяния он пригоден для питья.
* 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.

127

**КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ЕСЛИ ВЫ ЗАБЛУДИЛИСЬ**

****

 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**

В результате авиационного происшествия (катастрофы), если вы заблудились в лесу и т.д., можно оказаться в ситуации, когда запасы продуктов питания ограничены или вовсе отсутствуют.

* Оказавшись в таком положении, учтите весь запас продуктов и воды, хотя бы примерно определите, какой срок придется находиться вдали от цивилизации, разделите запас продовольствия так, чтобы две трети пришлось на первую половину одиночества, а одна треть на вторую.
* Прием пищи осуществите 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 физических нагрузок (ходьба, обустройство укрытий, добывание пищи и др.).
* Следует знать, что голод наиболее мучительно ощущается лишь в первые 3-5 дней, в дальнейшем самочувствие начинает улучшаться, чувство голода

128

**КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ЕСЛИ ВЫ ЗАБЛУДИЛИСЬ**

****

притупляется, повышается утомляемость, но человек сохраняет относительную трудоспособность в течение 30-40 дней.

* Для выживания в экстремальных ситуациях, вам 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 обеспечит 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.
* Запомните, что **нельзя** употреблять в пищу растения, выделяющие на изломе белый «млечный» сок, а так же 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, головокружения 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.



129

**КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ЕСЛИ ВЫ ЗАБЛУДИЛИСЬ**

****

* Леску изготовьте из прочной нитки, вытащенной 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, мотыль, крылатых насекомых, мелкую рыбешку или блесну, изготовленную из тонкой жести или фольги.
* Охота один из основных способов добывания пищи, однако при отсутствии огнестрельного оружия достаточно сложный и опасный. Поэтому лучше рассчитывайте на поимку мелких зверей, которых можно добывать с помощью ловушек, силков и других приспособлений.
* 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**

Вопрос съедобности того или иного растения, зверя или насекомого обычно решается в зависимости от привычек и традиций, присущих конкретному человеку.

* + У рыбы вырежьте жабры, соскоблите чешую, разрежьте брюхо, выньте внутренности и тщательно промойте
* снаружи и внутри.
  + Дичь щипайте, отрежьте ей голову ближе к туловищу, выньте внутренности и промойте ее чистой свежей водой.

130

**КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ЕСЛИ ВЫ ЗАБЛУДИЛИСЬ**

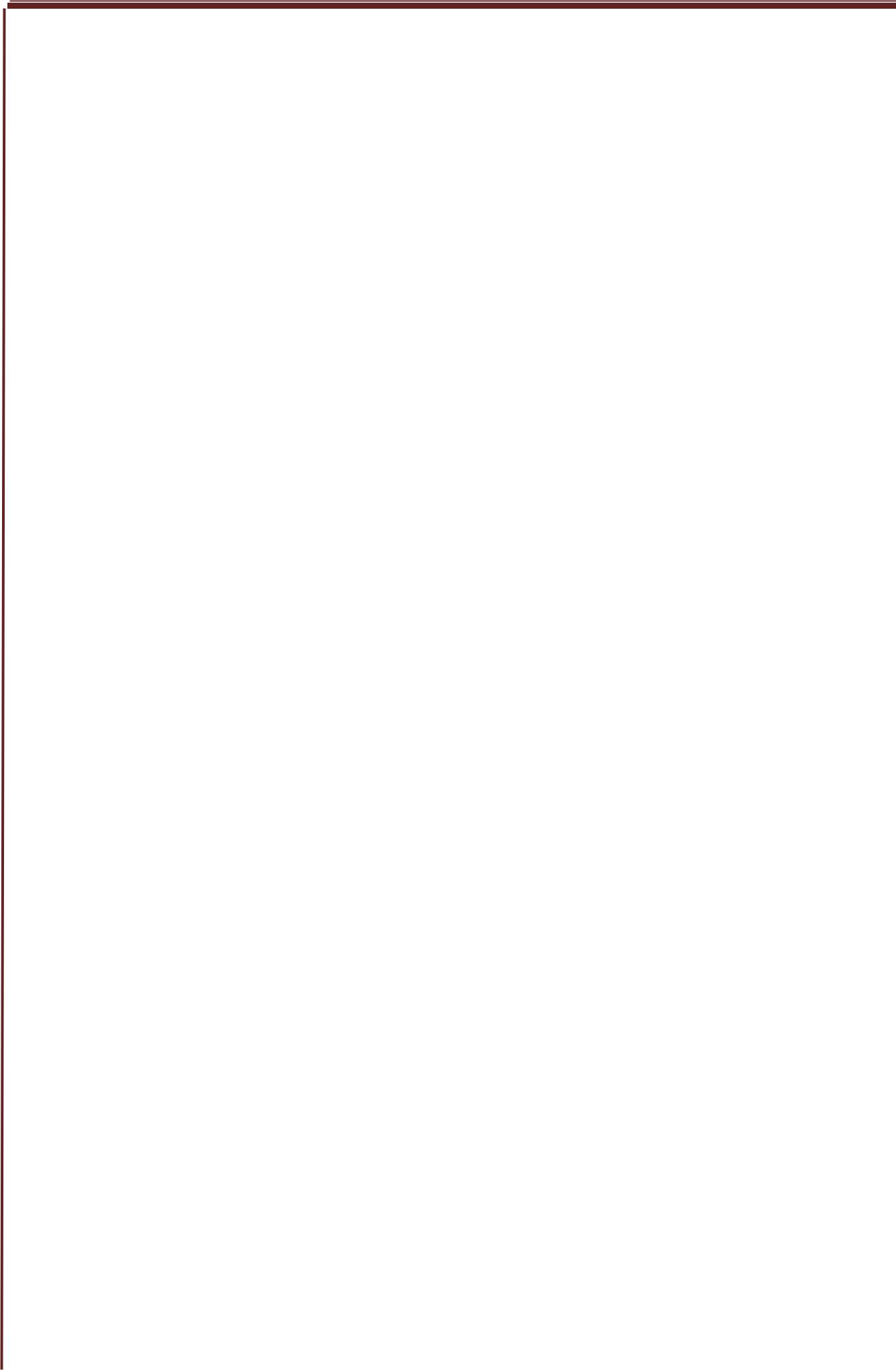
Дичь (кроме водоплавающей птицы) будет легче ощипываться, если вы ошпарите ее кипятком.

