



ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ



ИНФОРМАЦИОННО-СПРАВОЧНОЕ ПОСОБИЕ

Содержание

Название раздела	Стр.
Угрозы и чрезвычайные ситуации, характерные для территории Российской Федерации	2 – 47
Землетрясения	8
Извержения вулканов	12
Наводнения	13
Цунами	16
Ураганы, бури, смерчи	17
Грозы и молнии	20
Экстремальные температуры	22
Природные пожары	29
Снежные лавины	34
Сели	37
Оползни	39
Химические аварии	41
Радиационные аварии	45
Аварии на транспорте	48 – 64
Метрополитен	49
Автомобильный и общественный транспорт	53
Железнодорожный транспорт	58
Авиатранспорт	61
Морской и речной транспорт	63
Советы по избавлению от вредных привычек	65 – 70
Курение	65
Алкогольная зависимость	68
Наркотическая зависимость	69

Игровая зависимость	70
Террористические акты	71 – 74
Первая помощь	75 – 103
Раны	76
Кровотечения	77
Травмы и переломы	79
Ожоги	82
Инородные тела	83
Опасные состояния	84
Отравления	92
Укусы	98
Сердечно-легочная реанимация	101
Боль	103
Криминогенные угрозы	104 – 112
Хищение имущества (кража, грабеж, разбой)	104
Мошенничество	106
Похищение людей	108
Телефонные угрозы и письма с угрозой	109
Информационная безопасность	112
Безопасность на отдыхе	113 - 129
Горнолыжный спорт	116
Зимняя рыбалка	118
Безопасность на воде	120
Пешие походы	124
Выживание в лесу	125



Угрозы и ЧС, характерные для территории России

Наиболее частыми на территории России становятся природные катастрофические явления атмосферного характера - бури, ураганы, смерчи, шквалы (28%), далее идут землетрясения (24%) и наводнения (19%). Опасные геологические процессы, такие как оползни и обвалы, составляют 4%. Оставшиеся природные катастрофы, среди которых наибольшую частоту имеют лесные пожары, в сумме равны 25%. По статистическим данным, в 2013 г. на территории Российской Федерации произошло 114 чрезвычайных ситуаций природного характера, в которых погибли 6 человек, пострадали 206 292 человека. По сравнению с 2012 г. количество чрезвычайных ситуаций, связанных с опасными природными явлениями, сократилось на 23% (в 2012 г. зарегистрировано 148 чрезвычайных ситуаций природного характера).



На территории России встречается более 30 опасных природных явлений и процессов, среди которых наиболее разрушительными являются: наводнения, штормовые ветры, ливни, ураганы, смерчи, землетрясения, лесные пожары, оползни, сели, снежные лавины. Для территории России с ее разнообразными геологическими и климатическими условиями характерен практически весь спектр опасных природных процессов и явлений, встречающихся на земном шаре. В зависимости от количества людей, пострадавших в чрезвычайной ситуации, размера материального ущерба, а также границ зон распространения поражающих факторов чрезвычайные ситуации подразделяются на: локальные, местные, территориальные, региональные, федеральные и трансграничные.



Природные ЧС, характерные для территории России

Вид природных ЧС	Опасные явления
Космогенные	Падение на Землю астероидов, столкновение Земли с кометами, кометные ливни, столкновение Земли с метеоритами и болидными потоками, магнитные бури
Геофизические	Землетрясения, извержения вулканов
Геологические (экзогенные геологические)	Оползни, сели, обвалы, осыпи, лавины, склоновый смыв, просадка лессовых пород, просадка (обвалы) земной поверхности в результате карста, абразия, эрозия, курумы, пыльные бури
Метеорологические	Бури (9–11 баллов), ураганы (12–15 баллов), смерчи (торнадо), шквалы, вертикальные вихри (потоки)
Гидрометеорологические	Крупный град, сильный дождь (ливень), сильный снегопад, сильный гололед, сильный туман, сильная метель, сильная жара, сильный туман, засуха, суховеи, заморозки
Морские гидрологические	Тропические циклоны (тайфуны), цунами, сильное волнение (5 баллов и более), сильное колебание уровня моря, сильный тягун в портах, ранний ледяной покров или припай, напор льдов, интенсивный дрейф льдов, непроходимый (труднопроходимый лед), обледенение судов, отрыв прибрежных льдов
Гидрологические	Высокие уровни воды, половодье, дождевые паводки, заторы и зажоры, ветровые нагоны, низкие уровни воды, ранний ледостав и преждевременное появление льда на судоходных водоемах и реках, повышение уровня грунтовых вод (подтопление)
Природные пожары	Лесные пожары, пожары степных и хлебных массивов, торфяные пожары, подземные пожары горючих ископаемых



Техногенные ЧС, характерные для территории России

В настоящее время на нашей планете известно более 6 миллионов химических соединений. Большинство из них в природе встречаются редко, некоторые создаются искусственно только в лабораторных условиях. В своей повседневной жизни человек сталкивается с несколькими десятками тысяч химических веществ, около 500 из них представляют реальную угрозу для жизни и здоровья.



В промышленности и сельском хозяйстве применяются опасные химические вещества, при аварийном выбросе (разливе) которых могут произойти заражение окружающей среды и гибель людей, это так называемые аварийно химически опасные вещества (АХОВ).

Объекты, на которых используют, производят, перерабатывают, хранят или транспортируют АХОВ, расположены на всей территории России. Более 50% из их числа используют аммиак, 35% - хлор, 5% - соляную кислоту. На отдельных объектах одновременно может находиться до нескольких тысяч тонн АХОВ.

Суммарный запас АХОВ на предприятиях России составляет 10 триллионов летальных доз. В зонах возможного химического заражения проживает около 600 миллионов человек.



Техногенные ЧС, характерные для территории России

Наряду с природными опасностями серьезную угрозу для населения России представляют техногенные катастрофы.

В России действует 10 атомных электростанций, расположенных в густонаселенной европейской части страны, рядом с которыми проживает более 4 миллионов человек. Кроме того, функционирует более 30 научно-исследовательских организаций и большое количество других предприятий (специальные комбинаты по переработке и захоронению радиоактивных отходов, атомные суда гражданского назначения, хранилища жидких и твердых радиоактивных отходов и т. д.), осуществляющих свою деятельность с использованием, хранением и транспортировкой радиоактивных веществ.



Техногенные ЧС, характерные для территории России

Для России вопросы техногенной безопасности крайне актуальны. Значительная часть ее населения проживает в зонах возможного действия поражающих факторов чрезвычайных ситуаций. Зоны возможного действия этих факторов составляют более 32% ее территории.

