

**УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВИТЕБСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ П.М. МАШЕРОВА»**



# **ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Методические рекомендации**

**ВИТЕБСК 2011**

Репозиторий ВГУ

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                               |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Введение .....</b>                                                                         | <b>3</b>  |
| <b>Раздел 1. Правила пожарной безопасности и поведения при пожаре .....</b>                   | <b>3</b>  |
| Первые действия при возникновении пожара .....                                                | 3         |
| Пожар в квартире .....                                                                        | 4         |
| Загорание в соседних помещениях .....                                                         | 6         |
| Загорание электроприборов .....                                                               | 10        |
| Действия в случае загорания одежды .....                                                      | 11        |
| <b>Раздел 2. Правила безопасного поведения в быту .....</b>                                   | <b>12</b> |
| Пользование бытовым газом, действия в случае утечки газа .....                                | 12        |
| Правила поведения на транспорте .....                                                         | 13        |
| Пользование системой водоснабжения .....                                                      | 14        |
| Пользование лифтом .....                                                                      | 15        |
| Действия в случае нападения собаки .....                                                      | 14        |
| <b>Раздел 3. Ситуации в общественных местах .....</b>                                         | <b>15</b> |
| Ситуации в общественных зданиях .....                                                         | 15        |
| Угроза взрыва в помещениях .....                                                              | 16        |
| Меры пожарной безопасности в учебных заведениях .....                                         | 16        |
| Опасные игрушки на новогодние праздники .....                                                 | 17        |
| <b>Раздел 4. Правила поведения на воде .....</b>                                              | <b>18</b> |
| Безопасное пребывание на водоемах .....                                                       | 18        |
| Плавание на глубине и далеко от берега .....                                                  | 18        |
| Правила поведения на водоемах зимой .....                                                     | 19        |
| Лесные и торфяные пожары .....                                                                | 22        |
| Действия в случае их возникновения .....                                                      | 22        |
| Правила поведения во время грозы .....                                                        | 24        |
| Правила поведения во время урагана, бури, смерча .....                                        | 24        |
| Сигналы бедствия .....                                                                        | 25        |
| <b>Раздел 5. Правила поведения на природе .....</b>                                           | <b>22</b> |
| Лесные и торфяные пожары .....                                                                | 22        |
| Правила поведения во время грозы .....                                                        | 23        |
| Правила поведения во время урагана, бури, смерча .....                                        | 24        |
| Сигналы бедствия .....                                                                        | 24        |
| <b>Раздел 6. Оповещение населения о стихийных бедствиях, авариях, катастрофах .....</b>       | <b>25</b> |
| Оповещение и эвакуация .....                                                                  | 25        |
| <b>Раздел 7. Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи .....</b> | <b>26</b> |
| Оказание первой медицинской помощи при обмороке .....                                         | 26        |
| Оказание первой медицинской помощи при кровотечениях .....                                    | 27        |
| Оказание первой медицинской помощи при переломах .....                                        | 30        |
| Оказание первой медицинской помощи при ожогах .....                                           | 31        |
| Оказание первой медицинской помощи при обморожении .....                                      | 33        |
| Оказание первой медицинской помощи при тепловом ударе .....                                   | 33        |

|                                                                |           |
|----------------------------------------------------------------|-----------|
| Оказание первой медицинской помощи при отравлениях .....       | 34        |
| Оказание первой медицинской помощи при утоплении .....         | 37        |
| Оказание первой медицинской помощи при электротравме .....     | 37        |
| Оказание первой медицинской помощи при шоковом состоянии ..... | 37        |
| Сигналы оповещения гражданской обороны .....                   | 38        |
| Средства индивидуальной защиты .....                           | 39        |
| <b>Раздел 8. Гражданская оборона .....</b>                     | <b>37</b> |
| Сигналы оповещения ГО и порядок действия .....                 | 37        |
| Средства индивидуальной защиты .....                           | 38        |

## **ВВЕДЕНИЕ**

Жизнь, какой бы сложной она не была, прекрасна. Недаром мы все так дорожим ею. Однако необходимо помнить, что наш мир живет по своим законам, и мы должны знать их и учитывать, чтобы по возможности избегать многих опасностей. Сегодня чрезвычайные ситуации весьма разнообразны и каждый по различным ситуациям, может в них оказаться. Часто в таких случаях минуты или даже секунды решают все. Поэтому мы все должны. уметь предвидеть опасность, быть предельно внимательным, собранным, правильно выходить из сложившейся чрезвычайной ситуации.

В этом пособии в сжатой и доступной форме даны рекомендации, которые помогут справиться с бедой, сохранить здоровье, а главное жизнь, и стать залогом Вашей безопасности.

### **РАЗДЕЛ 1. Правила пожарной безопасности и поведения при пожаре**

#### **Первые действия при возникновении пожара**

Почти все пожары, за исключением возникших из-за взрывов, бывают вначале небольшими, и их легко затушить. Так, как время, отведенное на тушение, невелико, необходимо знать, как правильно действовать в сложившейся ситуации, не поддаваясь панике.

Наличие запаха перегоревшего вещества и появление легкого, сначала едва заметного, а затем все более сгущающегося и действующего на глаза дыма – это первые верные признаки пожара.

Если вы почувствовали запах дыма, гари, постарайтесь быстро установить, где находится очаг горения или тления:

- в вашей квартире (в комнате, кухне, на балконе, лоджии и т.д.);
- на лестничной клетке (мусоропровод, почтовый ящик и т.д.);
- в соседней квартире (дым просачивается из щелей двери);
- в соседнем доме (видно из вашего окна).

Обнаружив пожар, необходимо немедленно вызвать спасателей. Набрать номер «101» и сообщить следующие сведения:

1. Адрес, где обнаружено загорание или пожар.
2. Объект, где происходит пожар: во дворе, в квартире, в школе, на

складе и т.д.

3. Что конкретно горит: телевизор, мебель, автомобиль.

4. Если диспетчер попросит, то уточнить: номер дома, подъезда, квартиры, на каком этаже горит, сколько этажей в здании, откуда удобнее подъехать, код для входа в подъезд, есть ли опасность для людей и т.д.

5. Сообщить свою фамилию и телефон.

**Знайте!** Пока вы сообщаете о пожаре, спасатели уже поднялись по тревоге и выезжают (все необходимые сведения передадут по рации).

Если вы обнаружили небольшое загорание, но не смогли его ликвидировать сразу же своими силами, немедленно звоните в службу МЧС по телефону «101». В данном случае лучше перестраховаться и вызвать профессионалов, чем самим бороться с разрастающимся пожаром. И даже, если к приезду спасателей удастся самому или с чьей-то помощью ликвидировать загорание, вызов пожарных не будет считаться ложным. К тому же специалисты осмотрят место горения и смогут определить, нет ли опасности повторного загорания.

### **Чего не следует делать при пожаре**

#### ***При загорании и пожаре не следует:***

- переоценивать свои силы и возможности;
- рисковать своей жизнью, спасая имущество;
- заниматься тушением огня, не вызвав предварительно пожарных;
- тушить водой электроприборы, находящиеся под напряжением;
- прятаться в шкафах, кладовых, забиваться в углы и т.п.;
- пытаться выйти через задымленную лестничную клетку (влажная ткань не защищает от угарного газа);
- пользоваться лифтом;
- спускаться по веревкам, простыням, водосточным трубам с этажей выше третьего;
- открывать окна и двери (это увеличивает тягу и усиливает горение);
- выпрыгивать из окон верхних этажей;
- поддаваться панике.



### **Пожар в квартире**

Если вдруг что-то загорелось в квартире (телевизор, утюг, электрообогреватель, холодильник и проч.), а вы не имеете представления, как это быстро потушить – не рискуйте своей жизнью и жизнью соседей. Самое главное в этом случае – как можно быстрее сообщить соседям, если они находятся недалеко, и вызвать из безопасного места спа-

сателей по телефону «101».

**Помните**, что от ваших первых действий зависит, насколько быстро будет распространяться дым и огонь по подъезду. Плотнo закрыв за собой все двери, вы можете задержать распространение огня из горящей комнаты на 10–15 минут, а этого времени достаточно, чтобы смогли покинуть дом твои родные и соседи, даже пожилые.

Бывают случаи, когда загорание возникает прямо на глазах, и человек имеет некоторое время, чтобы не только не дать возможность распространиться огню, но и ликвидировать горение. Это опасная ситуация, к ней нужно быть готовым и морально, и физически.

**При этом необходимо помнить, что:**

- во-первых, выделяющийся дым очень вреден, от него нельзя защититься, даже если дышать через сырую тряпку (в густом дыму человек теряет сознание после нескольких вдохов);
- во-вторых, горение может происходить настолько быстро, что человек имеет всего несколько минут на то, чтобы только успеть закрыть окна, двери и самому покинуть помещение;
- в-третьих, даже при успешном тушении не теряй из виду путь к своему отступлению, внимательно следи за тем, чтобы выход оставался свободным и не задымленным. В конечном итоге твоя жизнь гораздо дороже всего того, что есть в квартире и в доме.

**Приведем несколько примеров того, как можно справиться небольшим очагом горения:**

1. Загорелось кухонное полотенце - бросьте его в раковину, залейте водой. Если раковина далеко или нет воды, то плотно прижмите горящий конец полотенца разделочной доской, крышкой от кастрюли или другим негорящим концом того же полотенца.
2. Вспыхнуло масло на сковороде – сразу же плотно закройте сковороду крышкой, и выключи плиту. Нельзя нести сковороду и заливать горящее масло водой, т.к. произойдет бурное вскипание, разбрызгивание горящего масла, ожоги рук, лица и множество очагов горения.
3. Загорелось содержимое мусорного ведра, мусорной корзины, небольшой коробки или горят газеты в почтовом ящике в подъезде – принесите воду и залейте огонь.
4. В квартире появился неприятный запах горелой изоляции – общий электровыключатель (автомат), обесточьте квартиру, сообщите в ЖЭУ. Место, где можно отключить в квартире электроэнергию, должны знать взрослые и дети школьного возраста.
5. Нельзя тушить водой аппаратуру, включенную в электросеть! При загорании телевизора, холодильника, утюга – обесточьте квартиру или отключите приборы, выдернув шнур из розетки, не подвергая свою жизнь опасности (розетка должна находиться в удобном для отключения месте).

6. Если горение только-только началось, накройте отключенный от розетки утюг (телевизор) шерстяным одеялом, плотной тканью и прижмите ее по краям так, чтобы не было доступа воздуха. Горение прекратится. Если же оно не прекратилось, надо срочно покинуть помещение. Помните о токсичности дыма!

7. Небольшое пламя на обесточенном телевизоре можно залить водой, но при этом надо находиться сзади или сбоку от телевизора во избежание травм при возможном взрыве кинескопа.

8. Когда воду использовать нельзя (горящий электроприбор находится под напряжением) или ее нет, то небольшой очаг горения можно попытаться засыпать питьевой или кальцинированной содой, стиральным порошком, песком, землей (например, из цветочного горшка). Однако, при неудачной попытке надо сразу же покинуть помещение.

9. Если загорание произошло в ваше отсутствие и момент для быстрого тушения (1-2 минуты) упущен, не тратьте попусту время, бегите из дома, квартиры, помещения (плотно закройте за собой дверь!), зовите по телефону «101».

10. Хорошо, если в доме есть порошковый огнетушитель, и вы умеете им пользоваться. Но знайте, что можете его использовать только впервые минуты, когда загорание не переросло в пожар. В противном случае – немедленно эвакуируйтесь.

### **Пожар на балконе или лоджии**

Его причиной может стать источник зажигания в виде неосторожно брошенного с верхних этажей непотушенного окурка сигареты или папиросы, а также открытое пламя непотушенной спички. Поэтому, покидая квартиру, не забудьте закрыть все окна и форточки. Опасность такого пожара в том, что огонь может распространиться на верхние этажи или проникнуть в квартиру.

#### ***Ваши действия:***

1. После сообщения о загорании в службу спасения попробуйте справиться с пламенем любыми подручными средствами.
2. Если есть возможность, можно выбросить горящий предмет с балкона, только предварительно убедитесь, что внизу никого нет.
3. Если самостоятельно потушить огонь не удалось, закрывайте балконную дверь, форточки и ждите приезда спасателей на улице.