* Мясо зайцев, диких кроликов, белок, лисиц, песцов, а также почки и язык более крупных зверей перед приготовлением вымочите 1-2 часа в холодной воде. Многое из добытого можно съесть в сыром виде, однако, варенная, жаренная и печеная еда значительно безопаснее, полезнее и вкусней сырой. 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 также жарить мясо на раскаленных камнях, укрыв его сверху травой, листьями, а затем слоем песка или земли. Поджаривая и запекая любое мясо, по возможности используйте животный мир. Для приготовления жареного мяса необходим сильный огонь, так как на слабом огне мясо становиться жестким.



131

**ПОЖАРЫ В ЛЕСАХ И НА ТОРФЯНИКАХ**

****

**ПОЖАРЫ В ЛЕСАХ И НА ТОРФЯНИКАХ Как действовать вблизи очага пожара в лесу и на торфяниках**

Массовые **пожары в лесах и на торфяниках** могут воз-

никать в жаркую и засушливую погоду от ударов молний, не-осторожного обращения с огнем, очистки поверхности земли выжигом сухой травы и других причин.



* + Если вы оказались вблизи очага **пожара в лесу** или на торфянике и у вас нет возможности своими силами спра-виться с его локализацией, предотвращением распространения
* тушением пожара, немедленно предупредите всех находя-щихся поблизости людей о необходимости выхода из опасной зоны.
  + Организуйте их выход на дорогу или просеку, широ-кую поляну, к берегу реки или водоема, в поле.
  + Выходите из опасной зоны быстро, перпендикуляр-но к направления движения огня.
  + Если невозможно уйти от пожара, войдите в водоем или накройтесь мокрой одеждой.
  + Выйдя на открытое пространство или поляну, дыши-те воздухом возле земли – там он менее задымлен, рот и нос при этом прикройте тряпкой (кусок одежды).

132

**ПОЖАРЫ В ЛЕСАХ И НА ТОРФЯНИКАХ**

****

* После выхода из зоны пожара сообщите о месте, размерах и характере пожара в администрацию города, лесни-чество и противопожарную службу.
* Знайте сигналы оповещения о приближении зоны пожара к населенному пункту и принимайте участие в органи-зации тушения пожара.
* Пламя небольших низовых пожаров можно сбивать, захлестывая его ветками лиственных пород, заливая водой, за-брасывая влажным грунтом, затаптывая ногами.
* **Торфяные пожары** тушат перекапыванием горяще-го 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.

133

**Заключение. Пять правил, которые помогут в беде**

**Заключение. Пять правил, которые помогут в беде**

****

**1. Не поддавайтесь панике.**

1. **Позвоните по телефону «112», «01» , сообщите, что случилось, укажите точный адрес места происшествия, свою фамилию, номер телефона.**

**Если Вы очевидец – оставайтесь на месте происшествия до прибытия экстренных служб.**

1. **Окажите первую медицинскую помощь пострадавшим.**

****

**4. Выполняйте рекомендации спасателей.**

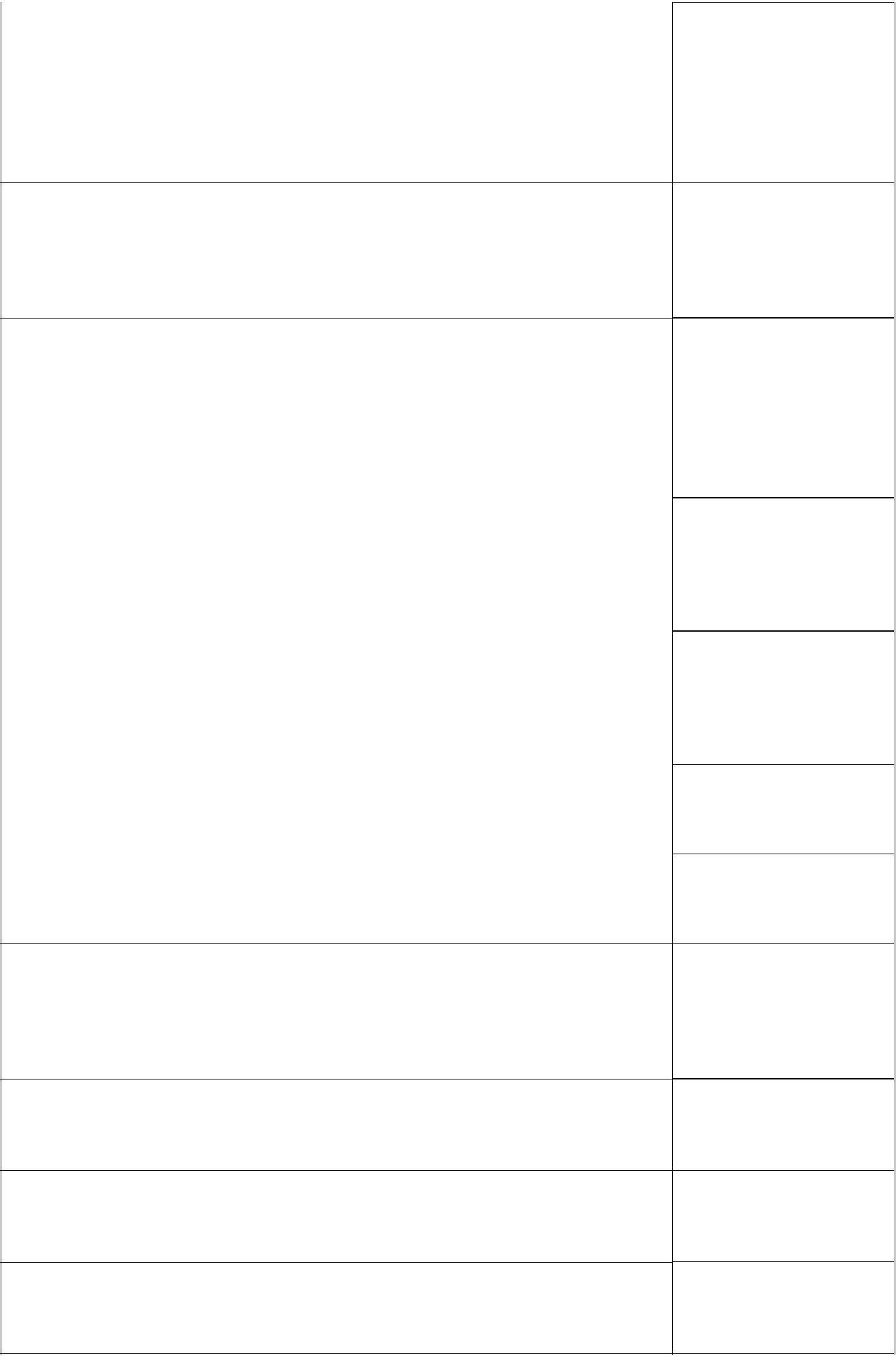
**5. Не создавайте условий, препятствующих действиям спасателей, сотрудников милиции, пожарных.**