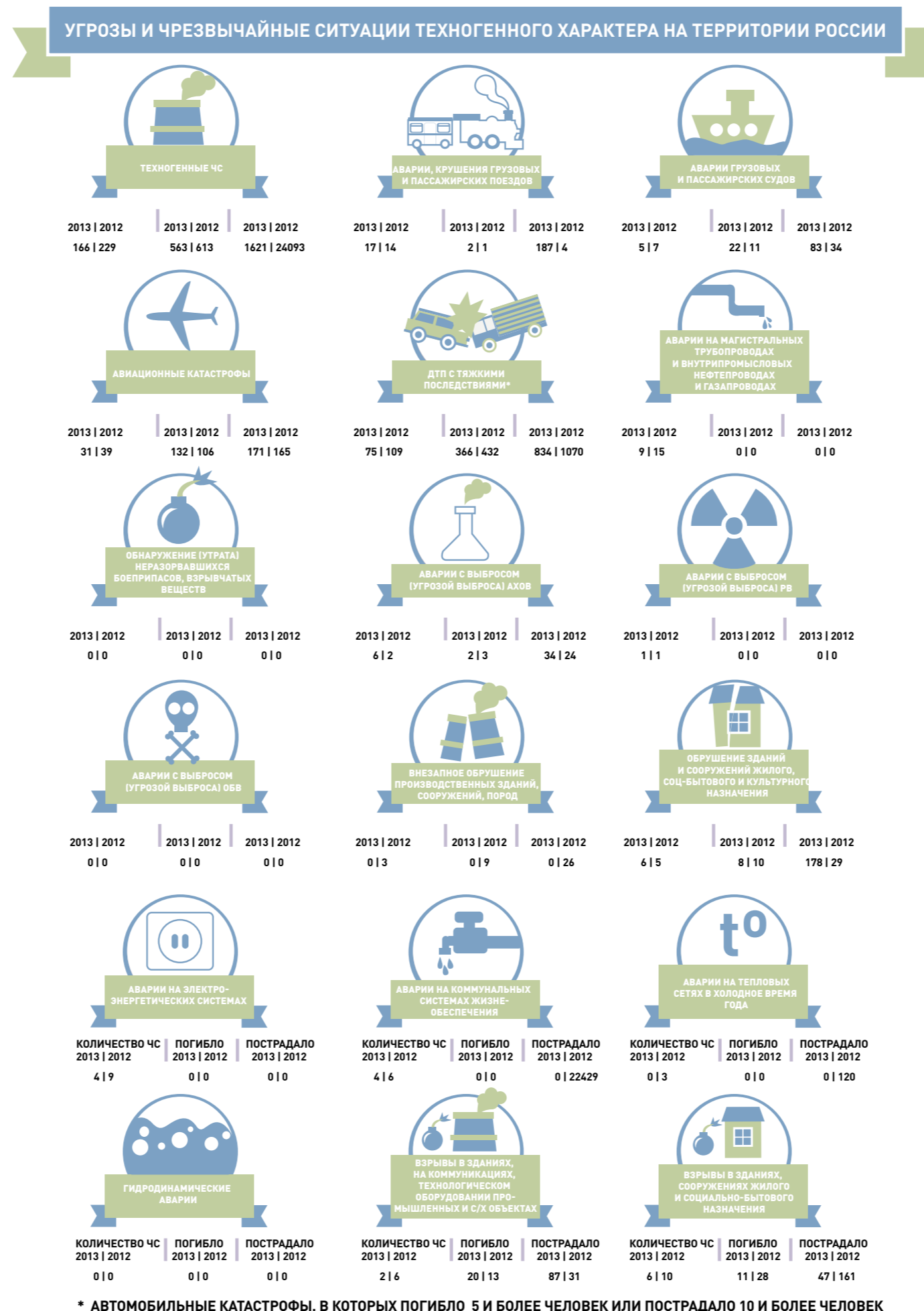


Созданная человеком техносфера является потенциально опасной как для человеческого сообщества, так и для планеты в целом. Чем более сложной и плотной является инфраструктура, тем большую опасность она несет и большей разрушительной силой обладает. Опасные происшествия в техносфере создают угрозу жизни и здоровью людей, материальным ценностям и природной среде, а нередко приводят к трагедиям. В результате аварий и техногенных катастроф на территории, подвергшейся действию опасных факторов, может сложиться неблагоприятная обстановка, именуемая чрезвычайной ситуацией техногенного характера.



Техногенные ЧС, характерные для территории России

Происходящие аварии и катастрофы приводят порой не только к человеческим жертвам и значительному материальному ущербу, но и к существенному изменению среды обитания человека. Чтобы выжить, человек должен знать, как необходимо действовать при возникновении той или иной чрезвычайной ситуации.



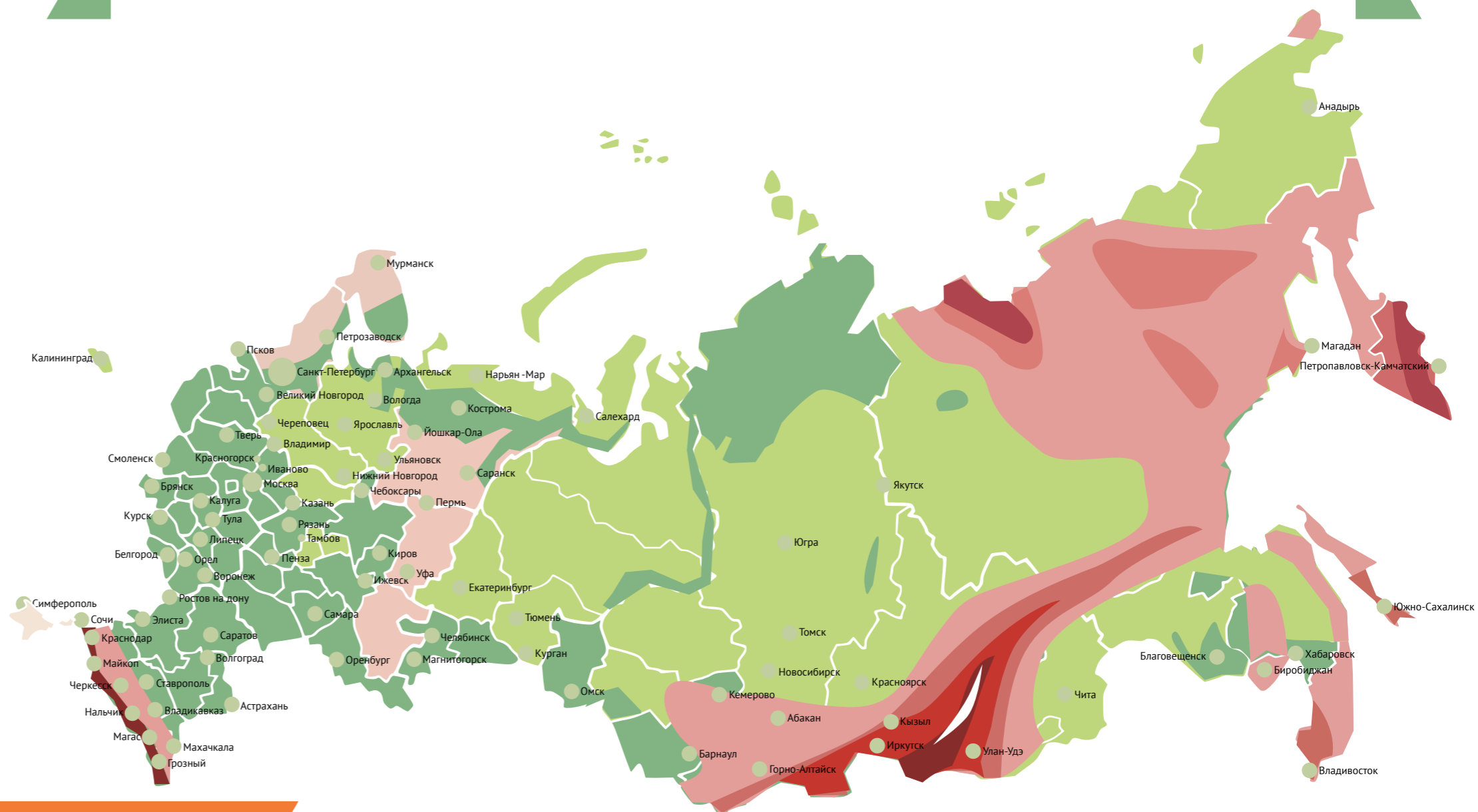
В среднем за год в России происходит около 220 тыс. пожаров, 70% которых приходится на непромышленную сферу. Ежегодно во время пожаров погибает 12 - 16 тыс. человек. Величина потерь от пожаров превышает общий ущерб государства от чрезвычайных ситуаций техногенного характера и является, по существу, безвозвратной. Урон от пожаров не только невосполним, но и требует еще больших затрат для восстановления уничтоженных материальных ценностей. В стране эксплуатируется более 30 тыс. водохранилищ и несколько сотен накопителей промышленных отходов. Гидротехнические сооружения на 200 водохранилищах и 56 накопителях отходов эксплуатируются более 50 лет, и степень их износа достаточно высока.