### **Загорание в соседних помещениях**

Если запах дыма чувствуется на лестничной клетке сильнее, чем в вашей квартире, значит, источник дыма находится в подъезде или в соседней квартире. В этих случаях сразу звоните из безопасного места по телефону «101».

Для обеспечения личной безопасности следует сохранять хладно-

кровие и суметь оценить возможность эвакуации из помещения: позволяют ли огонь или дым выйти через входную дверь (через подъезд) или же надо искать другие пути и способы спасения. Инстинктивно человек стремится выбежать из дома через входную дверь, хотя подъезд может оказаться наиболее задымленным и опасным пространством.

Разберем два распространенных случая, когда из здания при пожаре еще можно выйти, и когда эвакуация обычным путем уже невозможна.

Прежде всего, как определить для себя, каким путем можно выйти, а каким нельзя?

**Первый важный совет.** Если огонь не в вашей квартире (комнате), то прежде чем открыть дверь квартиры (комнаты) и выйти наружу, убедитесь, что за дверью нет большого пожара: приложите свою руку к двери или осторожно потрогай металлический замок, ручку. Если они горячие, то ни в коем случае не открывайте эту дверь.

**Второй важный совет.** Не входите туда, где большая концентрация дыма и видимость менее 10 м: достаточно сделать несколько вдохов, и вы можете погибнуть от отравления продуктами горения. (Кстати, в спокойной обстановке в своем подъезде или в квартире прикиньте: сколько это – 10 метров.)

Возможно, кто-то решится пробежать задымленное пространство, задержав дыхание, хорошо представляя себе выход на улицу. При этом обязательно надо учесть, что в темноте можно за что-то зацепиться одеждой или споткнуться о непредвиденное препятствие. Кроме того, очаг пожара может находиться на нижнем этаже, и тогда путь к спасению – только вверх. То есть, задержки дыхания должно хватить, чтобы успеть вернуться обратно в квартиру.

**Если дым и пламя позволяют выйти из квартиры наружу, то:**

- Уходите скорее от огня; ничего не ищите и не собирайте. Убегая, предупредите всех, кого возможно.

- Если есть возможность, перекройте газ, попутно обесточьте квартиру, отключив напряжение в электрическом щите, расположенном на лестничной площадке.

- Ни в коем случае не пользуйтесь лифтом – он может стать ловушкой.

- Знайте, что вредные продукты горения выделяются при пожаре очень быстро. Для оценки ситуации и спасения вы имеете очень мало времени (иногда всего 5–7 минут).

- Вредные продукты горения могут скапливаться в комнате на уровне вашего роста и выше, поэтому пробирайтесь к выходу на четвереньках или даже ползком, так как ближе к полу ниже температура воздуха и там больше кислорода. При этом держите голову не менее чем в 30 см от уровня пола, непосредственно над которым может располагаться слой тяжелых отравляющих газообразных продуктов горения, в том

числе углекислый газ.

– По пути за собой плотно закрывайте двери, чтобы преградить дорогу огню (дверь может задержать распространение горения более чем на 10–15 минут!); это даст возможность другим людям также покинуть помещение.

– Если дыма много, першит в горле, слезятся глаза – пробирайтесь, плотно закрывая дыхательные пути какой-нибудь многослойной хлопчатобумажной тканью, дышите через ткань. Хорошо, если сможете увлажнить внешнюю часть этой ткани водой (из вазы с цветами или из бутылки с каким-нибудь газированным напитком). Этим вы спасете свои бронхи и легкие от действия раздражающих веществ. Но помните, что этот способ не спасает от отравления угарным газом!

– Если вы можете из безопасного места позвонить по телефону, сразу же сообщите по «101» о загорании.

– Покинув опасное помещение, не вздумайте возвращаться назад за чем-нибудь: во-первых, опасность там сильно возросла, а во-вторых, вас в том помещении никто не будет искать и спасать, потому что все видели, что вы уже вышли на улицу.

– В случае если вы вышли из дома незамеченным, не смейте сразу же убежать. Обязательно сообщите о себе находящимся во дворе людям, чтобы они знали, что вы покинули горящее помещение. Одновременно сообщите пожарным, кто еще мог остаться в соседних квартирах горящего здания.

***Если дым и пламя в соседних помещениях не позволяют выйти наружу:***

– Не поддавайтесь панике; помните, что современные железобетонные конструкции в состоянии выдержать высокую температуру.

– Если вы живете в многоэтажном здании, проверьте, есть ли возможность выйти на крышу или спуститься по незадымляемой пожарной лестнице, или пройти через соседние лоджии.

– Если возможности эвакуироваться нет, то для защиты от тепла и дыма постарайтесь надежно загерметизировать свою квартиру. Для этого плотно закройте входную дверь, намочите водой полотенца, одеяла или любую другую ткань и плотно закройте (заткните) ими щели двери изнутри квартиры. Нужно также во избежание тяги и проникновения дыма с улицы закрыть окна, заткнуть вентиляционные отверстия на кухне, в ванной, в туалете.

– Наберите в тазы и ванну воды, смачивайте двери, пол, тряпки.

– Если в помещении есть телефон, звоните по «101», даже если вы уже звонил туда до этого и даже если видишь подъехавшие пожарные автомобили. Объясни диспетчеру, где именно вы находитесь, и что вы отрезаны огнем от выхода.

– Если комната наполнилась дымом, передвигайтесь ползком – так бу-

- дет легче дышать (около пола, ниже температура и больше кислорода).
- Оберните лицо влажной тканью, наденьте защитные очки.
  - Продвигайтесь в сторону окна, находитесь возле окна и привлекайте к себе внимание людей на улице.
  - Если нет крайней необходимости (ощущения удушья, помутнения сознания), старайтесь не открывать и не разбивать окно, так как герметичность вашего убежища нарушится, помещение быстро заполнится дымом и дышать даже у распахнутого окна станет нечем. Благодаря тяге, вслед за дымом в помещение проникнет пламя. Помните об этом, прежде чем решишь разбить окно.
  - Привлекая внимание людей, не обязательно кричать, можно, например, вывесить из форточки или из окна (не распахивая их!) большой кусок яркой ткани, а ночью подавать сигналы фонариком.
  - Если квартира имеет балкон или лоджию, то надо постараться выбраться туда и встать за простенок балкона (лоджии), плотно закрыв за собой дверь. Привлекайте к себе внимание людей на улице. По возможности, эвакуируйтесь через соседнюю квартиру, преодолев перегородку балкона (лоджии).
  - Не рекомендуется спускаться по связанным простыням и шторам, если этаж выше третьего (в половине случаев это заканчивается гибелью). Тем не менее, дожидаясь спасателей, предусмотрите для себя и этот путь эвакуации. В крайнем случае, предварительно сбросьте вниз матрацы, подушки – т.е. всё, что найдете мягкое.
  - Ждите спасателей, они обычно приезжают через несколько минут.
  - Сохраняйте терпение, не теряйте самообладания, не предпринимайте ничего излишнего. Спасение жильцов из горящих многоэтажных зданий иногда занимает несколько часов.

### **Запах дыма в подъезде**

Когда лестничная клетка задымлена, безопаснее оставаться в квартире. Во избежание отравления продуктами горения уплотните тряпкой дверные щели и вентиляционные отверстия, а на входную дверь накиньте мокрое покрывало. Если дым все же просачивается в квартиру, выйдите на балкон и закройте за собой дверь или дышите через мокрую ткань.

Если входная дверь загорелась - изнутри поливайте ее водой. Предупредите соседей о случившемся.

#### ***Во время пожара в жилом доме нельзя:***

- пользоваться лифтом;
- при задымлении использовать лестничные клетки;
- открывать двери и окна;
- вмешиваться в боевую работу спасателей-пожарных;
- поддаваться панике.

Если вы все же оказались в задымленном подъезде, не отчаивайтесь – двигайтесь к выходу, держась за стены, перила. При этом как можно дольше задержите дыхание, а еще лучше – защитите нос и рот шарфом или платком.

Если дым угрожает дыханию, не пытайтесь спуститься ниже. Это как раз тот случай, когда естественная реакция, выбежать из дома губит человека, т.е. отравиться продуктами горения можно, пройдя 2–3 этажа.

### **Загорание электроприборов**

#### **Если загорелся телевизор:**

Следует запомнить, что «режим ожидания» у телевизора, музыкального центра, компьютера и другой техники – это пожароопасный режим электроприбора. Особенно это касается телевизора. Оставив дома телевизор в «режиме ожидания», вы должны представлять себе, что загорание может произойти в ваше отсутствие из-за скачков напряжения электросети (до 250 В) или во время грозы, если молниезащита дома недостаточна. Поэтому каждый, кто выходит из дома последним, должен не только полностью отключить телевизор, но и вынуть вилку из розетки.

**Внимание!** Первыми признаками неисправности телевизора могут быть увеличение яркости, возрастание числа помех, искажение изображения.

Если произошло загорание внутри телевизора, надо быстро его отключить от розетки, накрыть тяжелой тканью (не синтетической!) или шерстяным одеялом, плотно обжать по периметру для прекращения доступа воздуха к огню, можно сверху лить воду прямо на одеяло. При этом стоять надо только сбоку от телевизора, а не спереди или сзади, так как возможен взрыв кинескопа.

Если же в первую минуту справиться с загоранием не удалось, и огонь вышел за пределы корпуса телевизора, срочно покидайте помещение ввиду того, что выделяющийся дым очень токсичен. Уходя, закройте окно и плотно прикройте за собой двери – во избежание распространения пожара от воздушного потока. Звоните по телефону «101», оповестите о пожаре соседей.

#### **Если в холодильнике произошло загорание:**

- выньте вилку шнура питания холодильника из розетки;
- если горение не прекратилось, попытайтесь залить холодильник водой с тыльной стороны;
- накройте холодильник мокрой тканью, например одеялом или простыней. Категорически запрещается накрывать горящий прибор не смоченными водой тканями, так как это усиливает процесс горения;
- сразу же выведите из помещения не занятых тушением огня людей, в первую очередь детей, больных, и престарелых, чтобы они не отравились продуктами горения, и сообщите о загорании в пожарную службу

по телефону 101;

– если потушить огонь не удалось, создалась опасная концентрация дыма, покиньте помещение, предварительно плотно закрыв двери. Оповестите о пожаре соседей, помогите им эвакуироваться и встретьте подразделения МЧС.

### **Действия в случае загорания одежды**

Следует четко знать, что горящая на человеке одежда при его вертикальном положении ведет к распространению пламени на лицевую часть тела, загоранию волос и поражению органов дыхания.

#### **Если на вас загорелась одежда:**

– нельзя бежать, это лишь усилит горение;  
– надо быстро сбросить воспламенившуюся одежду, а если это не удалось, следует упасть и кататься по полу (земле), сбивая пламя.

#### **Если на другом человеке загорелась одежда:**

– нельзя давать ему бегать, пламя разгорится еще сильнее;  
– надо помочь ему быстро скинуть воспламенившуюся одежду и залить ее водой;  
– если это не удалось, необходимо повалить пострадавшего на пол (землю) и любым способом сбить пламя, залить водой, засыпать землей, забросать снегом, накинуть плотную ткань (брезент, одеяло, пальто) и плотно прижать ее к горящей одежде. При этом голову пострадавшего оставить открытой во избежание отравления продуктами горения.