****

134

**Полезные телефоны**

**Полезные телефоны**

****

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  «Горячие | линии» | управлений, | 777-77-77 |
| департаментов, комитетов города Москвы. | | | |
| Справочно-информационная | | служба | |
| Правительства Москвы | |  |  |

* Телефон "горячей линий" по жалобам на 777-11-47 правоохранительные органы (9.00-18.00 по рабочим дням)
* Телефон прямой связи Правительства 957-04-44 Москвы с жителями города (возможность обратиться с любым вопросом, спросить, куда звонить и что делать)

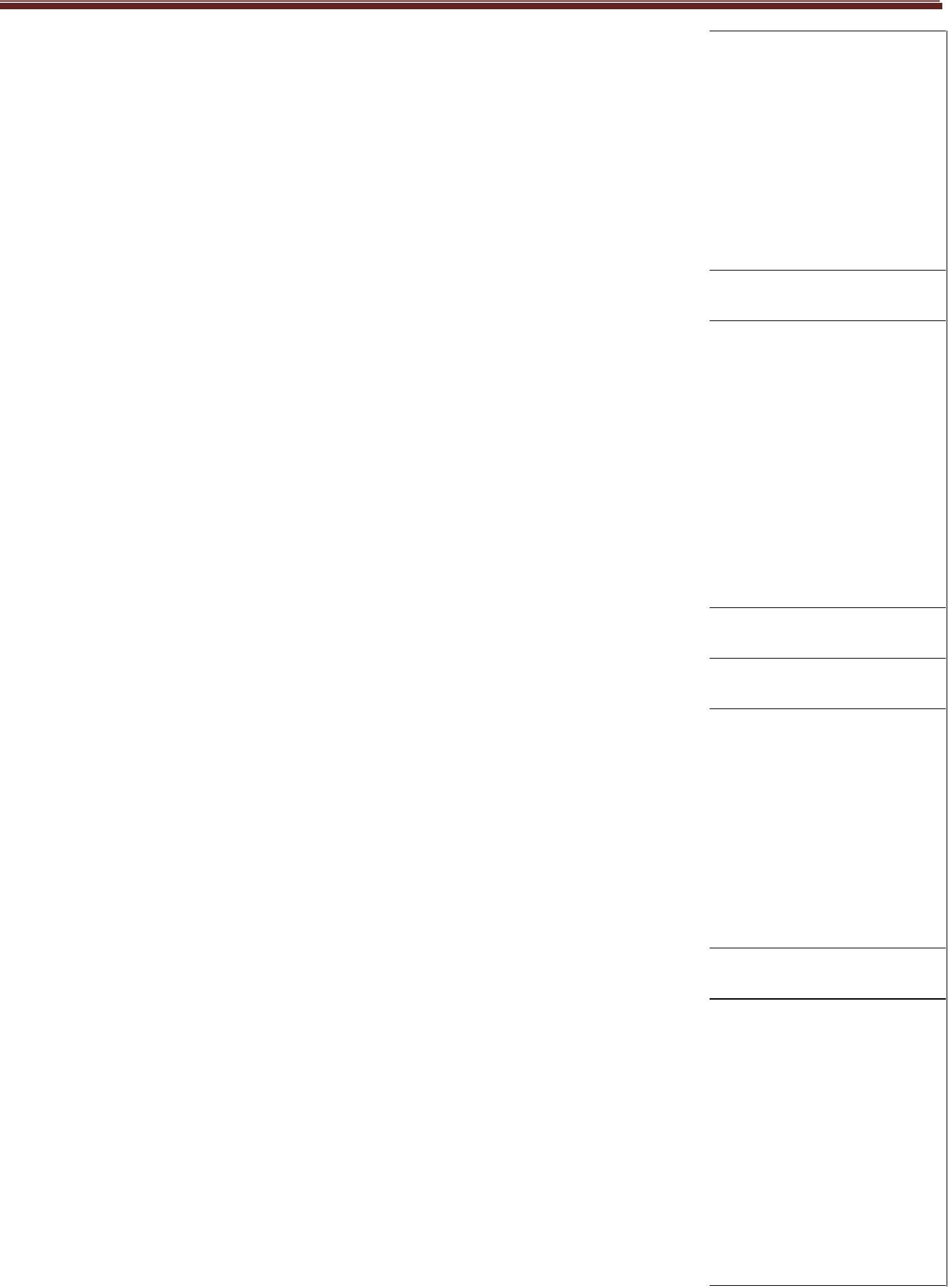
|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  Пейджер Мэра г.Москвы |  | 961-33-23, |
|  |  | для абонента |
|  | 2000 | |
|  |  | 755-65-65, для |
|  Пейджер первого заместителя мэра | по |
| социальным вопросам |  | абонента 238- |
|  | 22 | |
|  |  | 692-17-03 |
|  Справочная по письмам граждан |  |
|  | 692-16-94 | |
|  |  | 629-08-61 |
|  Справочная по обращениям организаций |  |
|  | 924-82-68 | |

* Приемная заместителя Мэра в правительстве 202-33-13 Москвы, полномочного представителя Мэра в Московской городской Думе
* Приемная уполномоченного по правам 202-22-85 ребенка
* Круглосуточная "горячая линия" по 722-07-26 вопросам материнства и детства
* Московская служба спасения для мобильных 937-99-11

|  |  |
| --- | --- |
| телефонов | 937-09-11 |

135

**Полезные телефоны**

****

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  ОАО | "Московская | | объединенная | | 975-03-02 |
| энергетическая | | компания" | (Департамент | |  |
| топливно-энергетического | | | хозяйства | г. |  |
| Москвы) Проблемы с отоплением и горячей | | | | |  |
| водой, аварии на теплотрассах (круглосуточно) | | | | |  |
|  | | | | | 613-33-08 |
|  Работа лифтов (8.30-17.00 по рабочим дням) | | | | |
|  | | | |  |  |
|  **Службы экстренного вызова** | | | |  | 01 |
| Служба спасения | |  |  |  |
| Милиция |  |  |  |  | 02 |
| Скорая медицинская помощь | | |  |  | 03 |
| Аварийная газовая служба | | |  |  | 04 |
| Московская служба спасения | | |  |  | 937-99-11 |
|  | | |  |  | 742-96-96 |
|  МГУП Мосводоканал | | |  |  |
|  |  |  |  |  | 921-27-45 |
|  Моссвет |  |  |  |  |
|  | | |  |  |  |
|  **Медицинская помощь** | | |  |  | 205-05-50 |
| Экстренная психологическая помощь | | | |  |
| Справочная по аптекам | | |  |  | 927-05-61 |
| Справки о госпитализации больных | | | |  | 445-01-02 |
| Центр профилактики СПИД (анонимно) | | | |  | 365-06-01 |
|  | | | |  | 688-22-52 |
|  Бюро регистрации несчастных случаев | | | |  |
|  | | |  |  |  |
|  **Телефоны доверия** | | |  |  | 189-68-60 |
| Для детей и взрослых | | |  |  |
| Для подростков | |  |  |  | 190-37-28 |
| Для переживших сексуальное насилие | | | |  | 901-02-01 |
| Для женщин, пострадавших от насилия в семье | | | | | 473-63-41 |
|  |  |  |  |  |  |