Землетрясения

В России зоны повышенной сейсмической опасности занимают около 40% от общей площади, в том числе 9% территории относится к 8 - 9-балльным зонам. В сейсмически активных зонах проживают более 20 млн. человек (14% населения страны). Наиболее сейсмически опасными территориями являются: Северный Кавказ, Забайкалье, Алтай, Камчатка, Сахалин и Курильские острова.

ОПАСНОСТЬ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЙ НА ТЕРРИТОРИИ РОССИИ



СИЛА ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЯ В БАЛЛАХ



Определенную опасность представляют и слабосейсмичные районы, в которых расположены особо опасные объекты. Прежде всего это европейская часть нашей страны, в том числе Кольский полуостров, Карелия, Южный Урал, Поволжье, Приазовье, где в прошлом засвидетельствованы землетрясения интенсивностью до 5 - 6 баллов, а на Южном Урале - до 7 - 8 баллов. Повторяемость таких землетрясений невелика: один раз в 1 - 5 тысяч лет.



Землетрясения

Наиболее опасными последствиями землетрясений являются:

- разрушения зданий и сооружений;
- пожары;
- выбросы радиоактивных и аварийно химически опасных веществ из-за разрушения (повреждения) радиационно и химически опасных объектов;
- транспортные аварии и катастрофы; поражение и гибель людей.

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ИНТЕНСИВНОСТЬ ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЯ 12-БАЛЛЬНАЯ ШКАЛА МЕДВЕДЕВА–ШПОНХОЙЕРА–КАРНИКА (MSK-64)



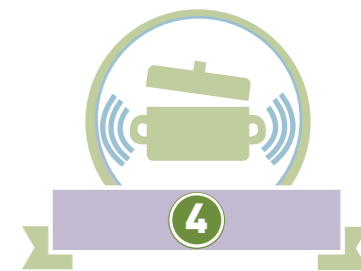
1
Регистрируется только сейсмическими приборами



2
Может ощущаться людьми, находящимися в состоянии полного покоя



3
Ощущается немногими, более сильно проявляется в помещениях на верхних этажах



4
Ощущается многими, может разбудить спящих



5
Характеризуется звоном посуды, дребезжанием стекол, хлопанием дверей



6
Происходит ощутимое сотрясение зданий, колебание мебели, в оконных стеклах и штукатурке образуются трещины



7
Ощущается всеми, осыпается штукатурка, возникают легкие разрушения зданий



8
Образуются трещины в стенах каменных домов



9
Возникают большие трещины в стенах, падают трубы, памятники. Образуются трещины на крутых склонах и сырой почве



10
Обрушаются стены, перекрытия кровли в некоторых зданиях, происходят разрывы подземных трубопроводов



11
Разрушаются многие здания, искривляются железнодорожные рельсы. Возникают оползни, обвалы, трещины до 1 метра в грунте



12
Возникают многочисленные широкие трещины в земле, обвалы в горах, рушатся мосты. Происходят значительные изменения рельефа, изменяется течение рек, происходит полное разрушение сооружений

Существует несколько шкал для измерения интенсивности землетрясений. Наиболее популярной шкалой для оценки энергии землетрясений является локальная шкала магнитуд Рихтера, предложенная в 1935 году американским сейсмологом Чарльзом Рихтером. Шкала Рихтера содержит условные единицы (от 1 до 9,5) - магнитуды, которые вычисляются по колебаниям, регистрируемым сейсмографом. Когда происходит землетрясение, то сначала становится известна именно его магнитуда, которая определяется по сейсмограммам, и только спустя некоторое время, после получения информации о последствиях, выясняется интенсивность землетрясения.

Интенсивность землетрясения принято оценивать также по балльной системе. Существует большое число сейсмических шкал. В России применяется широко используемая в мире 12-балльная шкала Медведева–Шпонхойера–Карника или MSK-64. Эта шкала в отличие от шкалы Рихтера (их часто путают) основана на внешних проявлениях подземного толчка: воздействие на людей, предметы, строения, природные объекты.



Землетрясения

В период, предшествующий землетрясениям, могут проявляться следующие явления:

- предварительные толчки;
- деформация земной поверхности;
- изменение уровня воды в колодцах, 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.



Землетрясения

Основными причинами несчастных случаев при землетрясении являются:

- падение кирпичей, дымовых труб, карнизов, балконов, лепных украшений, облицовочных плит, рам, осветительных установок, обрушение отдельных частей здания;
- падение битых стекол;
- зависание и падение разорванных электропроводов;
- падение тяжелых предметов в квартире;
- пожары, вызванные утечкой газа и замыканием электролиний;
- неконтролируемые действия людей в результате паники.

Не надо бояться каждого землетрясения. Относительно слабые землетрясения (до 5 баллов) не причиняют ущерба.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ЗЕМЛЕТРЯСЕНИИ

Землетрясение – подземные толчки и колебания земной поверхности, возникающие в результате внезапных смещений и разрывов в земной коре или верхней части мантии Земли и передающиеся на большие расстояния в виде упругих колебаний.

Факты в цифрах

более
20
млн.
человек

В сейсмически активных зонах РФ проживает более 20 млн. человек

40%

В России зоны повышенной сейсмической опасности занимают около 40% от общей площади.

ВАЖНО

Как правило, землетрясения являются причиной возникновения других чрезвычайных ситуаций: лавин, селей, оползней, цунами, наводнений. Обратите внимание на поведение животных: оно становится необычным. Домашние животные стараются перебраться на открытые участки местности, впадают в панику, издадут неестественные звуки (крик, рев, вой и т. п.).



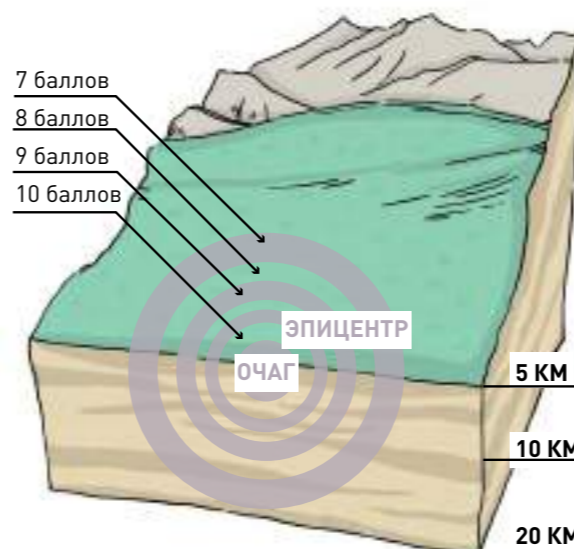
Если землетрясение застало вас в здании (дома, в школе, на работе):



- Когда первые толчки застали вас на первом этаже немедленно выбегайте на улицу на открытое место – в вашем распоряжении не более 15–20 секунд.
- Если вы находитесь выше первого этажа:
- Укройтесь в углах, образованных капитальными стенами, узкими коридорами внутри здания, встаньте возле опорных колонн или в дверных проемах, предварительно распахнув двери, так как при землетрясении дверь может быть перекошена и открыть ее будет трудно.
- Спрячьтесь под стол или кровать, закрыв лицо руками, чтобы защитить его от кусков отлетающей штукатурки, стекла и др.