### **Первичные средства пожаротушения. Огнетушители**

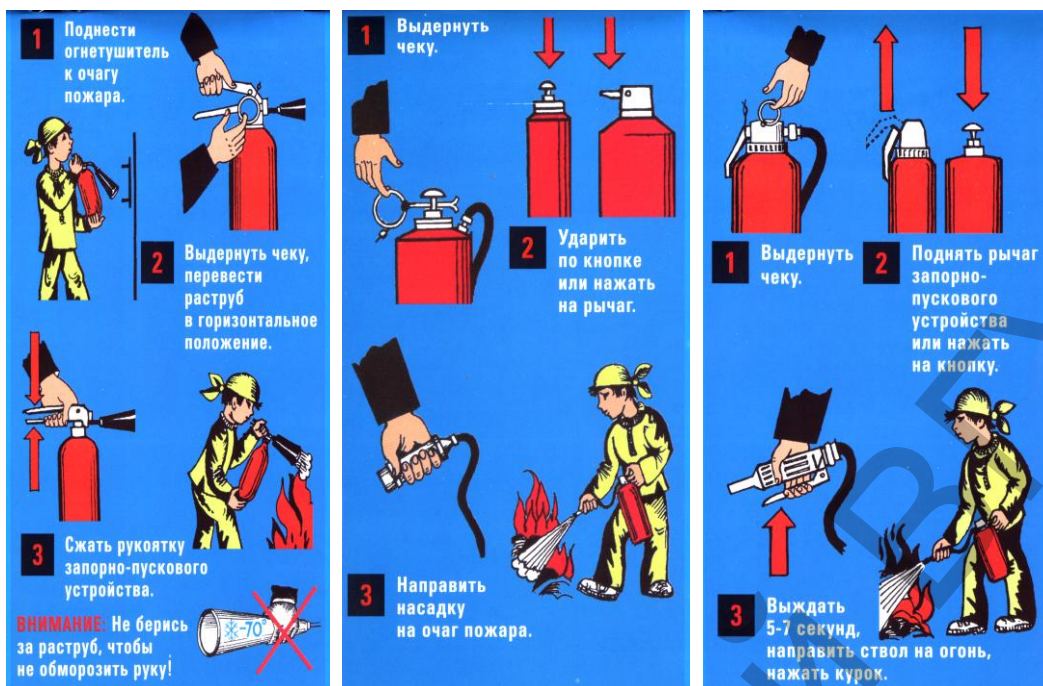
Огнетушители должны приводиться в действие в соответствии с инструкцией, находящейся на их корпусе.

#### **Приведение огнетушителей в действие.**

**ОУ**

**ОВП**

**ОП**



## РАЗДЕЛ 2. Правила безопасного поведения в быту

### Пользование бытовым газом, действия в случае утечки газа

Если вдруг из кухни сильно запахло газом, не включайте свет и не пользуйтесь спичками или зажигалкой. Нельзя нажимать кнопку электрического звонка, клавиши выключателей, звонить по телефону (выдерни шнур из розетки, чтобы вам не могли позвонить). Иногда искра появляется при включении какого-нибудь электроприбора (очень часто – холодильника) и ее достаточно, чтобы вызвать взрыв, несмотря на принимаемые меры предосторожности. Откройте окна, перекройте газовый вентиль и звоните в службу газа-104. Если в помещение кухни невозможно даже войти, распахните окна и быстро уходите из квартиры. Позвоните от соседей или из телефона-автомата. Горящий газ сжигает кислород, поэтому не закрывайте в кухне вентиляционные отверстия и чаще проветривайте его. На ночь и уходя из дома, обязательно перекрывайте кран подачи газа.

#### Способы обнаружения утечки газа:

- визуально: на поверхности газовых труб, смоченных мыльной водой, в месте утечки образуются пузырьки;
- на слух: в случае сильной утечки газ вырывается со свистом;
- по запаху: характерный запах, которым обладает газ, становится сильнее вблизи места утечки. Нельзя искать место утечки с помощью открытого огня!

***Если произошла утечка газа в квартире то:***

- немедленно предупредите соседей, и от них по телефону вызовите аварийную газовую службу, избегая всяких действий, вызывающих искрение и повышение температуры воздуха в квартире;
- проветрите квартиру, открыв окна и удалив из нее всех присутствующих. Нельзя зажигать спички, нажимать кнопку электрического звонка, клавиши выключателей, звонить по телефону (выдерните шнур из розетки, чтобы вам не могли позвонить).
- прекратите, если возможно, подачу газа и выйдите из квартиры, закрыв за собой дверь, и дождитесь прибытия специалистов газовой службы на улице.

***Если вы обнаружили запах газа в подъезде то:***

- немедленно позвоните в аварийную газовую службу. Вместе с соседями постарайтесь выявить место и источник утечки газа.
  - объявите об опасности всем жильцам дома, убедите их не пользоваться электрическими звонками и открытым огнем. Сообщите диспетчеру управления лифтами о случившемся и попросите временно отключить лифт в подъезде;
  - эвакуируйте жильцов из ближайших к источнику утечки газа квартир, выведите на улицу детей и престарелых, дыша через мокрый платок;
  - распахните в подъезде окна и двери, тщательно проветрите его.
- По прибытии специалистов газовой службы укажите им источник утечки газа и выполняйте их указания.

### **Правила поведения на транспорте**

В дороге тоже всякое может случиться. Если, например, в автобусе, троллейбусе что-то загорелось, сразу сообщите об этом водителю. Когда двери открылись, выходите крайне осторожно: если автобус застрял среди потока машин, можно угодить и под колеса. Если троллейбус попал в аварию, при выходе внимательно смотрите, чтобы не задеть поврежденные электрические провода и не попасть под напряжение. Нельзя вставать на землю, одновременно держась за поручень, двери или корпус, – лучше спрыгнуть со ступенек. Если двери заклинило, то аварийный выход – «выдернуть шнур, выдавить стекло» или просто его выбить. А если уж машина перевернулась набок, спасут люки на крыше.

В поезде не загромождайте сумками двери, чтобы ничто не мешало быстро выйти. Тяжелые вещи ставьте вниз, иначе при сильном толчке они приземлятся как раз на вашу голову. При ударе схватитесь за выступы полок или другие неподвижные части вагона, упритесь ногами и крепко-крепко держитесь. Отвернитесь от окна, иначе осколки могут попасть в лицо. Если вагон поврежден или опрокинут, вылезать придется через окно. Фрамуга не опускается? Выбейте стекло чем-нибудь тяжелым или ногой. Если из-за аварии оборваны провода электросети, когда выберетесь – сразу отбегите от поезда (вы сильно рис-

куете попасть под напряжение).

Пожар в поезде страшен не пламенем, а в первую очередь, ядовитыми продуктами горения синтетических отделочных материалов. Уже на четвертой минуте после возникновения пожара их концентрация превышает предельно допустимую. При обнаружении задымления вагона закройте нос и рот смоченной водой тканью (полотенцем, наволочкой, простыней, одеждой). В полупустых вагонах можно передвигаться на коленях, так как внизу (у пола) дыма бывает меньше. В движущемся поезде перейдите в соседний вагон, желательно по направлению движения, в остановившемся – на улицу (по возможности – на ту сторону, где нет железнодорожных путей).

***Если потушить огонь невозможно:***

- остановите поезд стоп-краном;
- откройте двери, выбейте окна;
- помогите эвакуироваться детям и пострадавшим;
- выйдите из вагона и отойдите от него на безопасное расстояние.

***При возникновении горения в поезде:***

- сообщите проводнику вагона о загорании;
- разбудите спящих пассажиров;
- ни в коем случае не открывайте окна, чтобы от притока кислорода не усилилось горение.
- если огнем отрезаны выходы – зайдите в купе или в туалет, плотно закройте за собой дверь, откройте окно и подавая сигналы голосом и стуком, ожидайте помощи.

### **Пользование системой водоснабжения**

Кран вдруг сорвался, вода моментально заполняет раковину и вот-вот польется на пол. В квартире есть вентиль, который перекрывает воду. Нужно знать, где он находится и как его закрывать. Правда, вентилем редко пользуются, и он может не поддаться. Только не пытайтесь справиться с вентилем при помощи рычага – сломаете. А если вентиль и трубы насквозь проржавели, лучше вообще ничего не трогать. Подставь емкость и срочно звони в ЖЭУ. Тот же таз поможет, если вдруг закапало из водопроводной трубы. Маленькую дырку можно попытаться заткнуть кусочком резинки и замотать тряпкой, но если хлещет струя – самим не справиться. Если же сверху заливают вашу квартиру и вода капает с потолка, не включайте свет: возможно возникновение короткого замыкания и постарайтесь закрыть пластиковыми пакетами электроприборы.

### **Пользование лифтом**

Вы зашли в лифт и застряли. Только не паникуйте. Попробуйте понажимать кнопки – вдруг кабина среагирует и послушно поедет на нажатый этаж. Не забудьте про кнопку вызов диспетчера и следуйте его

указаниям. Не работает. Стучите по стенам, кричите: кто-нибудь из соседей обязательно услышит. А когда придут на помощь, внимательно слушайте команды спасателей и не пытайтесь выскочить, как только откроются двери, лифт может неожиданно поехать.

### **Действия в случае нападения собаки**

Если вдруг Вас собирается атаковать злобный пес, не поворачивайтесь к нему спиной, не пытайтесь убежать и не делайте резких движений. Медленно отступайте к укрытию (например: к подъезду, забору). Но собаку из виду не теряйте. Свой испуг не выдавайте: прикажите ей уверенным и спокойным голосом уйти. Если же окружает стая, наступайте на вожака. Только не пытайтесь лаять для взаимопонимания. Собак это только злит. Хорошо, если под рукой есть зонтик или палка. Приготовьте их, но медленно, без рывков, и руку держите за спиной. Атакующую собаку постарайтесь встретить ударом или отклонись в сторону. Отбивайтесь, прикрыв рукой лицо и горло, а чтобы не упасть, прислонитесь к стене или забору. Обязательно защитите горло (прижмите подбородок к груди и выставьте вперед локти). Если собака вцепилась, попытайтесь оторвать ее и прижать к земле. Только не отпускайте – второй раз справиться будет сложнее. Попробуйте свободной рукой нанести животному, какое-нибудь увечье: обстоятельства вынуждают действовать жестоко. Если пес так сжал зубами руку или ногу, что не отцепить, схватите его за нос и отогните изо всех сил вверх. И если Вас покусала собака, немедленно обратитесь к врачу!

## **Раздел 3. Ситуации в общественных местах**

### **Ситуации в общественных зданиях**

Пожары в общественных зданиях с массовым пребыванием людей (кинотеатре, магазине, дискотеке, школе) считаются наиболее опасными. Для оповещения о пожаре в данных помещениях устанавливаются системы оповещения. Они бывают различных типов:

1. звуковые – звонки, сирены, гудки и другие звуковые устройства;
2. световые – табло с надписями «Пожар», «Выход» и другие;
3. речевые – микрофоны, магнитофоны, стационарные усилители, радиоточки.

Услышав или увидев сигнал СИСТЕМЫ ОПОВЕЩЕНИЯ, сориентируйтесь, и покиньте горящее здание! Постарайтесь выбрать самый безопасный и быстрый способ, найдите и используйте эвакуационные выходы – они обозначаются стрелками и указателями «Выход» белого цвета на зеленом фоне.

Необходимо помнить, что число жертв на пожаре резко возрастает

из-за паники и ошибок в поведении людей. В огромном числе случаев толкотня массы людей в узких проходах бывает много опасней самой угрозы, вызвавшей панику. Только в одном случае имеет смысл подвергать свою жизнь опасности, бросаясь в паникующую толпу, – при быстро распространяющемся пожаре. Общеизвестно, что самое опасное место в толпе, покидающей здание через узкие двери, с краю. Поэтому, если попали в подобную ситуацию, не паникуйте и не дайте себя увлечь обезумевшей толпе – ищите запасные аварийные выходы (лучше всего, попав в незнакомое здание, постарайся сразу запомнить, где они расположены) и помните – основная задача человека, вливающегося в толпу, – как можно дальше уйти от ее края.

***Запомните следующие правила:***

- НЕ ПАНИКУЙТЕ, действуйте обдуманно.
- Опасайтесь толпы, рвущейся к выходу. Помните, что во всех зданиях всегда есть эвакуационные и запасные ВЫХОДЫ.
- Не пытайтесь спасти свои вещи – жизнь несоизмеримо дороже их.

**Помните!** В специальных местах есть огнетушители и другие средства борьбы с пожаром. Учитывая подобные ситуации, научитесь ими пользоваться заранее.

Лучшая борьба с опасностями – предупредительные меры. Собираясь в кино, на стадион, дискотеку или концерт, предусмотрите следующее:

- не берите с собой объемных сумок или рюкзаков – они могут мешать маневрировать в толпе;
- ваша одежда должна быть удобной;
- на концертах избегайте садиться в первых рядах – к сцене устремляется много поклонников выступающих, именно здесь чаще всего начинаются беспорядки;
- заняв место, осмотритесь и оцените возможность выхода, особенно в условиях темноты;
- выбравшись из толпы, постарайтесь вновь не попасть в давку на остановке транспорта, избирайте более безопасный маршрут.