136

**Литература**

1. Основы безопасности жизнедеятельности 10 класс. Мультимедийный учебник на CD-ROM под ред. Шойгу С.К., Воробьева Ю.Л., Фалеева М.И. стр. 335.
2. Краткая энциклопедия по действиям населения в чрезвычайных ситуациях под ред. Ю.Л. Воробьева. Стр.156
3. Бытовая безопасность (библиотечка по защите населения в чрезвычайных ситуациях), вып.2. под ред. Ю.Л. Воробьева. Стр. 47.
4. Бытовая безопасность (библиотечка по защите населения в чрезвычайных ситуациях), вып.3. под ред. Ю.Л. Воробьева. Стр. 47.
5. Защита в кризисных ситуациях. Под общ. ред. Ю.Л. Воробьева, 2006 г., 400 стр.
6. Энциклопедия экстремальных ситуаций. А. В. Гостюшин, 1996, 320 стр.
7. Школа выживания. Обеспечение безопасности жизнедеятельности. Авт. Коллектив под руководством д.с.н., проф. С.И. Самыгина, 1993 г., 636 стр.
8. Основы безопасности жизнедеятельности. Уч. пособие для общеобразовательных 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 стр.

137

* 1. Энциклопедия выживания. А. Ильичев.
  2. Первая медицинская помощь в чрезвычайных ситуациях. Библиотечка журнала «военные знания». В.В. Шаховец, А.В. Виноградов., 2000 г., 56 стр.
  3. Первая медицинская помощь при несчастных случаях и в экстремальных ситуациях. Рецензент С.А. Ласкин, 2001 г. 389 стр.
  4. Выживание в городе. Выживание на море. Я. Палкевич., 1992 г.229 стр.
  5. Основы безопасности жизнедеятельности. Под общ. ред. Е.И. Мишина, 2003 г. Материалы для подготовки и проведения экзамена.
  6. Безопасность жизнедеятельности. Под ред. Л.А. Михайлова, 2007 г, изд. Дом Питер, 301 стр.
  7. Основы безопасности жизнедеятельности. Под ред В.Я. Сюнькова, М.: центр «Школьная книга», 2003 г., 240 стр.
  8. Основы безопасности жизнедеятельности. Е.Н. Литвинов, А.Т. Смирнов, М.П. Фролов, С.В. Петров, 1996 г., 5-11 класс.
  9. Атлас добровольного спасателя. Первая медицинская помощь на месте происшествия. В.Г. Бубнов, Н.В. Бубнова
  10. Основы Медицинских знаний. Издательство «АСТ»
* «Астрель». В.Г. Бубнов, Н.В. Бубнова.
  1. Фото и видеоархив МЧС России, 2006-2007 г.г.

138

**I. СХЕМА ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ НА МЕСТЕ ПРОИСШЕСТВИЯ**

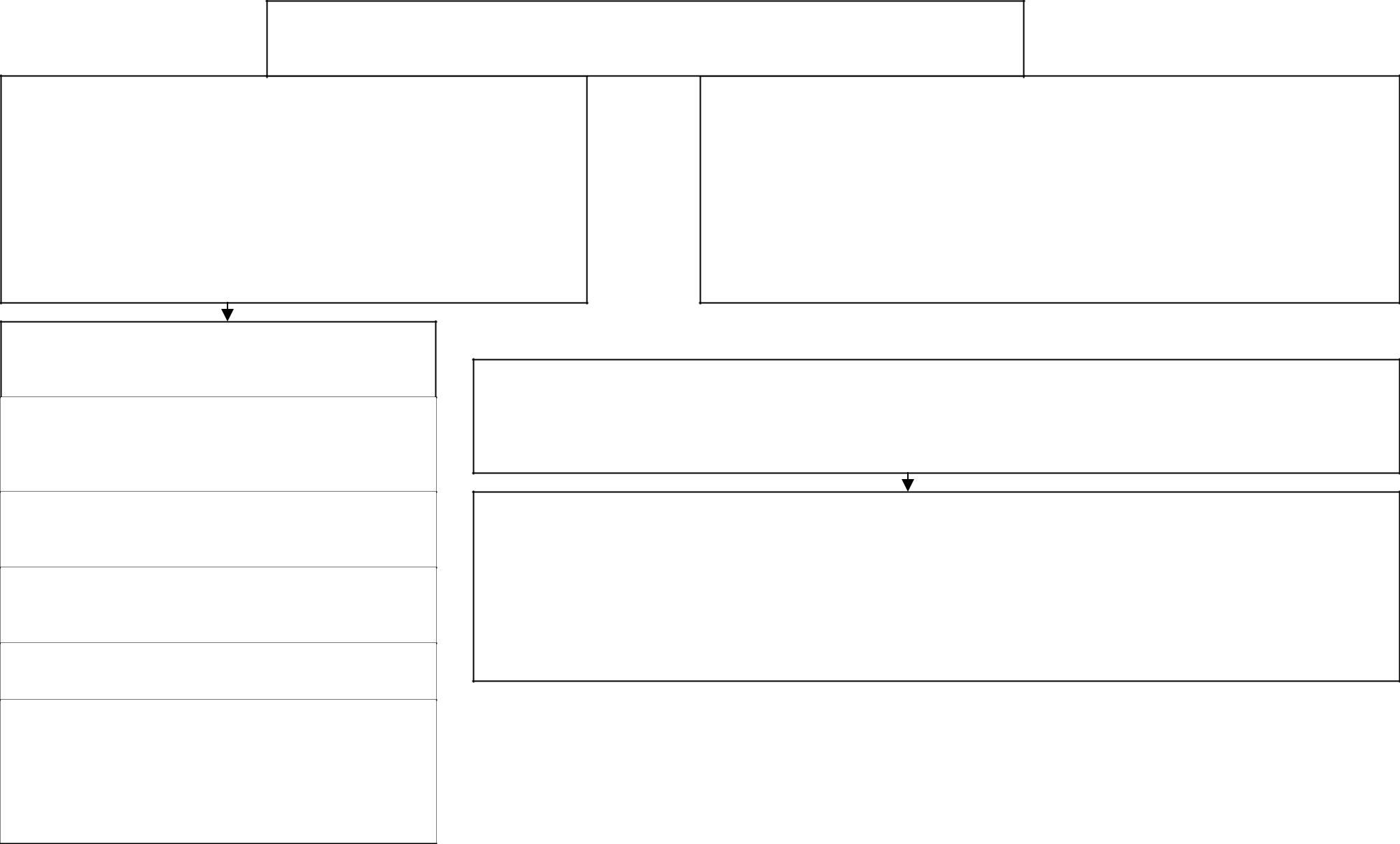
|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1.** | Оценить ситуацию | **Определить есть ли опасность для Вас и пострадавшего –** угроза взрыва, |
|  |  | обвала и др. |
| **2.** | Избежать опасности | **Обеспечить безопасность пострадавшему и себе.** Автомобиль с бензиновым |
|  |  | двигателем сгорает за 5 минут,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