НЕЛЬЗЯ

- Стоять рядом с окнами и стеклянными предметами, так как можно пораниться осколками;
- Стоять рядом с тяжелыми, громоздкими предметами, которые могут упасть на вас и тем самым нанести травму.
- Прыгать из окон или с балконов, если вы живете выше первого этажа.
- Пользоваться лифтом, так как при разрушении здания будут возникать перебои с электроэнергией, и лифт застрянет.
- Зажигать спички, свечи и пользоваться зажигалками во время или сразу после подземных толчков.
- Как только толчки прекратятся, немедленно выходите из здания. После выхода сразу же отойдите на открытое место.



Если во время землетрясения вы оказались в автомобиле:

- Остановитесь в таком месте, где не будут созданы помехи другому транспорту.
- Откройте двери, чтобы при возможном повреждении автомобиля их не заклинило, и можно было легко выйти наружу.
- Оставайтесь в машине, т.к. есть опасность получения травмы от падающих предметов.



Если вы оказались в завале:

- Не поддавайтесь панике! Помните, что в очаге землетрясения работают спасательные службы, которые вас ищут.
- Постарайтесь сориентироваться в пространстве.
- При длительном пребывании в завале не зажигайте огонь, чтобы избежать взрыва или воспламенения от возможной утечки газа, постарайтесь найти воду.
- Старайтесь экономить силы, человек может обходиться без пищи значительное время.
- Подавайте сигналы о себе (стучите железом о железо, по батарее, трубам и т. п.).

После землетрясения:

- убедитесь в отсутствии у себя ранений, если есть возможность, окажите помощь пострадавшим. Тяжелораненых лучше не двигать с места, если им не угрожает крайняя опасность (пожар, обрушение строения и т. д.);
- освободите людей, попавших в завалы, которые можно легко устранить (разобрать);
- обеспечьте безопасность и успокойте детей, больных и стариков;
- не входите в здания до официального разрешения, не подходите близко к явно поврежденным зданиям. Если возникает необходимость войти в здание, действуйте быстро и осторожно, т. к. предметы могут быть неустойчивы;
- войдя в помещение, проверьте водопровод, газ, электричество. Если имеются повреждения электролинии и водопроводных сетей, то следует отключить их. Если обнаружена утечка газа, то откройте все окна и двери, немедленно покиньте помещение и сообщите соответствующим службам;
- при наличии очагов возгорания их необходимо потушить. Если это не удастся, то немедленно свяжитесь с противопожарной службой;
- спускаясь по лестнице, предварительно проверьте ее прочность.



Извержения вулканов

Действующие вулканы России сосредоточены на северо-востоке страны, на Камчатке и Курильских островах. Наиболее примечательной на Камчатке является Ключевская группа вулканов (12 конусов). Главные конусы группы: Ключевская Сопка - высотой 4750 м и Безымянная - около 5000 м. На Курильских островах, образующих дугу длиной около 1200 км, наиболее активны вулканы Алаид, Сарычева, Парамушир, Менделеева, Креницына и Эбеко. Из 69 действующих на территории России вулканов 29 расположены на Камчатке и 40 - на Курильских островах. На Курило-Камчатской вулканической дуге слабые извержения вулканов наблюдаются практически ежегодно, сильные - один раз в несколько лет, катастрофические - один раз в 50-60 лет.

КАК ВЕСТИ СЕБЯ ПРИ ИЗВЕРЖЕНИИ ВУЛКАНА

Вулкан – геологическое образование, возникающее над каналами и трещинами в земной коре, по которым из глубинных магматических очагов на земную поверхность извергаются лавы, горячие газы, пары воды и обломки горных пород. Делятся на действующие, дремлющие и потухшие.

Чем опасны извержения:

- К поражающим факторам относятся: раскаленные лавовые потоки, палящие лавины, пепел и газы, взрывная волна и разброс обломков, водяные и грязекаменные потоки.
- Часто извержения сопровождаются мощными селями, которые движутся со скоростью до 90 - 100 км/ч и проходят путь до 300 км.
- Частым спутником извержения вулканов являются цунами.



Если вы живете в непосредственной близости к вулкану:

- Постоянно следите за сообщениями о его состоянии.
- Держите набор необходимых вещей, средств личной гигиены, медикаментов, документы и рюкзак, в который можно все это сложить, в таком месте, чтобы в случае необходимости их можно было легко и быстро достать и взять с собой при эвакуации.



Если вы получили предупреждение о предстоящем извержении:

- Срочно покиньте опасную территорию (зону, местность), взяв с собой документы и предметы первой необходимости (теплую одежду, средства гигиены, медикаменты). Избегайте в качестве мест эвакуации долины рек, особенно вблизи вулкана, старайтесь взобраться как можно выше, чтобы не стать жертвой потоков воды или селя, так как извержения вулканов часто сопровождаются паводками, сходами селевых потоков, затоплениями.
- Если покидаете опасную зону на транспорте, выбирайте маршрут, противоположный направлению ветра. Это поможет избежать попадания под вулканический пепел.



Правила поведения после извержения вулкана:

- Не спешите возвращаться в свой дом. Сигналом должны послужить сообщения специальных служб. Если есть возможность, проведите несколько дней подальше от зоны, которая пострадала от извержения вулкана.
- По возвращении в свое жилище старайтесь как можно дольше не открывать окна (2 - 3 недели), пока пепел полностью не выветрится из окружающей среды.
- Не забывайте защищать органы дыхания.

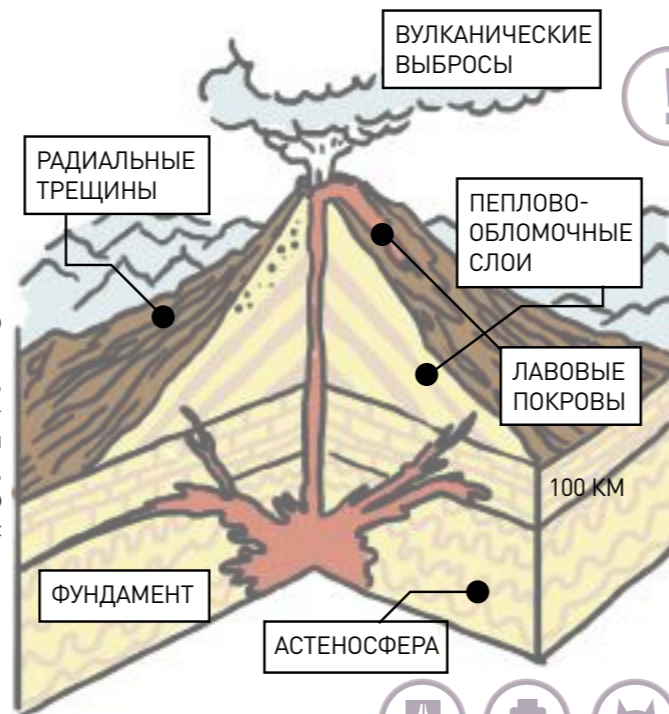
Факты в цифрах

40 ТЫС. человек В результате извержения вулканов в XX веке погибло более 40 тысяч человек.

Около 7% Около 7% населения Земли проживает в опасной близости от активных вулканов.

ВСЕГО НА СУШЕ НАСЧИТЫВАЕТСЯ ПОЧТИ:

1000 дремлющих вулкана **522 действующих вулкана**



ВАЖНО



Если во время извержения вулкана вы оказались на улице: Постарайтесь защитить тело и голову от камней и пепла. Закройте платком (куском ткани) рот и нос, чтобы исключить вдыхание пепла.



Если вы остались дома и не успели покинуть опасную территорию:

- Закройте окна, двери, вентиляционные люки, дымовые заслонки.
- Сделайте запас воды на 3 - 5 суток.
- Поместите домашних животных в закрытые помещения;
- Сообщите по телефону 01 или 112 о своем местонахождении.
- Оставайтесь в укрытии, пока происходит извержение вулкана.