**Угроза взрыва в помещении**

- Если вы почувствовали, что взрыв неизбежен, быстро ложитесь и прикройте голову руками. В этом положении воздействие ударной волны уменьшается примерно в шесть раз. Если есть возможность, ложитесь в месте соединения несущих конструкций (пола и стены).
- Не паникуйте, будь бдительным и внимательным.
- Опасайтесь падения штукатурки, арматуры, строительных конструкций, шкафов, полок. Держитесь подальше от окон, зеркал, светильников.

**Запомните!** Наиболее тяжелые поражения получают люди, находящие-

ся в момент образования ударной волны вне укрытий в положении стоя.

***Безопасные места в здании при взрыве:***

- Дверные проемы в несущих стенах;
- Ванная комната;
- Места рядом с массивной деревянной мебелью;

***Опасные места в здании при частичном обрушении:***

- лестничные марши, лифт, нависшие строительные конструкции, подвесные потолки, антресоли, неустойчивая мебель, перекрытия с большими трещинами, застекленные поверхности (окна, лоджии, шкафы, двери).

**Меры пожарной безопасности в учебных заведениях**

Находясь на учебе, учащиеся должны строго соблюдать правила пожарной безопасности, не допускать игр со спичками, следить, чтобы основные и запасные пути эвакуации не загромождались. Особую осторожность необходимо проявлять в кабинетах, лабораториях, мастерских, строго руководствоваться указаниями преподавателей. Необходимо помнить об опасности электрооборудования. Нельзя повреждать изоляцию проводов, баловаться с электророзетками, включать в них электроприборы.

Каждый из учащихся должен правильно и без паники действовать в экстремальных ситуациях. При возникновении пожара заметивший его учащийся сообщает об этом преподавателю, или в службу МЧС по телефону 101. Все находящиеся в помещении должны покинуть помещение через основные или запасные пути эвакуации. Нельзя выпрыгивать из окон, прятаться от огня в шкаф, обособленные помещения. Необходимо совместно с преподавателями пытаться ликвидировать огонь имеющимися первичными средствами (огнетушителями, пожарными кранами), которые постоянно должны содержаться в исправном состоянии. Место нахождения этих средств должен знать каждый учащийся. В каждом учебном заведении имеется план эвакуации на случай пожара. Все учащиеся обязаны ознакомиться с его содержанием, определить на нем место распоряжения своей аудиторией и пути движения на случай возникновения чрезвычайных ситуаций.

**Опасные игрушки новогодних праздников**

Чаще всего возгорание возникает из-за неосторожного обращения со свечами, хлопушками, петардами и бенгальскими огнями. Служба МЧС рекомендует вовсе отказаться от их использования в помещениях. Но как, же в новогоднюю ночь обойтись без традиционных символов любимого всеми праздника? Оказывается, можно и не лишать себя такого удовольствия, но при условии соблюдения следующих мер предос-

торожности.

Причиной почти трети всех новогодних пожаров является неправильное обращение с «римскими свечами», петардами и особенно «ракетами». Чтобы веселый праздник не превратился в трагедию, необходимо соблюдать важные правила. Во-первых, нельзя пользоваться пиротехническими средствами лицам, не достигшим восемнадцати лет. Доверять запуск этих опасных игрушек ребенку недопустимо даже под присмотром взрослых. Во-вторых – при покупке пиротехнических средств, следует потребовать у продавца инструкцию по применению и обеспечению мер безопасности. Лишь при наличии лицензии и сертификата качества может быть разрешена реализация такого рода продукции.

## **РАЗДЕЛ 4. ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ**

### **Безопасное пребывание на водоемах**

Купаться лучше в местах с пологим, чистым дном, тихим течением. Когда вы устали, очень голодны или наоборот, недавно плотно поели, обойдитесь без купаний. Плаваете так себе или вообще не умеете – не заходите глубоко в воду. Отправляйтесь на речку с семьей или друзьями, а не один. Если вдруг в воде вас прихватила судорога, не делайте резких движений и измените способ плавания. Если угодило попасть в водоворот, вдохните больше воздуха, погрузитесь в воду и, сделав мощный рывок в сторону по течению, всплывите на поверхность. Попад в сильное течение, не плывите против него, а постарайтесь по течению приблизиться к берегу. Если запутались в водорослях, не делайте резких движений и рывков. Лягте на спину и попытайтесь спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыли. Не получилось – подтяните ноги и осторожно освободитесь от растений руками.

Находясь у воды, никогда не забывайте о собственной безопасности и будьте готовы оказать помощь попавшему в беду!

### **Плавание на глубине и далеко от берега**

Заплывать на глубину и далеко от берега можно только в том случае, если вы умеете хорошо плавать. Тогда вы не растеряетесь и не утонете, даже оказавшись в затруднительном положении. Длительное пребывание в холодной воде может вызвать судороги.

### ***Ваши действия:***

1. Едва почувствовав судорогу, сразу же останавливайтесь и, повернувшись не спину, ложитесь на воду.
2. Если у вас свело судорогой переднюю, поверхность бедра, распрямите ногу и оттяните носок вперед.
3. Если судорога в икроножной мышце или на задней поверхности бедра, то, выпрямив ногу, тяните носок на себя.
4. Если судороги очень сильные и нога сама не распрямляется, попробуйте это сделать руками.
5. В крайнем случае, растирайте и разминайте мышцу, пока не почувствуете, что она становится мягче. После этого снова попробуйте выпрямить ногу.
6. Когда судороги пройдут, немного отдохните, затем перевернитесь и плывите к берегу, желательно другим стилем.

### ***Длительное плавание может вызвать усталость. Ваши действия:***

1. Как только начнете уставать, или замерзать, немедленно разворачивайтесь и плывите назад к берегу.
2. Экономно расходуйте свои силы, время от времени отдыхайте, повернувшись на спину и расслабившись. Отдых чересчур не затягивайте, чтобы не замерзнуть еще больше.
3. Если вы сомневаетесь, что сумеете самостоятельно добраться до берега, во время отдыха поднимайте вверх руку и машите, старайтесь привлечь к себе внимание.

### ***Если Вас подхватило сильное течение:***

1. Не тратьте силы напрасно и не боритесь с течением.
2. Плавая в реке, просто следуйте за потоком, направляясь по диагонали к ближайшему берегу. Увидев впереди излучину, устремляйтесь к ее внутреннему радиусу, где течение более спокойное.

### ***Если Вы оказались в воде, не умея плавать:***

1. Попробуйте лечь на воду лицом вниз, широко раскинув руки и дыша как можно глубже и реже поворачивая лицо из воды. Так вы меньше затратите энергии.
2. Оставаться на поверхности продолжительное время можно и по-другому. Двигайте ногами так, будто крутите педали. Не переставая, шлепайте руками по воде, перенося на них часть нагрузки и сохраняя равновесие. Или, оставаясь в вертикальном положении, сгибайте одновременно обе ноги, разводя колени в стороны, а затем резко распрямляйте их.

## **Правила поведения на водоемах зимой**

Прежде чем отправиться на лед выясните тип ледяного покрова и его толщину. В разных местах рек и озер толщина льда может варьировать. В устьях рек прочность ледяного покрова ослаблена из-за течений.

При нахождении на льду в одиночку или вдвоем, толщина льда

должна быть не менее 15 см. При нахождении на льду группы людей – не менее 20 см. Голубой цвет ледяного покрова свидетельствует о том, что лед прочный, белый – прочность вдвое меньше, серый – указывает на присутствие воды.

#### ***Что делать если вы провалились под лед?***

1. Не пытайтесь немедленно выбраться на лед, поскольку в том месте, где вы провалились, он, скорее всего, непрочный.
2. Лягте на живот в позу пловца. Пока между слоями вашей одежды остается воздух, она поможет вам держаться на плаву.
3. Старайтесь передвигаться к тому краю полыньи, откуда идет течение. Добравшись к краю полыньи, постарайтесь налечь грудью на край льда и, закинув ногу, выбраться на лед.
4. После того, как основная часть туловища окажется на льду, отползите, или откатитесь подальше от полыньи. Медленно и осторожно ползите до безопасного места, отталкиваясь руками и ногами.
5. Выбравшись на сушу, поспешите согреться.

#### ***Что делать если кто-то провалился под лед?***

Оказание помощи провалившемуся под лед человеку – чрезвычайно опасное занятие. Чтобы помочь пострадавшему и не пострадать самому, придерживайтесь следующих правил:

1. Подумайте, сможете ли вы оказать помощь самостоятельно или лучше позвать кого-нибудь еще.
2. Если поблизости никого нет, кто бы мог помочь, вооружитесь палкой, шестом, веревкой или доской и осторожно ползите к полынье, равномерно распределяя вес вашего тела по поверхности, и толкая спасательное средство перед собой.
3. Приблизившись на максимально возможное безопасное расстояние от полыньи, протяните пострадавшему палку, шест или бросьте веревку.
4. Когда начнете вытягивать пострадавшего, попросите его работать ногами – так будет легче вытащить его из полыньи.
5. Вытащите пострадавшего в безопасное место и окажите первую помощь, необходимую при переохлаждении организма. Вызовите скорую помощь.

#### **Техника спасания вплавь**

Причины гибели человека на воде или на льду различны. Чаще всего люди тонут из-за неумения плавать, нарушения правил поведения на воде, правил использования катеров или лодок, переохлаждения, усталости, травм, заболеваний.

Испуг, страх, ужас могут вызвать в организме человека мгновенные изменения, приводя не только к физиологическим сдвигам, в результате которых парализуется мышечная деятельность, но и более тяжелым последствиям. Человек, цепenea от страха, не может трезво оце-

нить опасность, производит бессмысленные движения, теряет ориентацию в пространстве вместо того, чтобы мобилизовать себя на преодоление панического состояния. Поэтому личный состав, привлекаемый для ликвидации последствий катастрофического затопления должен иметь не только хорошие физические данные, но и воспитывать у себя правильную психическую реакцию на трудности и опасности, которые могут возникнуть.

При падении в воду нужно вести себя спокойно, не поддаваться панике, не растрачивать силы на ненужные движения, стараться спасти самому, что возможно только при сохранении спокойствия.

Оказавшись в воде (перед прыжком в воду), надо сделать глубокий вдох, чтобы в случае погружения в воду с головой не сделать случайного вдоха, и постараться принять вертикальное положение, при этом вода периодически поднимает человека, и рот будет находиться над поверхностью воды. Нельзя делать сильных движений, так как колебания тела в таком случае усилятся, дыхание ускорится и увеличится риск захлебнуться водой. Нужно делать как можно меньше движений, удерживая больше воздуха в легких, что создает большую плавучесть. Не делая чрезмерных усилий, можно задержать воздух в легких более чем на 30 секунд.

Плавая против волны, следует спокойно подниматься на волну и скатываться с нее. Можно набрать воздуха при большой волне и нырнуть под нее. Попад на волну, необходимо следить за тем, чтобы вдох приходился в промежутках между ударами волн.

Если человек попал в течение, то не следует с ним бороться, так как это ведет к потере сил. Нужно спокойно плыть по течению и выбрав время и место, приблизиться к берегу.

При приближении спасателей надо привлекать к себе внимание поднятием руки и, не полагаясь на свой голос, подавать периодически сигналы свистком (свистом), звук которого слышен над водой лучше крика. Спешить к берегу, спасательному плоту или шлюпке следует лишь в том случае, если

они находятся на расстоянии, преодоление которого потребует не более 30–40 минут без полного истощения тепловых энергетических резервов организма.

Основными участками тела, через которые происходит интенсивная отдача тепла, являются участки с наименьшей жировой прослойкой – вдоль боков и в паху, поэтому, находясь в холодной воде, рекомендуется принять свободную позу, по возможности согнув ноги с поднятыми коленями и прижав руки к бокам груди. Кроме этого необходимо как можно быстрее застегнуть пуговицы, плотно прижать одежду к телу и держать голову вне воды, так как она является основным потребителем тепла. Не следует, находясь в воде, снимать с себя и сбрасывать одежду,

даже мешающую движениям.

Для предотвращения своеобразного «холодного шока», который развивается всегда впервые 5–10 минут после погружения в воду и является причиной гибели человека еще до наступления гипотермии (переохлаждения), следует время от времени выполнять непродолжительные физические движения или напрягать попеременно мышцы ног, рук и шеи.