**Оказание первой медицинской помощи пострадавшим на месте ДТП.**

**III.СХЕМА**

****

**Медицинская помощь на месте происшествия**

оказание само- и взаимопомощи лицами, оказавшимися на месте происшествия (водители автомобилей и других транспортных средств, спасатели, сотрудники ГИБДД, работники дорожных предприятий и др.)

оказание медицинской помощи пострадавшим медицинскими работниками, вызванными для оказания медицинской помощи пострадавшим (бригада скорой медицинской помощи, врачи сельских участковых больниц и амбулаторий , фельдшера фельдшерско-акушерских пунктов и др.)

Первый этап

определение очередности оказания помощи при наличии нескольких  пострадавших

устранение явлений, угрожающих жизни

предотвращение возможных осложнений

подготовка к транспортировке

вызов скорой медицинской помощи; вызов сотрудников службы спасения.

В первую очередь помощь оказывается лицам с нарушениями жизненно важных функций организма (нарушение дыхания и сердечной деятельности, продолжающееся кровотечение, напряженный пневмоторакс).

Определение состояния пострадавших осуществляется по элементарным признакам, не требующим инструментальной диагностики:

сознание (есть, отсутствует); характер самостоятельного дыхания;

наличие пульсации на магистральных и периферических артериях; характер и локализация повреждений и т.д

**Оказание первой медицинской помощи пострадавшим на месте ДТП.**

**IV. ПОКАЗАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ОСНОВНЫХ МАНИПУЛЯЦИЙ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п |  | **Состояния** | **Действия** |
| 1. | Внезапная смерть | | Нанесение удара кулаком по грудине и начало |
|  |  |  | сердечно-легочной реанимации |
| 2. | Артериальное кровотечение | | Наложение кровоостанавливающего жгута |
| 3. | При сдавлении конечностей: До освобождения конечностей или сразу после | | Наложение защитных жгутов |
|  | освобождения, если не удалось раньше! | |  |
| 4. | 1. | При венозном кровотечении | Наложение давящей повязки |
|  | 2. | Сразу после освобождения конечности от сдавления |  |
| 5. | 1. При переломе костей конечностей | | Наложение шины на конечности |
|  | 2. При сдавлении конечностей – после освобождения придавленных конечностей | |  |

**V. ПРАВИЛА ПЕРЕНОСКИ ПОСТРАДАВШЕГО**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Правила переноски** |  | **Состояние** |
| 1. | Переносить пострадавшего в позе «лягушки» | 1. | При подозрении на перелом костей таза |
|  | на щите или твердых носилках с | 2. | При подозрении на прелом верхней трети бедренной кости и повреждении |
|  | подложенным под колени валиком | тазобедренного сустава | |
|  |  | 3. | При подозрении на повреждение позвоночника и спинного мозга |
| 2. | Переносить и перевозить пострадавшего | 1. | При ранениях шеи |
|  | только в положении «сидя» или «полусидя» | 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 | 1. | При проникающих ранениях брюшной полости |
|  | с приподнятыми или согнутыми в коленях | 2. | При большой кровопотери или при подозрении на внутреннее кровотечение |
|  | ногами |  |  |