В зависимости от активности все вулканы делят на действующие, уснувшие (дремлющие) и потухшие.

К действующим относятся вулканы, извержения которых происходили на глазах человека ранее, периодически наблюдаются в настоящее время и возможны в будущем.

Уснувшие вулканы - это те, деятельность которых происходила в очень давние исторические времена, но которые могут возобновить свою активность.

Извержение потухших вулканов относится к доисторическому периоду, и возможность его возобновления исключена.

Существуют также грязевые вулканы - небольшие вулканы, через которые на поверхность выходит не магма, а жидкая грязь и газы из земной коры. В нашей стране грязевые вулканы более всего распространены на Таманском полуострове, встречаются также в Сибири, около Каспийского моря, на Камчатке и в Крыму. На территории других стран СНГ грязевых вулканов больше всего в Азербайджане, имеются они и в Грузии. Грязевые вулканы являются менее опасными для жизни и здоровья человека, но они также несут в себе разрушающую способность, причиняют материальный ущерб.

К поражающим факторам при извержении вулкана относятся: раскаленные лавовые потоки, палящие лавины, пепел и газы, взрывная волна и разброс обломков, водяные и грязекаменные потоки. Зачастую извержения сопровождаются мощными селями, иначе говоря, водными и грязекаменными потоками, которые движутся со скоростью до 90-100 км/ч и проходят путь до 300 км. Частым спутником извержения вулканов являются цунами.



Наводнения

Наводнение - значительное затопление местности в результате подъема уровня воды в водоеме во время половодья или паводка, при заторе, зажоре, вследствие нагона воды в устье реки, а также при прорыве гидротехнических сооружений.

Наводнения происходят всесезонно и практически повсеместно.

В России наводнения происходят ежегодно, а в некоторых районах 2 - 3 раза в год. Для большинства районов характерна повторяемость затоплений один раз в 8 - 12 лет и реже. Под угрозой наводнений в России находится более 700 городов, тысячи поселков и сельских населенных пунктов, сотни тысяч гектаров сельскохозяйственных угодий.



Половодья, возникающие в период весеннего снеготаяния, наблюдаются на большей части территории России.

Ливневые паводки и наводнения прежде всего характерны для областей муссонного климата, к которым относится территория Дальнего Востока, где ливневые дожди приносятся тихоокеанскими тайфунами. При таких дождях, длящихся несколько суток, уровень воды в средних и крупных реках может подниматься на 7 - 10 м и более.



Наводнения

Наводнения приводят к разрушениям мостов, дорог, зданий, сооружений, а иногда к гибели людей и животных, приносят значительный материальный ущерб. Основной причиной разрушений являются воздействия на здания и сооружения массы воды, плывущих с большой скоростью различных обломков и т. п.



Если ваш район подвержен затоплению от наводнений:

- изучите информацию о границах возможного затопления в случае возникновения наводнения, а также возвышенные, редко затапливаемые места, расположенные в непосредственной близости от места вашего проживания, кратчайшие пути движения к ним;
- ознакомьте членов семьи с правилами поведения при организованной и индивидуальной эвакуации, а также в случае внезапно и бурно развивающегося наводнения;
- узнайте места хранения лодок, плотов и строительных материалов для их изготовления;
- заранее составьте перечень документов, имущества и медикаментов, вывозимых при эвакуации. Уложите в специальный чемодан или рюкзак ценности, необходимые теплые вещи, запас продуктов, воды и медикаменты и храните его в таком месте, чтобы при необходимости можно было легко и быстро достать и взять его с собой.



Наводнения

Если вода застала вас на улице:

- необходимо срочно выйти на возвышенное место или забраться на прочное и высокое дерево;
- если вы все же оказались в воде, то плывите к ближайшему незатопленному участку не против течения, а под углом к нему. Для этого используйте все предметы, способные удержать вас на воде.

Наводнение с предупреждением

Что делать, если существует угроза затопления дома

При получении предупреждения о начале эвакуации нужно:

ценные вещи и мебель перенести на верхние этажи или чердак

закрыть окна, двери или забить их досками

Собрать и поместить в непромокаемый пакет (мешок):




1. Комплект верхней одежды, обуви, а также постельного белья
2. Туалетные принадлежности
3. Документы
4. Деньги
5. Медикаменты
6. Запас воды на три дня
7. Запас еды на три дня

выпустить животных из помещений, собак отвязать




отключить газ, электричество и воду

Прибыть к установленному сроку на эвакуационный пункт для регистрации и отправки в безопасный район

После спада воды:

-  остерегаться порванных и провисших электрических проводов
-  не употреблять в пищу продукты питания, попавшие в воду
-  не употреблять питьевую воду из затопленных колодцев

После входа в свой дом:

-  проветрить помещение
-  не применять открытый огонь для освещения, использовать только осветительные приборы с автономными (маломощными) источниками питания
-  не использовать электрические сети до осмотра их специалистами

Во время наводнения:

- не поддавайтесь панике и не теряйте самообладание;
- как можно быстрее займите ближайшее безопасное возвышенное место, верхний этаж здания, чердак или крышу дома и будьте готовы к эвакуации по воде, в том числе с помощью подручных плавательных средств;
- примите меры, позволяющие спасателям своевременно вас обнаружить. В светлое время суток для этого необходимо использовать белое или цветное полотнище путем вывешивания его на высоком месте, а в ночное время - фонарик, которым необходимо подавать световые сигналы;
- до прибытия помощи, если вам не угрожает опасность, оставайтесь на выбранном месте;
- самостоятельную эвакуацию на незатопленную территорию можно проводить только в случаях необходимости оказания помощи пострадавшим. Для самостоятельной эвакуации используйте личные лодки или катера, плоты из бревен и других подручных материалов.



Цунами

Воздействию цунами в России подвержены участки берегов Камчатки, Курильских островов, острова Сахалин и Приморья. Под их угрозой находятся территории 14 городов и нескольких десятков населенных пунктов. Основным поражающим фактором при цунами являются мощные, высокие волны, обрушивающиеся на побережье. Они распространяются с большой скоростью (от 50 до 1000 км/ч). Опасность цунами заключается еще и в том, что за первой волной следует, как правило, ряд повторных, более мощных.

КАК ВЕСТИ СЕБЯ ВО ВРЕМЯ ЦУНАМИ

Цунами – огромные волны, возникающие в океане или море чаще всего в результате сильного подводного землетрясения и неожиданно обрушивающиеся на берега. Реже возникают в результате подводных вулканических извержений, при обрушении в воду больших масс горных пород и при подводных оползнях. Также образование цунами может быть связано с резким изменением атмосферного давления (метеоцунами) и падением метеоритов (космогенные цунами).



ВАЖНО

Естественные сигналы предупреждения о возможном приближении цунами:

- землетрясение
- отлив (быстрое обнажение морского дна), длящийся от нескольких минут до получаса, при этом, чем дальше отступило море, тем выше могут быть волны;
- необычный дрейф льда и других плавающих предметов;
- громадные взбросы у кромок неподвижного льда и рифов, образование толчеи, течений;
- громоподобный шум, слышимый до подхода волн;
- изменение обычного поведения животных, которые, чувствуя опасность, стремятся на возвышенные места.



Если объявлена угроза цунами:

- У людей, проживающих в прибрежной зоне, для эвакуации в безопасные районы есть время от нескольких минут до нескольких часов.
- Прогнозирование цунами заключается в постоянном мониторинге сейсмической активности морского дна. Мельчайшие изменения в природе, которые фиксируются приборами, могут сообщить о приближении угрозы.
- Держитесь подальше от пляжа. Никогда не идите на пляж, чтобы полюбоваться на цунами, даже если прогнозы говорят, что волна будет очень невысока.