Прежде всего, замерзают руки и ноги, и непроизвольно человек начинает двигать ими, что ведет к усилению отдачи тепла и конечности охлаждаются еще быстрее. Надо превозмочь неприятные и болевые ощущения в руках и ногах, обращая основное внимание на грудь, сохранение тепла в которой, определяет выживание человека в воде.

Если спасающих рядом несколько человек (к чему надо стремиться), нужно сгруппироваться по 3 человека, плотно прижаться боками, насколько это позволяют нагрудники или жилеты, положить руки друг другу на плечи и как можно плотнее переплести ноги. Благодаря этому охлаждение тела значительно уменьшится.

Особенно опасны для людей, находящихся в воде, судороги, которые могут возникнуть от охлаждения тела или переутомления мышц. Если свело мышцу бедра необходимо, согнув ногу в колене, сильно руками прижимать пятку по направлению к сидалищу. При судорогах мышц живота необходимо энергично подтягивать к животу колени ног. Если свело икроножную мышцу, нужно ногу поднять над поверхностью воды и, вытянув ее, энергично подтягивать стопу руками к себе. При судорогах руки следует лечь на бок и работать другой рукой под водой.

Предотвращение таких опасных проявлений переохлаждения, как судороги или помрачение сознания, может быть достигнуто напряжением воли, а также нанесением себе уколов (укусов) или других болевых раздражений.

Человек, провалившийся под лед, должен не поддаваться панике, преодолеть в себе страх, звать на помощь.

## **РАЗДЕЛ 5. ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ПРИРОДЕ**

### **Лесные и торфяные пожары**

Лесные пожары – наиболее частые опасные явления. Ежегодно в отдельных районах создаются условия, благоприятные для возникновения и распространения лесных пожаров. Пожары приносят огромный ущерб народному хозяйству и представляют угрозу для людей, населенных пунктов, промышленных и других объектов, расположенных в лесу и на прилегающей территории. Причинами лесных пожаров в 90–95% случаях является неосторожное обращение с огнем, т.е. человеческий фактор.

***В пожароопасный сезон в лесу запрещается:***

- оставлять на освещаемой солнцем поляне бутылки или осколки стекла;
- выжигать траву, а также стерню на полях;
- разводить костры;
- бросать горящие спички (выработайте у себя привычку: не бросать использованную спичку, не переломав ее пальцами, т.к., не погасив спичку, ее нельзя сломать).

***Безопасный костер:***

Устраивая костер в лесу, следует соблюдать особую осторожность. При этом главным является выбор места для костра в зависимости от времени года и погодных условий.

1. В бесснежный, пожароопасный период используйте для разведения костра только специально оборудованные места или уже имеющиеся старые кострища. Также сгодятся песчаные или галечные косы, места, оставшиеся от выворота корней. Если такого места нет, то его нужно подготовить и окопать предполагаемое кострище с помощью лопаты, топора или другого подручного инструмента.

2. Никогда, даже в дождливую погоду, не разводите костер на подстилке из мхов и лишайников, а также посреди или рядом с высоким травостоем из сухих злаков, легковоспламеняющихся кустарников.

Раскладывайте костер подальше от нависающих ветвей, крутых склонов, гнилых пней, бревен, сухой листвы и травы. Всегда следует очищать место вокруг костра, убирать с него все легковоспламеняющиеся материалы.

3. Никогда не оставляйте костер без присмотра. Даже небольшой ветерок способен вызвать быстрое распространение огня. Пресекайте любое распространение огня за пределы кострища.

***Чтобы надежно потушить костер без воды необходимо:***

1. Сбить пламя, разворошить угли и головешки. Перемешать лопатой или другим подручным инструментом пепел и окопать кострище по кругу.

2. Тщательно затоптать слой земли на кострище, пока оно не перестанет дымиться.

3. Не уходите сразу от кострища. Вначале убедитесь, что через 15–20 минут оно не начнет снова дымиться.

Торфяной пожар, как правило, охватывает большие пространства, образует под землей полости в выгоревшем торфе, что создает опасность провала людей и техники. Во избежание несчастных случаев по торфяному полю следует передвигаться только группами и постоянно прощупывать шестом торфяной грунт по направлению движения.

**Правила поведения во время грозы**

Наибольшее число несчастных случаев в грозу (90 процентов) происходит в сельской местности. Чаще всего молния поражает челове-

ка на открытых местах, несколько реже – в помещении и еще реже – в лесу под деревьями. Поэтому каждому человеку необходимо помнить об основных правилах поведения во время грозы.

***Если гроза застала Вас дома:***

1. Закройте двери и окна, так как сквозняк может привлечь молнию.
2. Не касайтесь ничего, что имеет контакт с внешним миром: антенна, телефон, металлические детали на балконе, лоджии, окнах и т.п.
3. Выключите все электроприборы и электронную аппаратуру. Помните: молния способна поразить человека на расстоянии двух–трех метров от электропроводки.
4. Старайтесь находиться подальше от воды: не мойте посуду, не принимайте душ, ванну.

***На открытой местности:***

1. Не стойте под деревьями, одиноко растущими на берегу водоема и, прежде всего: под дубом, тополем, вязом, орешником, елью. Менее опасными считаются клен и береза.
2. Не купайтесь в открытых водоемах, не переходите вброд реку, отойдите подальше от ручья, болота, берега реки, родника. Наиболее безопасное место – сухая ложбина между холмами. Присядьте на корточки, пригните голову к коленям, так как «поза эмбриона» наименее опасная.

***В автомобиле:***

1. Не дотрагивайтесь до металлических деталей: ручек дверей и др.
2. Заглушите мотор.

И еще, специалисты не рекомендуют пользоваться сотовой связью во избежание получения звукового удара, опасного для барабанных перепонки и для самой жизни.

Что касается шаровой молнии, то пока никакие средства защиты от нее не являются эффективными. Можно закрыть все окна и двери, но она способна проникнуть в помещение через ничтожную щель и даже пробить стекло.

**Правила поведения во время урагана, бури, смерча**

***Если ты находишься в помещении:***

- закройте окна, форточки, двери;
- отойдите от окон, займите относительно безопасное место и встаньте к стене;
- обесточьте помещение;
- быстро перейдите в более надежное место. Относительно безопасные места в доме: дверные проемы, ниши стен, встроенные шкафы.

***Если вы находитесь на улице:***

- находитесь в удалении от зданий;



- найдите естественное укрытие, лягте на землю и прижмитесь к ней, закройте голову руками;
- ждите снижения порыва ветра и быстро перейдите в более надежное укрытие. Естественные безопасные укрытия: овраг, яма, ров, канава, кювет дороги. Лучшая защита от смерча – подвальные помещения и подземные сооружения.

**ЗАПОМНИТЕ! Во время урагана, бури, смерча нельзя:**

- находиться на возвышенных местах, мостах, около трубопроводов, рядом с химическими предприятиями, бензоколонками и другими опасными объектами;
- укрываться под отдельно стоящим деревом, подходить к столбам, мачтам и опорам линий электропередачи;
- заходить в поврежденные здания;
- по возвращении домой пользоваться электроприборами, газовыми плитами, прикасаться к оторванным проводам, трубам.

### **Сигналы бедствия**

В экстремальной ситуации помогите спасателям обнаружить себя, для этого:

- расположитесь на поляне или рядом с ней, чтобы получить помощь;
- разведите большой сигнальный костер (лучше три – на одной прямой треугольником). Сырые ветки и трава, подброшенные в костер, дадут много дыма, который хорошо виден издалека.
- развесьте на дереве яркую ткань, одежду, чтобы спасатели заметили их издалека. На траве или снегу можно использовать одежду или вещи, которыми выкладывается знак «SOS».

## **РАЗДЕЛ 6. ОПОВЕЩЕНИЕ НАСЕЛЕНИЯ О СТИХИЙНЫХ БЕДСТВИЯХ, АВАРИЯХ, КАТАСТРОФАХ**

### **Оповещение и эвакуация**

**Запомните!** Сирены и прерывистые гудки предприятий и транспортных средств означают сигнал оповещения «ВНИМАНИЕ ВСЕМ». Услышав его, немедленно включите радиоприемник, телевизор и прослушайте сообщение. Далее действуйте в соответствии с полученными указаниями.

**При необходимости эвакуации:**

- Соберите в сумку документы, деньги, ценности, предметы первой необходимости.
- Приготовьте запас консервированных и сухих продуктов, воды.
- Закройте окна, перекройте газ, воду, отключите электроэнергию, погасите огонь, закройте за собой дверь. Помогите престарелым и больным соседям.

## РАЗДЕЛ 7. ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ПРАВИЛА ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ. ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПОСТРАДАВШИМ

**Кома** – бессознательное состояние, когда отсутствуют реакции на внешние раздражители (словесное, болевое воздействие и т.д.). Причины комы могут быть различными (нарушение мозгового кровообращения, повреждения печени, почек, отравление, травма). Травматическая кома может возникнуть при тяжелом сотрясении головного мозга. Бессознательное состояние длится от нескольких минут до 24 ч и дольше. При осмотре отмечают бледность лица, медленный пульс, рвота, нарушение или отсутствие дыхания, непроизвольное мочеиспускание, при ушибе мозга к этому добавляется паралич.



**Первая помощь.** Освободить дыхательные пути от слизи, рвотных масс, инородных тел. Провести искусственное дыхание методами «рот в рот», «рот в нос». Необходима срочная госпитализация.

**Обморок** – внезапно возникающая кратковременная утрата сознания. Проявляется резкой бледностью кожи, глаза блуждают и закрываются пострадавший падает; зрачки суживаются, потом расширяются, на свет не реагируют. Конечности холодные на ощупь, кожа покрыта липким потом, пульс редкий, слабый; дыхание редкое, поверхностное. Приступ длится от нескольких секунд до 1–2 мин, затем следует быстрое и полное восстановление сознания.

**Первая помощь.** Пострадавшего уложить на спину с несколько откинутой назад головой, расстегнуть воротник, обеспечить доступ свежего воздуха. К носу поднести ватку, смоченную нашатырным спиртом, обрызгать лицо холодной водой, согреть ноги или растереть их.



**Кровотечение** – излияние (вытекание) крови из кровеносных сосудов при нарушении целостности их стенок. Кровотечения бывают травматическими, вызванными повреждением сосудов, и нетравматическими, связанными с разрушением сосудов каким-либо болезненным процессом. В зависимости от вида поврежденных кровеносных сосудов кровотечение может быть **артериальным, венозным, капиллярным и смешанным**.

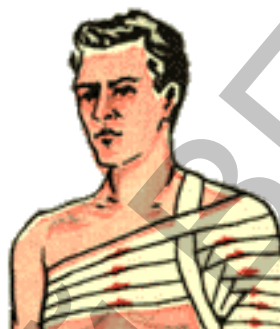
При **артериальном** кровотечении изливающаяся кровь имеет ярко-красный цвет, бьет сильной пульсирующей струей. При **венозном** кровотечении кровь более темная и обильно выделяется из раны непрерывной струей. При **капиллярном** кровотечении кровь выделяется рав-

номерно по всей поверхности раны (как из губки).

**Смешанное** кровотечение характеризуется признаками артериального и венозного кровотечений. Пострадавший с острой кровопотерей бледен, покрыт холодным потом, вял, жалуется на головокружение, отмечают потемнение перед глазами при подъеме головы, сухость во рту. Пульс частый, малого наполнения.