**Оказание первой медицинской помощи пострадавшим на месте ДТП.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **VI.** | **ОПАСНЫЕ ПОВРЕЖДЕНИЯ И СОСТОЯНИЯ** | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **п/п** | **СОСТОЯНИЕ** |  | **ПРИЗНАКИ** | | **ДЕЙСТВИЯ** |  | **НЕЛЬЗЯ** | | | |  |  |
| **1.** | **КЛИНИЧЕСКАЯ** | 1. Отсутствие сознания | | | 1. Пострадавшего положить на спину в безопасном месте на | 1. Терять время на определение | | | | | | |
|  | **СМЕРТЬ** | 2. Нет реакции зрачков на | | | твердую поверхность | признаков дыхания | | | |  |  |  |
|  |  | свет | |  | 2. Определить пульс на сонной артерии (прижатие подушечек | 2. | Наносить удар по грудине и | | | | | |
|  |  |  | 2,3,4 пальцев к шее между кадыком и кивательной мышцей) |
|  |  | 3. Нет пульса на сонной | | | проводить | | непрямой | | | массаж | |
|  |  | 3. Освободить грудную клетку от одежды и расстегнуть поясной |
|  |  | артерии | |  | ремень | сердца, не освободив грудную | | | | | | |
|  |  |  |  |  | 4. Прикрыть 2 пальцами мечевидный отросток | клетку и не расстегнув поясной | | | | | | |
|  |  |  |  |  | 5. Нанести вертикально удар кулаком по грудине | ремень | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | 6. Проверить , появился ли пульс | 3. | Наносить | |  | удар |  | по |
|  |  |  |  |  | 7. Если **пульс есть** (повернуть пострадавшего на живот, |  |  |
|  |  |  |  |  | мечевидному | | отростку | | | или | в |
|  |  |  |  |  | очистить полость рта, приложить холод к голове) |
|  |  |  |  |  | 8. Если **пульса нет** (начать непрямой массаж сердца – сделать 15 | область ключиц | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | надавливаний, затем зажав нос, захватить подбородок, | 4. Наносить удар при наличие | | | | | | |
|  |  |  |  |  | запрокинуть голову пострадавшего сделать 2 «вдоха» | пульса на сонной артерии | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  | искусственного дыхания в течение 2 сек) | 5. | Делать | «вдох», | | не | зажав | |
|  |  |  |  |  | Частотой надавливания на грудную клетку 60-70 раз в мин, |
|  |  |  |  |  | предварительно | | | нос | | и | не |
|  |  |  |  |  | глубина продавливания грудной клетки не менее 3-4 см) |
|  |  |  |  |  |  | запрокинув | |  |  |  | голову | |
|  |  |  |  |  |  | пострадавшего | | |  |  |  |  |
| **2.** | **БИОЛОГИЧЕС-** | 1. | Высыхание | роговицы |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **КАЯ СМЕРТЬ** | глаза (ч/з 15-20 мин после | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | наступления смерти) | | | **ПРОВЕДЕНИЕ РЕАНИМАЦИОННЫХ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 2. Деформация зрачка при | | | Переворачивать | | | и | перемещать | | |
|  |  | осторожном | | сжатии | **МЕРОПРИЯТИЙ БЕССМЫСЛЕННО** | умершего | | до |  | прибытия | | |
|  |  | глазного яблока пальцами | | |  | сотрудников милиции и врача | | | | | |  |
|  |  | (ч/з 15-20 мин после | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | наступления смерти) | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 3. | Появление | трупных |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | пятен (через час после | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | наступления смерти**)** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Оказание первой медицинской помощи пострадавшим на месте ДТП.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **п/п** | **СОСТОЯНИЕ** |  | **ПРИЗНАКИ** | |  | **ДЕЙСТВИЯ** |  | **НЕЛЬЗЯ** |  |
| **3.** | **КОМА** | 1. Потеря сознания более | | | 1. | Повернуть пострадавшего на живот | Оставлять человека в состоянии | | |
|  |  | чем на 4 минуты | |  | 2. | Очистить полость рта (удалить слизь и рвотные | комы лежать на животе | | |
|  |  | 2. Наличие пульса на | | | массы) | |  |  |  |
|  |  | сонной артерии | |  | 3. | Приложить холод к голове |  |  |  |
|  |  |  |  | |  |  |  | |  |
| **4.** | **ОБМОРОК** | 1. | Кратковременная | | 1. | Убедиться в наличии пульса на сонной артерии | 1. Прикладывать | | грелку к |
|  |  | потеря сознания (не более | | | 2. | Освободить грудную клетку от одежды и | животу, пояснице при болях в | | |
|  |  | чем на 3-4 мин) | |  | расстегнуть поясной ремень | | животе | или | повторных |
|  |  | 2. | потере | сознания | 3. | Дать доступ свежего воздуха | обмороках |  |  |
|  |  | предшествуют: | |  | 4. | Приподнять ноги | 2. Кормить в случае голодного | | |
|  |  | резкая |  | слабость, | 5. | Надавить на болевую точку под носом (10-20 сек) | обморока |  |  |
|  |  | головокружение, | | звон в | Если ч/з 3-4 мин сознание не появилось – перевернуть | |  |  |  |
|  |  | ушах, потемнение в глазах | | | на живот и приложить холод к голове | |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Если нет пульса на сонной артерии – начать | |  |  |  |
|  |  |  |  |  | реанимацию | |  |  |  |
|  |  |  |  |  | При **голодном обмороке** – напоить сладким чаем | |  |  |  |
|  |  |  |  |  | При **появлении боли в животе**, при подозрении на | |  |  |  |
|  |  |  |  |  | внутреннее кровотечение – положить холод на живот | |  |  |  |

**Оказание первой медицинской помощи пострадавшим на месте ДТП.**

**VII. КРОВОТЕЧЕНИЯ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **ВИД** | **ПРИЗНАКИ** | **ДЕЙСТВИЯ** | **НЕЛЬЗЯ** |
| **п/п** | **КРОВОТЕЧЕНИЯ** |  |  |  |

1. **Артериальное** 1.Фонтанирующая струя1.Прижать артерию пальцами или кулаком.Точка1.Терять время на освобождение

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ярко-красной крови из | прижатия должна быть | | конечностей от одежды | | | |  |  |
| раны | на **конечностях** – **выше** места кровотечения | | 2. Накладывать жгут на голое тело | | | | | |
| 2. Образование валика из | на **шее и голове** – **ниже** места кровотечения | | кроме жгута «АЛЬФА» | | | |  |  |
| вытекающий крови | 2. | До наложения жгута поврежденную конечность | 3. | Накладывать | | жгут | | на |
| 3. Большое кровавое пятно | следует оставить в приподнятом положении | | конечность | | более | чем | на 1 | час |
| на одежде или лужа крови | 3. | Наложить кровоостанавливающий жгут | (при длительной транспортировки | | | | | |
| максимально растянуть жгут, после первого витка | |
| возле пострадавшего | убедиться в исчезновении пульса, последующие | | – 40 мин в тепле, 30 мин в холоде– | | | | | |
|  | витки жгута накладываются с меньшим усилием) | | жгут | медленно | | ослабить | | до |
|  | **Жгут на шею** накладывают без контроля пульса, | | появления капель крови, затем | | | | | |
|  | используя для герметизации чистую салфетку и | | снова затянуть выше или ниже | | | | | |
|  | оставляют до прибытия врача. | | прежнего места наложения жгута) | | | | | |
|  | **Жгут на бедро** накладывают через бинт и | | **Если жгут наложен туго или на** | | | | | |
|  | убеждаются в исчезновении пульса на | | **длительное** | | **время** | | **возможно** | |
|  | подколенной ямке. | | **омертвение тканей.** | | | |  |  |
|  | 4. | Вложить записку о времени наложения жгута |  |  |  |  |  |  |
|  | 5. | После остановки кровотечения обработать |  |  |  |  |  |  |
|  | прилегающую к ране поверхность кожи йодом, | |  |  |  |  |  |  |
|  | наложить стерильную повязку | |  |  |  |  |  |  |
|  | 6. | на холоде конечность укутать для |  |  |  |  |  |  |
|  | предотвращения переохлаждения (отморожения) | |  |  |  |  |  |  |
|  | 7. | Обеспечить пострадавшему покой в положении |  |  |  |  |  |  |
|  | лежа | |  |  |  |  |  |  |
|  | 8. | дать теплое сладкое питье при отсутствии |  |  |  |  |  |  |
|  | повреждения брюшной полости | |  |  |  |  |  |  |
|  | 9. | Срочно доставить к врачу |  |  |  |  |  |  |