Если вы попали в зону цунами:

- Отключите электропитание, газовые приборы, воду.
- Срочно покиньте помещение.
- Следуйте на возвышенное место (30 - 40 м над уровнем моря) или на расстояние 2-3 км от берега.
- Если нет возможности покинуть здание, поднимитесь на верхние этажи, на крышу.
- Внутри помещения встаньте у капитальных стен, в углах, вдали от тяжелых предметов, окон.
- Вне помещения постарайтесь зацепиться за прочную ограду, ствол дерева.
- При падении в воду ухватитесь за плавающие предметы, плывите к зданиям или к возвышенным местам.

Интенсивность цунами по результатам воздействия на побережье оценивается по условной шестибалльной шкале:

1 балл – цунами очень слабое, волна регистрируется только специальными приборами (мореографами).

2 балла – слабое цунами, может затопить плоское побережье. Его замечают только специалисты.

3 балла – среднее цунами, отмечается всеми. Плоское побережье затоплено, легкие суда могут быть выброшены на берег, портовые сооружения подвергнуты слабым разрушениям.

4 балла – сильное цунами.

Побережье затоплено. Прибрежные постройки повреждены, имеют слабые и сильные разрушения. Крупные парусные и небольшие моторные суда выброшены на сушу, а затем снова смыты в море. Берега засорены песком, илом, обломками деревьев, возможны человеческие жертвы.

5 баллов – очень сильное цунами. Приморские территории затоплены. Волноломы и молы сильно повреждены. Крупные суда выброшены на берег. Ущерб велик и во внутренних

частях побережья. Здания и сооружения имеют сильные, средние и слабые разрушения в зависимости от удаленности от берега. В устьях рек высокие штормовые нагоны воды.

Имеются человеческие жертвы. **6 баллов** - катастрофическое цунами. Полное опустошение побережья и приморских территорий. Суша затоплена на значительные расстояния вглубь.

Масштабы последствий цунами зависят от разрушительной силы волны, характера и природных особенностей берега и побережья, эффективности и своевременности предпринятых мер по снижению ущерба.

Особенно опасны цунами для поселков, городов и сооружений, расположенных на низменных берегах океана, а также находящихся на вершине заливов и бухт, широко открытых к океану, куда цунами нагоняют большую массу воды, затопляющую устья и долины рек на 2 - 3 км от моря. Цунами могут вызвать затопление обширных территорий морской водой.



Ураганы, бури, смерчи

Ураган возникает внезапно в областях с резким перепадом атмосферного давления. Ураганы возникают в любое время года, но наиболее часто - с июля по октябрь. Средняя продолжительность урагана составляет от 9 до 12 дней. Бурям часто предшествует гроза, сильные электрические разряды молнии. Существуют такие разновидности бурь, как пыльная (песчаная), снежная и шквальная буря. Смерч имеет вид гигантского столба, иногда с изогнутой осью вращения диаметром от десятков до сотен метров с воронкообразным расширением сверху и снизу.

КАК ВЕСТИ СЕБЯ ВО ВРЕМЯ СМЕРЧА И УРАГАНА

Ураган – атмосферный вихрь больших размеров со скоростью ветра до 120 км/ч, а в приземном слое — до 200 км/ч.



Если ураган, буря, смерч застали вас на улице:

- Как можно быстрее доберитесь до укрытия (любое прочное строение, подвал). Держитесь как можно дальше от легких построек, линий электропередач, деревьев.
- Для защиты от летящих обломков и осколков стекла используйте листы фанеры, картонные и пластмассовые ящики, доски и другие подручные средства.
- Не заходите в поврежденные здания, так как они могут обрушиться при новых порывах ветра.

Буря – разновидность ураганов и штормов. Бывают песчаными, снежными и шквальными. Ураганы и бури различаются по скорости ветра, которая при урагане достигает 32,7 м/с и более, а при буре – 15–20 м/с.



Если вы находитесь в машине на местности, где нет поблизости укрытий:

- Остановите машину на безопасном удалении от высоких деревьев, опор линий электропередач и т.д.;
- Закройте окна и двери.
- Оставайтесь внутри.

Смерч – восходящий вихрь, состоящий из быстро вращающихся в воздухе частиц влаги, песка, пыли.



Если ураган, буря, смерч застали вас в здании:

- Погасите огонь в печах, отключите электроэнергию, закройте краны на газовых трубах.
- 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.
- Даже если ветер утих, не выходите на улицу сразу (через несколько минут порывы ветра могут возобновиться).



ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ ВОЗНИКНОВЕНИЯ УРАГАНОВ, БУРЬ И СМЕРЧЕЙ:

- Усиление скорости ветра и резкое падение атмосферного давления;
- Ливневые дожди и штормовой нагон воды.
- Бурное выпадение снега и грунтовой пыли.

ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ УРАГАНА, БУРИ, СМЕРЧА:

- После получения сообщения о стабилизации обстановки выходите из дома осторожно, осмотритесь, нет ли нависающих предметов и частей конструкций, оборванных электропроводов, т.к. не исключена вероятность того, что они находятся под напряжением.
- При входе в дом не включайте свет и электроприборы, не пользуйтесь источниками открытого огня, не зажигайте спички до проверки исправности системы газоснабжения.
- Без крайней необходимости не заходите в поврежденные здания.
- Не пользуйтесь какое-то время лифтами.
- На улице держитесь подальше от зданий, столбов, высоких заборов и т. д.

Ураган может захватить территорию в диаметре до нескольких сотен километров и способен перемещаться на тысячи километров. Ураганный ветер разрушает прочные и сносит легкие строения, опустошает засеянные поля, ломает и вырывает с корнями деревья, обрывает провода и валит опоры линий электропередачи, повреждает транспортные магистрали и мосты, топит суда, вызывает аварии на коммунально-энергетических сетях. Бывали случаи, когда ураганный ветер поднимал человека в воздух, разрушал дамбы и плотины, что приводило к большим наводнениям, сбрасывал с рельсов поезда, срывал с опор мосты, валил фабричные трубы. В центре смерча отмечается очень низкое давление, вследствие чего он «засасывает» в себя все, что встречается на его пути, и может поднять отдельные предметы, постройки, переносить их иногда на значительные расстояния.



Ураганы, бури, смерчи

При прогнозе увеличения скорости ветра до 15 - 20 м/с и более распространяется сигнал «штормовое предупреждение» - условный сигнал оповещения об изменении погодных-климатических условий на территории района, области или страны в целом, которые могут повлечь за собой причинение вреда здоровью людей, гибель скота или сельскохозяйственных культур, значительный материальный ущерб и (или) нарушение условий жизнедеятельности людей.



Если во время урагана, бури, смерча вы находитесь в машине на пустынной местности, где нет поблизости укрытий:

- остановите машину на безопасном удалении от высоких деревьев, опор линий электропередачи и т. д.;
- закройте окна и двери;
- оставайтесь внутри.

Если поблизости есть где укрыться:

- не оставайтесь в автомобиле, выходите из него и укрывайтесь в более безопасных местах.

При снежной буре:

- укройтесь в здании;
- если вы оказались на открытой местности или на проселочной дороге - выходите на магистральные дороги, которые периодически расчищаются и где большая вероятность, что вам окажут помощь.