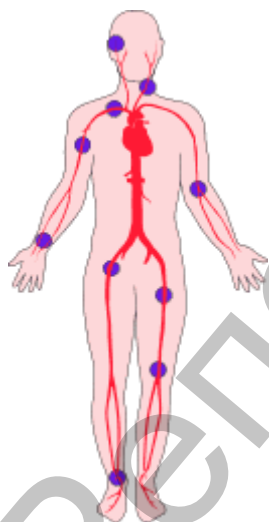
**Остановка кровотечения наложением «закрутки».**



**Наложение повязки на плечевой сустав.**

### **Первая помощь.**

Главным способом, часто спасающим жизнь пострадавшему, является временная остановка кровотечения. Наиболее простой способ – пальцевое прижатие артерии не в области раны, а выше в доступных местах вблизи кости или под ней. Височную артерию прижать первым (большим) пальцем впереди ушной раковины при кровотечении из ран головы. Нижнечелюстную артерию прижать к углу нижней челюсти при кровотечении из раны на лице. Общую сонную артерию прижать на передней поверхности снаружи от гортани. Давление пальцами надо производить по направлению к позвоночнику, при этом сонная артерия придавливается к поперечному отростку шестого шейного позвонка/



Подключичную артерию прижать в ямке над ключицей к первому ребру. Подмышечную артерию при кровотечении из раны в области плечевого сустава и надплечья прижать к головке плечевой кости по переднему краю роста волос в подмышечной впадине. Плечевую артерию прижать к плечевой кости с внутренней стороны от двуглавой мышцы, если кровотечение возникло из ран средней и нижней трети плеча, предплечья и кисти. Лучевую артерию прижать к подлежащей кости в области запястья у большого пальца при кровотечении из ран кисти. Бедренную артерию прижать в пахо-

вой области при кровотечении из ран в области бедра. Прижатие произвести в паховой области на середине расстояния между лобком и выступом подвздошной кости. Подколенную артерию прижать в области подколенной ямки при кровотечении из ран голени и стопы. Артерии тыла стопы прижать к подлежащей кости при кровотечении из раны на стопе. Пальцевое прижатие дает возможность остановить кровотечение почти моментально. Но даже сильный человек не может продолжать его более 10–15 мин, так как руки его утомляются, и прижатие ослабевает. В связи с этим такой прием важен, главным образом, потому, что он позволяет выиграть какое-то время для других способов остановки кровотечения.



**Пальцевое прижатие артерии при кровотечении из ран предплечья и плеча.**



**Остановка кровотечения максимальным фиксированным сгибанием конечности.**

При артериальных кровотечениях из сосудов верхних и нижних конечностей прижатие артерий можно осуществить иным способом: при кровотечении из артерий предплечья вложить две пачки бинтов в локтевой сгиб и максимально согнуть руку в локтевом суставе; то же самое сделать для артерий голени и стопы – в подколенную область вложить две пачки бинтов и ногу максимально согнуть в суставе. После прижатия артерий приступить к наложению кровоостанавливающего жгута. Он состоит из толстой резиновой трубки или ленты длиной 1,0–1,5 м, к одному концу которой прикреплен крючок, а к другому – металлическая цепочка. Чтобы не повредить кожу, жгут надо наложить поверх одежды или место наложения жгута несколько раз обернуть бинтом, полотенцем и т.д. Резиновый жгут растянуть, в таком виде приложить к конечности и, не ослабляя натяжения, обернуть вокруг нее несколько раз так, чтобы между ними не попали складки кожи. Концы жгута скрепить с помощью цепочки и крючка.

При отсутствии резинового жгута использовать подручные материалы, например, резиновую трубку, поясной ремень, галстук, бинт, носовой платок. При этом конечность перетянуть, как жгутом, или сделать закрутку с помощью палочки. Использование тонких или жестких предметов (веревка, проволока) может привести к повреждению тканей, нервов, поэтому применять их не рекомендуется. При правильном наложении жгута кровотечение сразу же прекращается, а кожа конечности бледнеет. Степень сдавливания конечности можно определить по пуль-

су на какой-либо артерии ниже жгута; исчезновение пульса указывает на то, что артерия сдавлена. Жгут оставить на конечности на 2 ч (а зимой вне помещения – на 1,0–1,5 ч), так как при длительном сдавливании может наступить омертвление конечности ниже жгута. К жгуту необходимо прикрепить лист бумаги с указанием точного времени его наложения.

В тех случаях, когда прошло более 2 ч, а пострадавший по какой-либо причине еще не доставлен в лечебное учреждение, на короткое время жгут следует снять. Сделать это нужно вдвоем: одному произвести пальцевое прижатие артерии выше жгута, другому медленно, чтобы поток крови не вытолкнул образовавшийся в артерии тромб, распустить жгут на 3–5 мин и снова наложить его, но чуть выше предыдущего места. За пострадавшим, которому наложен жгут, необходимо наблюдать. Если жгут наложен слабо, то артерия оказывается пережатой не полностью, и кровотечение продолжается. Так как при этом вены пережаты жгутом, то конечность наливается кровью, повышается давление в сосудах, и кровотечение может даже усиливаться; кожа конечности из-за переполнения вен кровью приобретет синюшную окраску. При слишком сильном сдавливании конечности жгутом повреждаются подлежащие ткани, в том числе нервы, и может наступить паралич конечности. Жгут нужно затягивать только до остановки кровотечения.

Артериальное кровотечение из артерий кисти и стопы не требует обязательного наложения жгута. Достаточно плотно прибинтовать пачку стерильного бинта или тугой валик из стерильных салфеток к месту ранения и придать конечности возвышенное положение. Жгут применяют только при обширных множественных ранениях и размозжениях кисти или стопы. Кровотечения из пальцевых артерий нужно остановить тугой давящей повязкой. При любом кровотечении, особенно при ранении конечности, надо придать ей возвышенное положение и обеспечить ее покой.

**Перелом** — внезапное нарушение целостности кости. Переломы бывают открытыми и закрытыми.

**Открытые переломы** — это переломы, при которых имеется рана в зоне перелома и область перелома сообщается с внешней средой. Они могут представлять собой опасность для жизни вследствие частого развития шока, кровопотери, инфицирования.

**Первая помощь.** На рану в области перелома наложить стерильную повязку. Ввести обезболивающее средство. Категорически запрещается вправлять пальцами в рану отломки костей. При обильном кровотечении наложить жгут. Транспортировать пострадавшего в лечебное учреждение на носилках в положении лежа на спине.

**Закрытые переломы** — это переломы, при которых отсутствует рана в зоне перелома. Характерными внешними признаками



#### **Иммобилизация предплечья наложением шины.**



#### **Иммобилизация голени наложением шины.**

**Ожоги** являются следствием воздействия высокой температуры (термические ожоги), крепких кислот и щелочей (химические ожоги), электрического тока, ионизирующего излучения.

**Термические ожоги.** Различают три степени ожогов: легкую, среднюю и тяжелую (Примечание - некоторые медицинские источники определяют и четвертую, крайнюю степень ожога – обугливание костной ткани).

**Ожог первой степени.** Затрагивает лишь верхний слой кожи. Кожа становится покрасневшей и сухой, обычно болезненной. (Наиболее часто встречаются солнечные ожоги при чрезмерном нахождении на солнце без прикрытия). Такие ожоги обычно заживают в течение 5–6 дней, не оставляя рубцов.

**Ожог второй степени.** Повреждаются оба слоя кожи. Кожа становится покрасневшей, покрывается волдырями (желто-водянистыми образованиями), которые могут вскрываться, что делает кожу мокрой. Возрастание болевых ощущений. Заживление обычно через 3–4 недели, возможно появление рубцов.

**Ожог третьей степени.** Разрушает оба слоя кожи и ткани - нервы, кровеносные сосуды, жировую, мышечную и костную. Кожа выглядит обуглившейся (черной) или восково-белой (желто-коричневой), происходит отмирание ткани (некроз). Эти ожоги обычно менее болезненные, так как при этом происходит повреждение нервных окончаний кожного покрова. Обширные ожоги из-за потери жидкости приводят к шоковому состоянию. Вероятно проникновение инфекции. На теле остаются грубые рубцы, часто требуется пересадка кожи.

**Ожог четвертой степени.** Обугливание тканей и находящихся под ними костей. У пострадавших наблюдаются признаки начинающегося или уже имеющегося шока. Опасность – шок, прекращение функционирования органов, ампутация, внесение инфекции.

закрытых переломов являются нарушение прямолинейности и появление «ступеньки» в месте перелома. Отмечаются ненормальная подвижность, боль, хруст отломков, припухлость.

**Первая помощь.** Обездвижить место перелома, наложить шину, ввести обезболивающее средство, доставить пострадавшего в лечебное учреждение. (Иммобилизацию следует производить поверх одежды).



**Не снимая с пострадавшего одежду, разрежьте ее ножом; осторожно обрежьте кругом прилипшие к поверхности ожога куски материи.**



**Наложите повязку на область ожога.**

### **Первая помощь.**

При ограниченном термическом ожоге следует немедленно начать охлаждение места ожога водопроводной водой в течение 10-15 минут. После этого на область ожога наложить чистую, лучше стерильную повязку. Для уменьшения боли применять обезболивающие средства (анальгин, амидопирин и др.). При обширных ожогах, после наложения повязок, напоить пострадавшего горячим чаем. Дать обезболивающее средство и, тепло укутав, срочно доставить его в лечебное учреждение. Если перевозка задерживается или длится долго, то надо дать пострадавшему выпить щелочно-солевую смесь (1 чайная ложка поваренной соли и 1/2 чайной ложки пищевой соды, растворенные в 2 стаканах воды). В первые 6 ч после ожога пострадавший должен получать не менее 2 стаканов раствора в течение часа. Не прокалывайте волдыри, так как целостность кожи защищает от проникновения инфекции. Если волдыри лопнули, обработайте поврежденную поверхность, как в случае раны: промойте водой с мылом и наложите стерильную повязку. Проследите за признаками и симптомами инфицирования. При подозрении на ожог дыхательных путей или легких постоянно наблюдайте за дыханием (при ожоге дыхательные пути могут отекать, вызывая нарушение дыхания у пострадавшего). Снимите с пострадавшего кольца, часы и другие предметы до появления отека. Помните, что при оказании помощи **нельзя**:

- прикасаться к обожженной области чем-либо, кроме стерильных или чистых повязок, использовать вату и снимать одежду с обожженного места;
- отрывать одежду, прилипшую к ожоговому очагу;
- обрабатывать рану при ожогах третьей степени;
- вскрывать ожоговые волдыри;
- использовать жир, спирт или мазь при тяжелых ожогах.

### **Химические ожоги**

При химических ожогах редко возникают пузыри. Углублению и

распространению ожога способствует пропитанная кислотой или щелочью одежда.

**Первая помощь.** Немедленно удалить одежду, пропитанную химикатом. Кожу обильно промыть проточной водой. Ввести обезболивающее средство и направить пострадавшего в лечебное учреждение. Не оставляйте без внимания глаза. При попадании в глаз химического вещества промойте его в течение 20 минут или до тех пор, пока не придет скорая помощь. Поврежденный глаз должен находиться ниже здорового, чтобы избежать попадания химического вещества в другой глаз. Завяжите поврежденный глаз.

**Обморожение** наступает при длительном воздействии холода на какой-либо участок тела. Воздействие холода на весь организм вызывает общее охлаждение. При обморожении на пораженных участках кожа становится холодной, бледно-синюшного цвета, чувствительность отсутствует. При общем охлаждении пострадавший вял, безучастен, кожные покровы бледные, холодные, пульс редкий, температура тела меньше  $36,5^{\circ}\text{C}$ . При воздействии холода на организм происходит сужение кровеносных сосудов, расположенных близко к кожному покрову, и теплая кровь устремляется вглубь тела. Таким образом, уменьшается выход тепла через кожу и поддерживается нормальная температура тела. Если данный механизм не в состоянии поддерживать постоянную температуру тела, у человека начинается озноб, в результате чего за счет мышечной деятельности вырабатывается дополнительное количество тепла. Гипотермия происходит вследствие переохлаждения всего организма при нарушении процесса терморегуляции. При гипотермии температура тела падает ниже  $35^{\circ}\text{C}$ , при этом возникает сердечная аритмия и в конечном итоге происходит остановка сердца. Наступает смерть.

Если у пострадавшего одновременно наблюдаются признаки отморожения и гипотермии, в первую очередь оказывайте помощь, как при гипотермии, так как это состояние может привести к смерти, если человека немедленно не согреть. Но даже в этом случае не стоит оставлять без внимания отморожение, которое при тяжелой степени может повлечь ампутацию поврежденной части тела.

**Первая помощь.** Пострадавшего внести в теплое помещение, снять обувь и перчатки. Обмороженную конечность вначале растереть сухой тканью, затем поместить в таз с теплой ( $32\text{--}34,5^{\circ}\text{C}$ ) водой. В течение 10 мин температуру довести до  $40,5^{\circ}\text{C}$ . При восстановлении чувствительности и кровообращения конечность вытереть насухо, протереть 33% раствором спирта, наложить асептическую или чистую повязку (можно надеть чистые проглаженные носки или перчатки). При общем охлаждении пострадавшего необходимо тепло укрыть, обложить грелками, напоить горячим чаем.