**Оказание первой медицинской помощи пострадавшим на месте ДТП.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **ВИД** |  | **ПРИЗНАКИ** | |  | **ДЕЙСТВИЯ** |  | **НЕЛЬЗЯ** |  |
| **п/п** | **КРОВОТЕЧЕНИЯ** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2.** | **Венозное** | 1. Темно-красная кровь | | | 1. | Приложить к ране скатку бинта и закрепить | 1. | Вливать в рану спиртовые | |
|  |  | 2. Кровь медленно | | | повязкой | | растворы, промывать рану водой | | |
|  |  | вытекает из раны | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **3.** | **Капиллярное** | 1. |  | Незначительное | 1. | Обработать рану дезинфицирующим | 2. | Вливать в рану спиртовые | |
|  |  | нарушение | | поверхности | раствором | | растворы, промывать рану водой | | |
|  |  | кожи, | сопровождающееся | | 2. | Наложить стерильную повязку |  |  |  |
|  |  | слабым кровотечением | | |  |  |  |  |  |
| **4.** | **Внутренне (в** | 1. | Частые обмороки | | 1. | Убедиться в наличии пульса на сонной | 1. | Прикладывать горячую грелку | |
|  | **голове, груди,** | 2. | Резкая слабость | | артерии | |  |  |  |
|  | **животе)** | 3. | Резкая бледность | | 2. | Освободить грудную клетку от одежды и |  |  |  |
|  |  | при вставании | | | расстегнуть поясной ремень | |  |  |  |
|  |  | 4. | Усиление боли в | | 3. | Дать доступ свежего воздуха |  |  |  |
|  |  | положении «лежа», при | | | 4. | Положить холод на живот |  |  |  |
|  |  | вставании – головокружение | | | **Внутренне кровотечение можно остановить** | |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **только на операционном столе** | |  |  |  |
| **5.** | **Носовое** | Кровь из носовых ходов | | | 1. | наклонить голову вперед | 1. | Сморкаться |  |
|  |  |  |  |  | 2. | Сжать крылья носа, приложить большой | 2. | Принимать горячую пищу | и |
|  |  |  |  |  | ватный тампон | | питье | |  |
|  |  |  |  |  | 3. | Приложить холод к переносице и затылку | 3. | Запрокидывать голову | во |
|  |  |  |  |  |  |  | избежания попадания крови | | в |
|  |  |  |  |  |  |  | желудок | |  |

**Оказание первой медицинской помощи пострадавшим на месте ДТП.**

**VIII. ПЕРЕЛОМЫ, РАНЫ, ТРАВМЫ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Виды** |  | **Признаки** |  |  |  | **Действия** |  | **Нельзя** | | |  |
| **I.** |  |  |  |  |  | **Переломы костей конечностей** | |  |  |  |  |  |
| 1. | Открытый | 1. | Видны костные отломки | |  | 1. Накрыть рану полностью чистой салфеткой | | 1. | Нельзя промывать рану | | | |
|  | перелом костей | 2. | Деформация | и | отек | 2. Закрепить салфетку бинтом или лейкопластырем | | водой | |  |  |  |
|  | конечностей | конечности | |  |  | 3. Зафиксировать конечность с помощью складных | | 2. | вливать | | в | рану |
|  |  | 3. | Наличие раны, часто с | | | шин или подручных средств | | спиртовые | | и | ли | любые |
|  |  | кровотечением | |  |  |  |  | другие растворы | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 3. | Нельзя | использовать | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | шины, если пострадавший | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | лежит в позе «лягушки» | | | | |
| 2. | Закрытый | 1. | Сильная боль при движении | | | 1. Зафиксировать конечность с помощью складных | | 1. | Нельзя | использовать | | |
|  | перелом костей | или при нагрузки на конечность | | | | шин или подручных средств | | шины, если пострадавший | | | | |
|  | конечностей | 2. | Деформация | и | отек |  |  | лежит в позе «лягушки» | | | | |
|  |  | конечности | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 3. | Синюшный цвет кожи | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **II.** |  |  |  |  |  |  | **Сдавление конечностей** |  |  |  |  |  |
|  | Сдавление | Конечность прижата | | тяжелым | | **До освобождения от сдавления** | | 1. |  | Освобождать | | |
|  | конечностей | предметом | |  |  | 1. | Обложить придавленные конечности пакетами со льдом, | сдавленные | |  | конечности | |
|  |  |  |  |  |  | снегом, холодной водой | | до | наложения | | защитных | |
|  |  |  |  |  |  | 2. | Дать 2-3 таблетки анальгина (при отсутствии | жгутов | | и |  | приема |
|  |  |  |  |  |  | аллергической реакции на препарат ), обильное теплое питье | | пострадавшим | | | большого | |
|  |  |  |  |  |  | 3. | Наложить при возможности на сдавленные конечности | количества жидкости | | | | |
|  |  |  |  |  |  | защитные жгуты –выше места сдавления | | 2. | Согревать | | сдавленные | |
|  |  |  |  |  |  | После освобождения от сдавления | |
|  |  |  |  |  |  | конечности | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | 1. | Немедленно наложить жгуты (если не были наложены |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | ранее), туго забинтовать поврежденные конечности | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | 2. | Наложить шины |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | 3. | Приложить холод |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | 4. | Давать обильное питье до прибытия врача |  |  |  |  |  |
| **III.** |  |  |  |  |  |  | **Травмы головы** |  |  |  |  |  |
| 1. | Повреждение | 1. | Выделение из ушей и из носа | | | 1. | Уложить пострадавшего на живот и слегка | 1. | Транспортировать в | | | |