Ураганы, бури, смерчи

ОПАСНОСТЬ СИЛЬНЫХ ВЕТРОВ НА ТЕРРИТОРИИ РОССИИ



СТЕПЕНЬ ОПАСНОСТИ сильных ветров (в баллах)



2 (чрезвычайные ситуации муниципального / межмуниципального уровня)



3 (чрезвычайные ситуации регионального уровня)



4 (чрезвычайные ситуации межрегионального уровня)



5 (чрезвычайные ситуации федерального уровня)

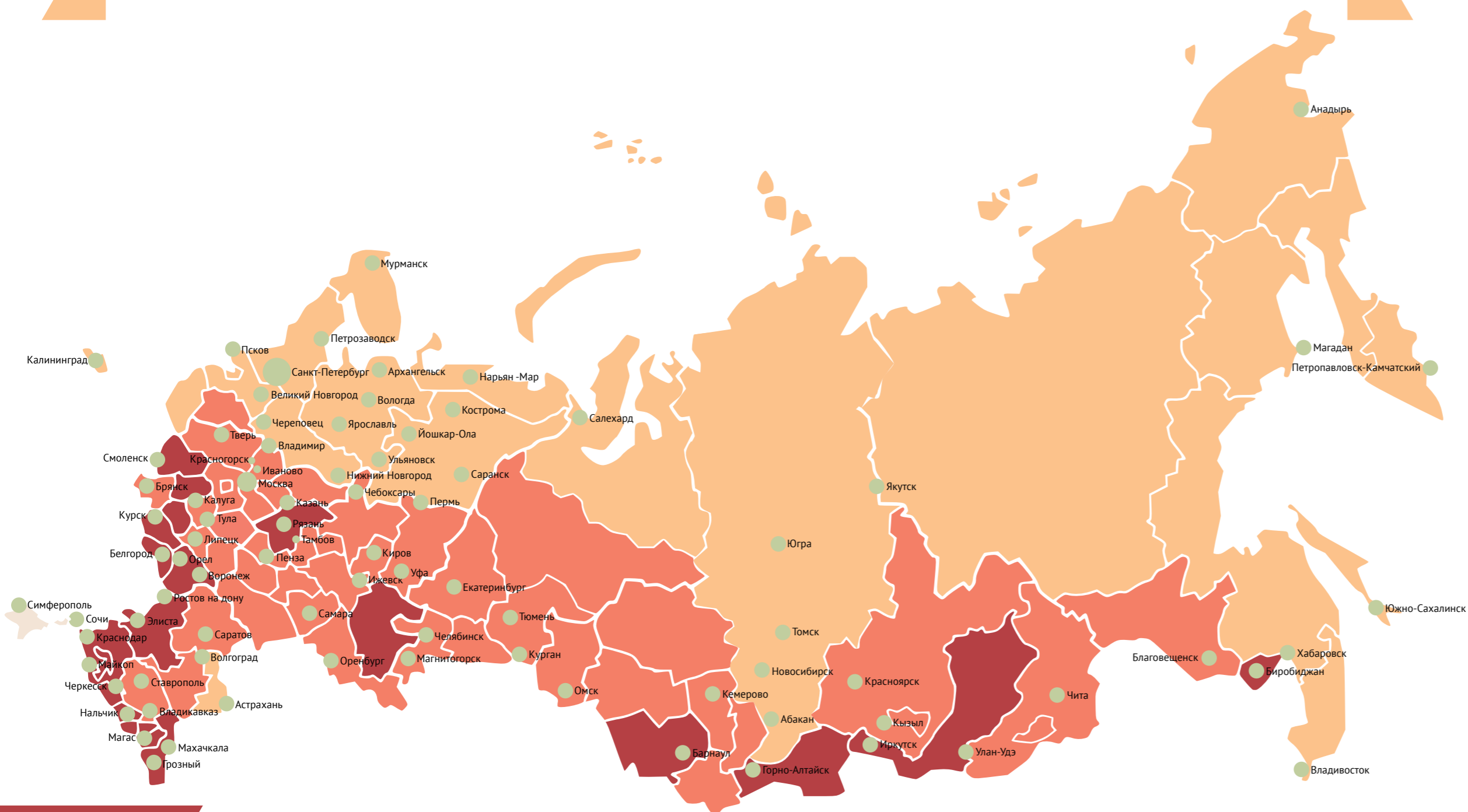
Сильный ветер является одной из основных опасностей и наносит огромный ущерб, поскольку затрагивает районы с высокой плотностью населения и многочисленные экономические объекты.

Самые сильные ветра образуются при столкновении воздушных масс - полярных и тропических, характеризующихся большими температурными контрастами. Сильные ветра, как правило, сопровождают смещение циклонических образований с запада на восток, занимающих огромные площади в сотни тысяч квадратных километров, характерные для регионов умеренного климата. В летний период сильные ветра носят локальный характер и обусловлены значительным прогреванием воздуха и его распространением в высокие холодные слои атмосферы, где происходит конденсация водяного пара и затем выпадают проливные дожди. В зимнее время сильные ветра чаще всего сопровождают сильные снегопады, что обуславливает возникновение сильных метелей.



Грозы и молнии

ОПАСНОСТЬ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ГРОЗ И МОЛНИЙ НА ТЕРРИТОРИИ РОССИИ



По поверхности планеты грозы распределяются неравномерно. Над океаном гроз наблюдается приблизительно в десять раз меньше, чем над континентами. В тропической и субтропической зоне сосредоточено около 78% всех молниевых разрядов. Максимум грозовой активности приходится на Центральную Африку. В полярных районах Арктики и Антарктики и над полюсами гроз практически не бывает.

В центральной части России грозы наблюдаются в период с мая по сентябрь, а в южных районах практически круглогодично. Во время гроз основную опасность представляет удар молнии. Кроме обычной линейной (или зигзагообразной) молнии, иногда наблюдается шаровая молния - светящийся шар, плавающий в воздухе над поверхностью земли и взрывающийся при столкновении с любым твердым предметом.

СТЕПЕНЬ ОПАСНОСТИ гроз (в баллах)



1 (чрезвычайные ситуации локального уровня)



2 (чрезвычайные ситуации муниципального/межмуниципального уровня)



3 (чрезвычайные ситуации регионального уровня)



Грозы и молнии

Как сориентироваться на местности:

- ветер не даст вам представления о том, куда движется гроза: грозы вопреки всякой логике часто идут против ветра;
- расстояние от грозы до места вашей дислокации можно определить по времени между вспышкой молнии и раскатом грома (1 секунда - расстояние 300 - 400 метров, 2 секунды - 600 - 800 метров, 3 секунды - 1000 м);
- перед началом грозы обычно наблюдается либо отсутствие ветра, либо ветер меняет направление.

КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ МОЛНИИ ВО ВРЕМЯ ГРОЗЫ

Гроза - атмосферное явление, при котором внутри облаков или между облаком и земной поверхностью возникают электрические разряды - молнии, сопровождаемые громом.



Характерные признаки приближающейся грозы:

- Изнурительная духота.
- Безветрие, затихание звуков природы. Резкое понижение атмосферного давления и температуры воздуха.
- Стремительное появление темных кучево-дождевых облаков.
- Приближающиеся раскаты грома и яркие вспышки молний.



Если гроза застала вас в лесу:

- Избегайте высоких и одиноко стоящих на полянах деревьев, особенно сосен, дубов и тополей.
- По возможности укройтесь в кустарнике;
- Обратите внимание, нет ли рядом деревьев, ранее пораженных молнией: держитесь как можно дальше



Если гроза застала вас на открытой местности:

- Не оставайтесь на возвышенностях. **Постарайтесь найти укрытие!**
- Выбирайте жилой дом или другую постройку, защищенную молниеотводом, при поиске укрытия.
- Не прячьтесь вблизи оград, крупных металлических объектов, заземления молниеотвода.
- Если вы за рулем на трассе, то постарайтесь припарковаться: грозы с ливнем резко ухудшают видимость на дороге, а вспышки молнии могут ослепить и спровоцировать аварию.

около
1500

Факты в цифрах
Одновременно на Земле действует около полутора тысяч гроз.

46

Средняя интенсивность разрядов — 46 молний в секунду.