**Тепловой удар** – болезненное состояние, обусловленное общим перегреванием организма и возникающее из-за воздействия внешних тепловых факторов. Тепловой удар может начаться в результате пребывания в помещении с высокими температурой и влажностью, при интенсивной физической работе в душных, плохо вентилируемых помещениях. У пострадавшего наблюдаются чувство общей слабости, разбитости, головная боль, головокружение, шум в ушах, сонливость, жажда, тошнота. При осмотре выявляется покраснение кожных покровов. Пульс и дыхание учащены, температура повышена. В тяжелых случаях пострадавший теряет сознание, иногда возникают судороги.

**Первая помощь.** Пострадавшего срочно вынести в прохладное место, обеспечить доступ свежего воздуха, освободить от одежды, напоить холодной водой, наложить холодный компресс на голову. В более тяжелых случаях показано обертывание простыней, смоченной холодной водой, обливание прохладной водой, лед на голову и паховые области; можно дать понюхать вату, смоченную нашатырным спиртом. При тяжелых нарушениях сердечной и дыхательной деятельности приступить к выполнению искусственного дыхания и непрямому массажу сердца; проводить их до восстановления самостоятельного дыхания и сердцебиения или до прибытия медработника.

**Солнечный удар** – тяжелое болезненное состояние организма в результате перегрева головы прямыми солнечными лучами. У пострадавшего отмечаются тошнота, рвота, кровотечение из носа, возможно расстройство зрения, учащаются пульс и дыхание, в ряде случаев отмечаются бессознательное состояние, остановка дыхания и сердечной деятельности. Аналогичные симптомы наблюдаются при обширных ожогах от солнечных лучей, при этом проявляются признаки ожога первой степени. При солнечном ударе могут возникать боли в затылочной области.

**Первая помощь.** Перенести пострадавшего в прохладное помещение или в тень, снять с него одежду, положить холод на голову и в область сердца, дать обильное солевое питье. При тяжелых формах приступить к проведению искусственного дыхания и непрямого массажа сердца. Отправить, при необходимости, пострадавшего в лечебное учреждение.

## **Отравления**

**Отравление** происходит при попадании токсичного вещества внутрь организма. Этим веществом может быть лекарство или любой химикат, принятый человеком намеренно или случайно. Отравления являются третьей наиболее распространенной причиной случайной смертности в России. В основном они являются непреднамеренными. Жертвами отравлений становятся как дети, так и взрослые.

**Яд может проникнуть в организм четырьмя путями:**

- через пищеварительный тракт;
- через дыхательные пути;
- через кожный покров;
- в результате инъекции (укуса, ужаления).

**Ядом** является любое вещество, которое при попадании в организм вызывает отравление, заболевание или смерть.

Одним из распространенных источников **пищевых отравлений** могут быть продукты, зараженные некоторыми микробами, выделяющими очень сильные токсины. Это, в первую очередь, палочка ботулинуса. Отравление возникает при употреблении консервированных пищевых продуктов. После обычного для любого пищевого отравления начала (рвота, понос, боли в животе) через несколько часов ослабляется зрение, нарушаются речь и глотание. Широко распространено пищевое отравление, вызванное токсинами стафилококка. Эти бактерии размножаются на различных пищевых продуктах (пирожные с кремом, молочные продукты, копчености, паштеты).

**Первая помощь.** Промыть пострадавшему желудок: дать выпить 5–6 стаканов теплой воды или слабого раствора пищевой соды; раздражая пальцем корень языка, вызвать рвоту; такую процедуру повторить несколько раз. После промывания дать крепкий чай. Затем направить пострадавшего в лечебное учреждение.

#### **Отравления химическими веществами**

Часто возникают отравления кислотами (80% раствор уксусной, соляной, карболовой, щавелевой кислот) и едкими щелочами (каустическая сода, нашатырный спирт). Сразу же после попадания кислоты или щелочи в организм появляется сильная боль во рту, глотке, дыхательных путях. Ожог слизистой оболочки вызывает сильный отек, обильное отделение слюны, а резкая боль лишает пострадавшего возможности глотать. Во время вдоха слюна вместе с воздухом может затекать в дыхательные пути, затрудняя дыхание и вызывая удушье.

**Первая помощь.** Немедленно удалить слюну и слизь изо рта пострадавшего. Навернув на чайную ложку кусок марли, платок или салфетку, протереть полость рта. Если возникли признаки удушья - провести искусственное дыхание. Довольно часто у пострадавших бывает рвота, иногда с примесью крови. Промывать самостоятельно желудок в таких случаях категорически запрещается, так как это может усилить рвоту, привести к попаданию кислот и щелочей в дыхательные пути. Пострадавшему можно дать выпить 2–3 стакана воды, лучше со льдом. Нельзя пытаться «нейтрализовать» ядовитые жидкости.

При отравлении другими химическими веществами (хлорированный углеводород, анилиновый краситель и т.д.) до прибытия врача надо вызвать у пострадавшего рвоту и промыть, если он в сознании, желудок водой. Пострадавшему в бессознательном состоянии уложить без по-

душки на живот, голову повернуть в сторону. При западении языка, а также при судорогах в бессознательном состоянии, когда челюсти крепко сомкнуты и препятствуют нормальному дыханию, осторожно запрокинуть голову и выдвинуть нижнюю челюсть вперед и вверх.

### **Отравления сильнодействующими ядами**

Симптомы поражения ядами зависят от преимущественного воздействия их на определенные органы и системы организма. При воздействии на нервную систему могут возникнуть судороги, сонливость, затруднение движений, расстройство сознания, нарушения пульса и дыхания. При воздействии на пищеварительную систему появляются резкие боли в животе, тошнота, рвота, понос: на сердце – чувство «замирания» – нарушение его ритма, изменение артериального давления.

**Первая помощь.** Срочно вызвать рвоту. Предварительно дать пострадавшему выпить 1–2 стакана теплой воды. Повторить эту процедуру 5–6 раз, после чего применить адсорбирующие вещества – 3–4 таблетки активированного угля. Затем рекомендуется слабительное. При возбуждении пострадавшему положить на голову холодный компресс и постараться удержать его в постели. При необходимости провести искусственное дыхание и непрямой массаж сердца. Массаж необходимо продолжать до полного восстановления сердечной деятельности, появления отчетливых сердцебиений и пульса. Отправить пострадавшего в лечебное учреждение.

Газообразные или вдыхаемые токсические вещества попадают в организм при вдохе. К ним относятся газы и пары, например, угарный газ, закись азота («веселящий газ») и вещества, применяемые на производстве, такие, как хлор, различные виды клея, красителей и растворителей-очистителей.

**Первая помощь** при отравлении газообразными токсинами:

- убедитесь, что место происшествия не представляет опасности;
- изолируйте пострадавшего от воздействия газов или паров. В данном случае нужно вынести пострадавшего на свежий воздух и вызвать скорую помощь. Следите за дыхательными путями, дыханием и пульсом и при необходимости окажите первую помощь. Помогите пострадавшему принять удобное положение до прибытия скорой помощи. Когда существует опасность соприкосновения с отравляющим веществом, надевайте спецодежду независимо от того, на работе вы или дома. Для профилактики отравлений соблюдайте все предупреждения, указанные на наклейках, ярлыках и плакатах с инструкциями по технике безопасности, следуйте необходимым мерам предосторожности.

**Утопление** – заполнение дыхательных путей жидкостью или жидкими массами. Признаками утопления являются выделение пены изо рта, остановка дыхания и сердечной деятельности, посинение кож-

ных покровов, расширение зрачков.

### **Первая помощь.**



Очистить полость рта: уложив пострадавшего животом на бедро спасателя так, чтобы голова пострадавшего свисала к земле, энергично нажимая на грудь и спину, удалить воду из желудка и легких.

Для восстановления сердечной деятельности одновременно с искусственным дыханием необходим непрямой массаж сердца. Через каждые 5–6 нажатий на область сердца вдувают воздух через рот или нос пострадавшего. Так делают до полного восстановления дыхания и сердцебиения.

После нормализации дыхания и сердечной деятельности пострадавшего следует согреть, укрыть и доставить в медицинский пункт.

**Электротравма** – повреждение организма электрическим током. Электротравмы бывают **местными** (ожоги) и **общими**. Местная электротравма является следствием воздействия на часть тела тока в результате короткого замыкания. Общая электротравма возникает при прямом действии электротока, с момента прохождения его через организм. При общем поражении характерны судорожное сокращение мышц, угнетение сердечной деятельности, нарушение дыхания.

**Первая помощь.** Немедленно освободить пострадавшего от действия тока: выключить рубильник, отбросить электропровод, перерубить его. При проведении первичного осмотра внимательно наблюдайте за признаками нарушения дыхания или внезапной остановки сердца. Приступить к проведению искусственного дыхания и непрямого массажа сердца. Во время вторичного осмотра не забудьте осмотреть выходную рану: всегда ищите два ожога. Наложите стерильную повязку на место ожога. Отправьте пострадавшего в лечебное учреждение.

**Травматический шок** – тяжелое состояние организма, возникающее как реакция на болевое раздражение или кровотечение. Признаками травматического шока являются побледнение кожных покровов, выделение липкого пота, безразличие, заторможенность, учащения пульса и дыхания, разговор шепотом.

**Признаки и симптомы шокового состояния** сходны с теми, которые наблюдаются при сильном внутреннем или наружном кровотечении: – бледная, холодная и влажная кожа; слабость; беспокойство; сухость во рту, жажда; слабый учащенный пульс; учащенное дыхание; спутанность сознания; бессознательное состояние.

**Первая помощь.** Помните, что для оказания первой помощи не обязательно знать причину, вызвавшую шок, или видеть кровотечение. При любой ситуации придерживайтесь основных принципов:

– поддерживайте нормальную температуру тела пострадавшего, на-

кройте его одеялом или пальто; попросите его занять положение лежа (голова должна находиться на одном уровне с телом);

- поднимите ноги на 30 см выше уровня тела, чтобы улучшить приток крови к жизненно важным органам (если возможна травма головы, шеи, позвоночника, бедра или голени, есть подозрение на сердечный приступ, инсульт или нет уверенности в состоянии пострадавшего, то ноги поднимать не следует); попытайтесь устранить причину, вызвавшую шок;
- успокойте пострадавшего, не давайте пострадавшему питье (можно смачивать губы пострадавшего водой, если он испытывает жажду);
- отправить пострадавшего в лечебное учреждение.

В быту травмы и повреждения бывают в большинстве случаев не тяжелыми. Лечение их сводится к применению простейших приемов оказания первой помощи. Однако каждый человек должен быть готов и к серьезным происшествиям, при которых могут потребоваться меры по спасению жизни и даже проведение реанимации, как, например, при остановке дыхания. В подобных случаях все решает точная оценка ситуации и быстрота действий, что требует не только присутствия духа, но и определенных знаний. Важно точно представлять, что нужно делать в первую очередь и каков последующий порядок неотложных действий.

Рекомендуем тебе внимательно ознакомиться с приемами оказания первой медицинской помощи. Столкнувшись с подобной ситуацией, ты сможешь действовать быстро и эффективно.

## **РАЗДЕЛ 8. ГРАЖДАНСКАЯ ОБОРОНА**

### **Сигналы оповещения гражданской обороны и порядок действия**

Система оповещения и информирования о чрезвычайных ситуациях в мирное и военное время позволяет быстро оповестить население о случившемся, дать рекомендации о поведении и действиях в конкретной чрезвычайной ситуации.

**Сигнал – «Внимание всем!»**, передается при помощи звука сирены или прерывистыми гудками предприятий. Услышав звуки сирен, надо немедленно включить телевизор, радиоприемник, репродуктор радиотрансляционной сети и слушать сообщение местных органов власти или штаба по делам гражданской обороны и чрезвычайным ситуациям.

**Сигнал «Воздушная тревога»** подается для всего населения. Он предупреждает о непосредственной опасности поражения противником данного города (района). По радиотрансляционной сети передается текст: «Внимание! Внимание! Граждане! Воздушная тревога! Воздушная тревога!». Одновременно с этим сигнал дублируется звуком сирен, гудками заводов и транспортных средств, на объектах сигнал будет дублироваться всеми, имеющимися в их распоряжении средствами. Продолжительность сигнала 2–3 мин.

По этому сигналу объекты прекращают работу, транспорт останавливается и все население укрывается в защитных сооружениях.