**Оказание первой медицинской помощи пострадавшим на месте ДТП.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **№п/п** | **Виды** |  | **Признаки** | |  |  | **Действия** |  | **Нельзя** | | |  |  |
|  |  | костей черепа | крови или жидкости | | | повернуть на ту сторону, с какой выделяется больше | | | другом положении кроме | | | | | |
|  |  |  | 2. | Потеря сознания | | жидкости | | | как |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | 2. Наложить на голову (свободно) стерильную повязку, | | | «ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ» | | | | | |
|  |  |  |  |  |  | приложить холод | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | 3. | | Обеспечить покой, тепло на ноги |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | 4. | | Ограничить в питье |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | 5. | | Следить за пульсом и дыханием до прибытия врача |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | 6. | | При исчезновении сознания и пульса – начать |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | реанимацию | | |  |  |  |  |  |  |
| 2. | | Сотрясение, | 1. | Оглушение, шум в ушах | | 1. | | Обеспечить покой, тепло на ноги |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ушиб мозга | 2. | Тошнота |  | 2. | | Ограничить в питье |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 3. | Потеря сознания и памяти | | 3. | | Следить за пульсом и дыханием до прибытия врача |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | 4. | | При исчезновении сознания и пульса – начать |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | реанимацию | | |  |  |  |  |  |  |
|  | **IV.** |  |  |  |  |  |  | **Ранения** |  |  |  |  |  |  |
| 1. | | Ранения | 1. | Нарушение | целостности | 1. | | Обработать края раны дезинфицирующим раствором | 1. Промывать рану водой | | | | | |
|  |  | конечностей | кожных покровов | |  | 2. | накрыть рану полностью чистой салфеткой | | 2. | Вливать | | в | рану | |
|  |  |  | 2. | Капиллярное кровотечение | | 3. | Закрепить салфетку бинтом или лейкопластырем | | спиртовые | | или любые | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | другие растворы | | | |  |  |
| 2. | | Проникающие | 1. | Нарушение | целостности | 1. | Прижать ладонь к ране и закрыть доступ воздуха | | 1. | Извлекать | | из | раны | |
|  |  | ранения груди | кожных покровов | |  | 2. | Наложить герметическую повязку или лейкопластырь | | инородные | | предметы на | | | |
|  |  |  | 2. | Кровотечение |  | 3. | Транспортировка только в положении «сидя» | | месте происшествия | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 3. | Наличие | постороннего |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | предмета в ране | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | | Проникающие | 1. | Рана в области брюшной | | 1. | Накрыть рану полностью (прикрыв края) чистой салфеткой, | | 1. | Вправлять | | выпавшие | | |
|  |  | ранения | полости | |  | закрепив ее пластырем | | | органы | |  |  |  |  |
|  |  | живота | 2. | Кровотечение |  | 2. | Приподнять ноги и расстегнуть поясной ремень | | 2. | Извлекать | | из | раны | |
|  |  | постороннего | 3. | Положить холод на живот, смочить губы водой, укрыть | |
|  |  |  | 3. | Наличие | пострадавшего | | | инородные | | предметы на | | | |
|  |  |  | предмета в ране | |  | 4. | Ожидание помощи и транспортировка только в положении | | месте происшествия | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  | «лежа на спине» с приподнятыми и согнутыми в коленях ногами | | | 3. Давать есть и пить | | | | | |
|  |  |  |  |  | |  | |  |  |  | | |  |  |
| 4. | | Раны глаз | 1. | Раневая поверхность | | 1. | | Накрыть глаз чистой салфеткой | 1. | Промывать | | | водой | |
|  |  |  | 2. | Наличие инородного тела | | 2. | | Зафиксировать салфетку повязкой и обязательно | колотые и | | резаные | | раны | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Оказание первой медицинской помощи пострадавшим на месте ДТП.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Виды** | **Признаки** | **Действия** |  | **Нельзя** |  |
|  |  |  | прикрыть этой же повязкой второй глаз для | глаз и век | |  |
|  |  |  | прекращения движений глазных яблок | 2. |  | Пытаться |
|  |  |  | 3. Дать 2 таблетки анальгина | самостоятельно | | удалять |
|  |  |  | **Инородное тело** постараться удалить из глаза мокрым | из | глаза | окалину, |
|  |  |  | кончиком носового платка или подставить глаз под | металлическую стружку и | | |
|  |  |  | струю воды – так, чтоб она стекала от носа кнаружи; | т.п. |  |  |
|  |  |  | закапать в глаз 3-4 капли альбуцида. Если **не удалось** |  |  |  |
|  |  |  | **извлечь инородное тело** –наложить повязку на оба |  |  |  |
|  |  |  | глаза и обратиться к врачу. |  |  |  |
|  |  |  | Если в глаз попала **окалина,** **металлическая стружка** |  |  |  |
|  |  |  | и т.д. –следует наложить на оба глаза повязку и |  |  |  |
|  |  |  | **немедленно обратиться к врачу**. |  |  |  |

**Оказание первой медицинской помощи пострадавшим на месте ДТП.**

**IX. ОЖОГИ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | |  | **Виды ожогов** | | |  | **Действия** | |  | | **Нельзя** |
| I. | |  |  |  | |  | **Термические ожоги кожи** | | | | |
| 1. | | Ожог | без | нарушения | | 1. | Подставить под струю холодной воды | | 1. | | Смазывать обожженную поверхность маслами и жирами |
|  | | целостности | | ожоговых | | на 10-15 мин или приложить холод на 20- | | | 2. Сдирать с обожженной кожи остатки одежды | | |
|  | | пузырей | |  | | 30 мин | | | 3. | | вскрывать ожоговые пузыри, отслаивать кожу |
| **2.** | | Ожог | с | нарушением | | 1. | Накрыть сухой чистой тканью | | 1. | | Отрывать куски ткани, прилипшие к телу |
|  | | целостности | | ожоговых | | 2. | Поверх сухой ткани приложить холод | | 2. | | Бинтовать обожженную поверхность, накладывать |
|  | | пузырей | |  | |  |  | | пластырь | | |
|  | |  |  |  | |  |  | | 3. | | Промывать водой; присыпать порошками; смазывать |
|  | |  |  |  | |  |  | | йодом, лосьонами, мазями | | |
| I I. |  | | | |  |  | | **Ожоги глаз** | |  | |
| 1. | Термические | | | | ожоги | 1. | | Удалить из глаза при возможности |  |  | |
|  | (пламя, горячий пар, | | | | |  | | ватным тампоном твердые частицы |  |  | |
|  | горячие смеси, горячие | | | | |  | | вещества |  |  | |
|  | жидкости) | | | |  | 2. | | Промыть, охладить глаз под |  |  | |
|  |  | | | |  |  | | струей холодной воды |  |  | |
|  |  | | | |  | 3. | | Дать обезболивающее |  |  | |
|  |  | | | |  | 4. | | Закапать в глаз 3-4 капли |  |  | |
|  |  | | | |  |  | | альбуцида |  |  | |
|  |  | | | |  | 5. | | Как можно быстрее обратиться к |  |  | |
|  |  | | | |  |  | | врачу |  |  | |
| 2. | Химические | | | | ожоги ( | 1. Раздвинуть веки и подставить глаз под | | |  | 1. Применятьнейтрализующую жидкость при | |
|  | кислоты, | | | | щелочи, | струю холодной воды, чтобы она текла от | | |  | попадании в глаза кислот и щелочей | |
|  | препараты | | | | бытовой | носа кнаружи | | |  | 2. При попадании извести, кристаллов перманганата | |
|  | химии и др.) | | | |  | 2. | | Промыть глаз под струей холодной |  | калия необходимо быстрое удаление частиц из глаз | |
|  |  | | | |  | воды | | |  | ватным тампоном | |
|  |  | | | |  | 3. Дать обезболивающее | | |  | **НЕ МОЧИТЬ И НЕ ПРОМЫВАТЬ ВОДОЙ!** | |
|  |  | | | |  | 4. | | Закапать в глаз 3-4 капли альбуцида |  |  | |
|  |  | | | |  |  | |  |  |  | |

**Оказание первой медицинской помощи пострадавшим на месте ДТП.**