**Сигнал «Отбой воздушной тревоги»** передается органами гражданской обороны. По радиотрансляционной сети передается текст: «Внимание! Внимание! Граждане! Отбой воздушной тревоги! Отбой воздушной тревоги!». По этому сигналу население с разрешения комендантов (старших) убежищ и укрытий покидает их. Рабочие и служащие возвращаются на свои рабочие места и приступают к работе.

**Сигнал «Радиационная опасность»** подается в населенных пунктах и районах, по направлению к которым движется радиоактивное облако, образовавшееся при взрыве ядерного боеприпаса.

По сигналу «Радиационная опасность» необходимо надеть респиратор, противопылевую тканевую маску или ватно-марлевую повязку, а при их отсутствии – противогаз, взять подготовленный запас продуктов, индивидуальные средства медицинской защиты, предметы первой необходимости и укрыться в убежище, противорадиационном или простейшем укрытии.

**Сигнал «Химическая тревога»** подается при угрозе или непосредственном обнаружении химического или бактериологического нападения (заражения). По этому сигналу необходимо быстро надеть противогаз, а в случае необходимости – и средства защиты кожи и при первой же возможности укрыться в защитном сооружении. Если защитного сооружения поблизости не окажется, то от поражения аэрозолями отравляющих веществ и бактериальных средств можно укрыться в жилых, производственных помещениях.

#### **Средства индивидуальной защиты.**

##### **Простейшие средства защиты органов дыхания и кожи**

**Средства индивидуальной защиты (СИЗ)** – это предмет или группа предметов, предназначенных для защиты человека или животного от радиоактивных, опасных химических и биологических веществ. К ним относятся:

1. Основная спецодежда.
2. Дополнительная спецодежда.
3. Средства защиты органов дыхания.
4. Средства защиты глаз.
5. Изолирующие костюмы.
6. Средства защиты рук.
7. Специальная обувь.
8. Предохранительные приспособления.

В качестве СИЗ органов дыхания используют общевоинские, гражданские и промышленные противогазы, респираторы простейшие и подручные средства (противопыльные тканевые маски и повязки).

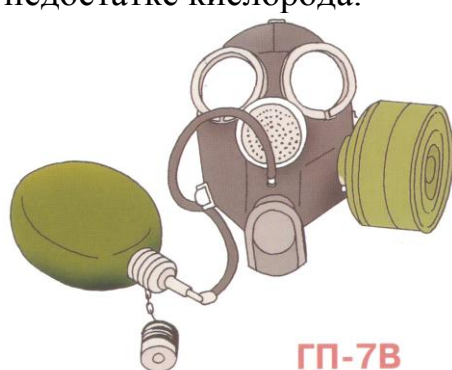
Для защиты органов дыхания взрослого населения применяют гражданские фильтрующие противогазы ГП-5, ГП-7, ГП-7В, ГП-7ВМ, ГП-7ВС. Для обеспечения работ в условиях задымления или для увели-

чения времени защитного действия противогаз ГП-7 укомплектован гофрированной трубкой и дополнительным патроном ДПГ-1 или ДПГ-3.

Для личного состава гражданских формирований применяют противогазы с переговорными устройствами (ГП-5М и ГП-7в).

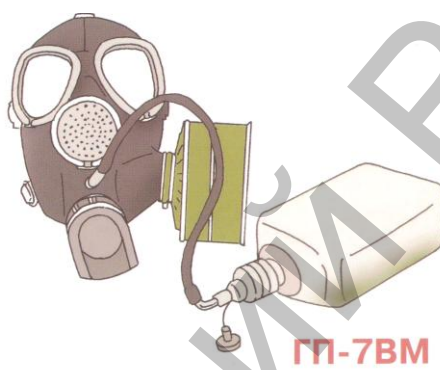
Для защиты органов дыхания детей в возрасте старше 1,5 лет используют противогазы ПД-6, ПД-6м, ПДФ-7, ПДФ-Д, ПДФ-Ш, ПДФ-2Д, ПДФ-2Ш, а для детей до 1,5 лет - детскую защитную камеру КЗД-4, КЗД-6.

Изолирующие противогазы (ИП-4м, ИП-5, ИП-6 и др.) применяются в условиях, когда фильтрующие не обеспечивают защиту и при недостатке кислорода.



**ГП-7В**

ЛИЦЕВАЯ ЧАСТЬ МГП-В ИМЕЕТ УСТРОЙСТВО ДЛЯ ПРИЕМА ВОДЫ; РЕЗИНОВАЯ ТРУБКА ПРОХОДИТ ЧЕРЕЗ МАСКУ

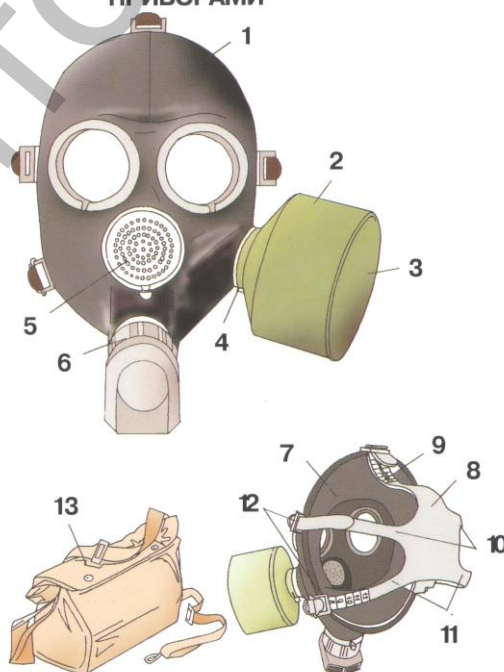


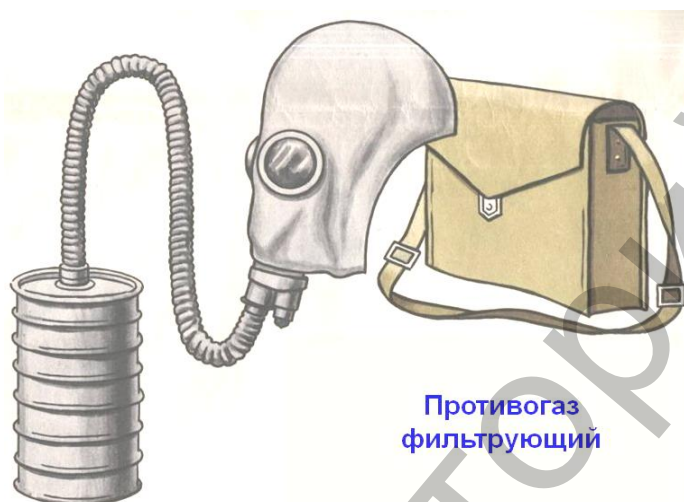
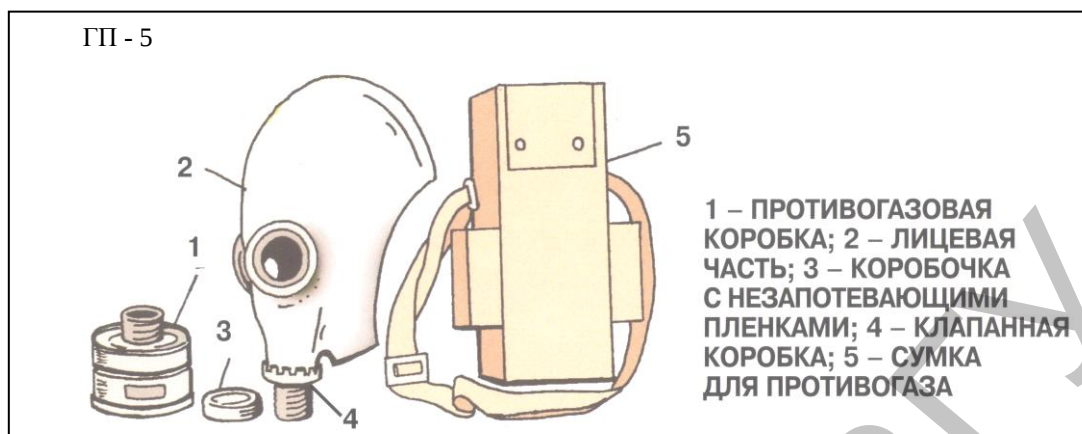
**ГП-7ВМ**

МАСКА М-80 ИМЕЕТ ОЧКОВЫЙ УЗЕЛ В ВИДЕ ТРАПЕЦИЕВИДНЫХ ИЗОГНУТЫХ СТЕКОЛ, СОЗДАЮЩИХ БЛАГОПРИЯТНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ РАБОТЫ С ОПТИЧЕСКИМИ ПРИБОРАМИ

### УСТРОЙСТВО ПРОТИВОГАЗА

- 1 – ЛИЦЕВАЯ ЧАСТЬ;
- 2 – ФИЛЬТРУЮЩЕ-ПОГЛОЩАЮЩАЯ КОРОБКА;
- 3 – ТРИКОТАЖНЫЙ ЧЕХОЛ;
- 4 – УЗЕЛ КЛАПАНА ВДОХА;
- 5 – ПЕРЕГОВОРНОЕ УСТРОЙСТВО (МЕМБРАНА);
- 6 – УЗЕЛ КЛАПАНОВ ВЫДОХА;
- 7 – ОБТЮРАТОР;
- 8 – НАГОЛОВНИК (ЗАТЫЛОЧНАЯ ПЛАСТИНА);
- 9 – ЛОБНАЯ ЛЯМКА;
- 10 – ВИСОЧНЫЕ ЛЯМКИ;
- 11 – ЩЕЧНЫЕ ЛЯМКИ;
- 12 – ПРЯЖКИ;
- 13 – СУМКА





В качестве средств защиты органов дыхания от радиоактивной пыли, различных вредных аэрозолей, при выполнении работ связанных с пылеобразованием могут быть использованы респираторы (Р-2, РПГ-67, РУ-60м и др.).

Респиратор Р-2 представляет собой фильтрующую полумаску, снабженную двумя клапанами: вдоха и выдоха (с предохранительным экраном), оголовьем, состоящим из эластичных (растягивающихся) и не растягивающихся тесемок и носовым зажимом. Работать в нем можно до 12 ч. Респираторы Р-2 изготавливаются трех ростов - 1, 2 и 3-го, которые обозначаются на внутренней подбородочной части полумаски. Простейшими средствами защиты органов дыхания человека от радиоактивной пыли и биологических средств (при действиях во вторичном облаке) являются противопыльная тканевая маска ПТМ-1 и ватно-марлевая повязка, от ОВ они не защищают. Они являются более простыми по своему устройству, поэтому рекомендуются в качестве массового средства, изготавливаемого населением.

## Респиратор Р- 2



**3 – оголовье; 4 – клапан вдоха; 5 – клапан выдоха.**

Средством защиты может быть обычная одежда (белье, спортивные костюмы и т.д.), если ее обработать специальным химическим составом (2,5 л мыльно-масляной эмульсии на комплект). Защитная фильтрующая одежда используется в комплекте с резиновыми сапогами и перчатками. Для защиты от СДЯВ можно также использовать накидки, плащи из синтетических, прорезиненных тканей и брезента, пальто из сукна или кожи. При использовании обычной одежды ее нужно застегивать на все пуговицы, обшлага рукавов и брюк завязывать тесьмой, воротник поднимать и обвязывать шарфом.

**Простейшие средства защиты кожи: 1 – пальто, плащ; 2 – рукавицы; 3 – перчатки; 4 – ботинки; 5 – калоши; 6 – сапоги резиновые; 7 – капюшон.**



## ЛИТЕРАТУРА

1. Волович, В.Г. Академия выживания / В.Г. Волович. – М., 1995.
2. Богомья, В.В. Пожарная безопасность / В.В. Богомья, В.М. Кондрашонов, Н.П. Аксиневич. – Мн., 1993.
3. Крючек, Н.А. Личная безопасность в чрезвычайных ситуациях / Н.А. Крючек, В.Н. Кузнецов, В.Н. Латчук, С.В. Петров. – М., 2001.
4. Жук, А.Г. Культура безопасности / А.Г. Жук. – Мн. 2003.
5. Фатин, С.Б., Мишкевич М.К. Основы безопасности жизнедеятельности / С.Б. Фатин, М.К. Мишкевич. – Мн., 2004.
6. Ильин, А. Энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях / А. Ильин. – М., 2002.