ВАЖНО

Во время грозы нельзя:

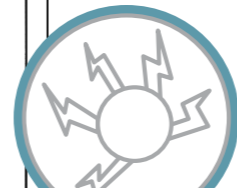


- Укрываться под одиноко растущими деревьями, башнями.
- Находиться у воды, купаться, рыбачить.
- Продолжать движение на велосипеде или мотоцикле: необходимо отойти от транспорта подальше и переждать грозу.



Если вы находитесь в помещении:

- Не выходите из дома, закройте окна, двери и дымоходы.
- Держитесь подальше от электропроводки, антенн, окон, дверей;
- Радио и телевизоры отключите от сети, не пользуйтесь электроприборами и телефоном.



При встрече с шаровой молнией:

- **Сохраняйте спокойствие и не двигайтесь;**
- Не следует приближаться к ней, касаться ее чем-либо, так как может произойти взрыв.
- Не убегайте от шаровой молнии: возникший поток воздуха может повлечь ее за вами.

ПОМНИТЕ!

- мокрая одежда и тело повышают опасность поражения молнией;
- ваш лагерь, расположенный на выпуклых формах рельефа, имеет больше шансов стать объектом поражения, нежели лагерь, расположенный в низине;
- ищите укрытия в лесу среди невысоких деревьев, на открытой местности - в сухой ямке, канаве;
- песчаная и каменистая почва безопаснее глинистой;
- признаки повышенной опасности: шевеление волос, жужжание металлических предметов, разряды на острых концах снаряжения.



Экстремальные температуры: жара

Резкие колебания температуры - сильные морозы или жара - неблагоприятно действуют на здоровье людей и негативно влияют на условия их жизни и деятельности. Длительный период (до 2 - 3 месяцев) устойчивой погоды с высокими (для данной местности) температурами воздуха и малым количеством осадков называется засухой. Часто она наблюдается в тропических широтах, полупустынных и особенно в степных зонах, где находится основная площадь пахотных земель. В результате засухи запасы влаги в почве сильно уменьшаются, растения развиваются плохо, и урожай может погибнуть полностью.

РИСК ЭКСТРЕМАЛЬНО ВЫСОКИХ ТЕМПЕРАТУР ВОЗДУХА НА ТЕРРИТОРИИ РОССИИ



Засухи почти всегда сопровождаются суховеями или пыльными бурями, которые усиливают испарение влаги с поверхности почв.

Суховей - жаркий или очень теплый ветер, отмечающийся в степях, полупустынях и пустынях. Он способствует порче урожая зерновых и плодовых культур. Засухи часто приводят к неурожаю и, как следствие, - голоду.

В отдельных регионах России в сильную жару вводится режим чрезвычайной ситуации.



Экстремальные температуры: жара

Сильная жара плохо действует на людей с ослабленным здоровьем.

Из-за повышенной температуры воздуха могут начаться приступы вегето-сосудистой дистонии даже у относительно здоровых людей. Длительный стресс сосудов может «пробудить» скрытые болезни или вызвать обострение хронических.

Поэтому если почувствовали приступ слабости, увидели черных мушек в глазах, по возможности постарайтесь прилечь. Положите мокрое полотенце на лоб, захватив область висков, а также на внутреннюю сторону рук, особенно - у пульса. Нормализовать давление можно с помощью точечного массажа: сильными движениями помассируйте точку под носом, две точки у переносицы в уголках бровей и две на затылке - на границе волосяного покрова, по обе стороны от позвоночника. Если вы гипотоник и внезапно руки-ноги стали горячими и навалилась усталость - значит, давление упало еще ниже. Немедленно постарайтесь охладить конечности, чтобы восстановить кровообращение.

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ВО ВРЕМЯ ЖАРЫ

Сильная жара устанавливается, когда температура воздуха превышает среднюю температуру окружающей среды на 10 °C и выше (в это время года для данной местности) в течение нескольких дней. К экстремально высоким температурам принято относить температуры выше 30 °C. Засуха - длительный период (до 2 - 3 месяцев) устойчивой погоды с высокими (для данной местности) температурами воздуха и малым количеством осадков.



ЧЕМ ОПАСНЫ ЗАСУХА И ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА ВОЗДУХА

- Аномально высокие температуры воздуха приводят к иссушению почвы, повышению пожароопасности в лесах, на торфяниках, к обмелению судоходных рек, поражают сельскохозяйственные растения, приводят к сбоям в работе транспорта и систем энергоснабжения.
- Опасность сильной жары для человека заключается в тепловом перегревании, т.е. угрозе повышения температуры тела выше 37,1 °C или тепловом шоке - приближении температуры тела к 38,8 °C. Тепловое критическое состояние наступает при длительном и (или) сильном перегревании, способном привести к тепловому удару или нарушению сердечной деятельности.



Симптомы перегревания:

- покраснение кожи, сухость слизистых оболочек, сильная жажда. В дальнейшем возможна потеря сознания, остановка сердца и дыхания.
- При перегревании происходит сгущение крови, могут образоваться мелкие тромбы, чаще всего в сосудах ног. Они отрываются, с током крови попадают в сердце, мозг и могут вызвать закупорку мелких сосудов. Повышается риск сосудистых катастроф - инфарктов, инсультов, кровоизлияний.
- У людей, страдающих повышенным давлением, жара может вызвать гипертонический криз, особенно при больших физических или психоэмоциональных нагрузках.



Как действовать при сильной жаре:

- Избегайте воздействия повышенной температуры.
- Носите светлую воздухопроницаемую одежду (желательно из хлопка) и головной убор.
- Помните, что обожженная кожа перестает выделять пот и охлаждаться. Передвигайтесь не спеша, старайтесь чаще находиться в тени.
- Если вы почувствовали себя плохо, немедленно перейдите в тень, на ветер или примите душ, медленно выпейте большое количество воды.
- Во время засухи возрастает вероятность пожаров, поэтому в любых замеченных возгораниях сообщайте в пожарную охрану.



Как подготовиться к сильной жаре:

- Запаситесь дополнительными емкостями и при необходимости заранее заполните их водой.
- Приготовьте приемлемую для условий жары одежду, электробытовые приборы (вентиляторы, кондиционеры).
- Если вы проживаете в сельской местности, оборудуйте навесы, беседки, колодцы, а также подготовьте ставни (плотные шторы) для окон.
- Экономно расходуйте воду.
- Изучите правила оказания помощи при тепловом (солнечном) ударе.



Меры предупреждения теплового и солнечного ударов:

- Избегайте длительного нахождения в душных, жарких помещениях.
- Употребляйте достаточно жидкости (предпочтительно несладкой); пейте часто, но небольшими порциями, питайтесь в основном легкой пищей: кисломолочными продуктами, овощами, фруктами и т.п.
- Уменьшите физические нагрузки.
- Примите меры для увеличения теплоотдачи (водные процедуры, используя вентилятор, смачивая холодной водой тело или одежду).
- Если выходите на улицу, берите с собой запас питьевой воды, это позволит при необходимости утолить жажду и смочить лицо, голову, руки.
- Избегайте длительного пребывания на солнце, голову защищайте легким головным убором из светлых натуральных тканей (хлопок, ситец и т.д.).
- Носите светлую, легкую и свободную одежду из натуральных материалов, которая не препятствует испарению пота.



Экстремальные температуры: жара

Нужно всегда помнить, что дети очень быстро переохлаждаются от мороженого, холодных напитков, купания в реке, озере и так далее. Поэтому в летнюю жару даже для здоровых детей лучше применять обтирание полотенцем, смоченным в холодной воде, или купать в прохладной воде в ванной в течение непродолжительно времени, чтобы исключить возможность перегрева. Если вы оказались с детьми у водоема или реки, то внимательно следите за температурой их тела и не позволяйте им слишком долго находиться в воде. Согласно научным данным кожа детей в три раза получает больше солнечного излучения, чем у взрослых людей.



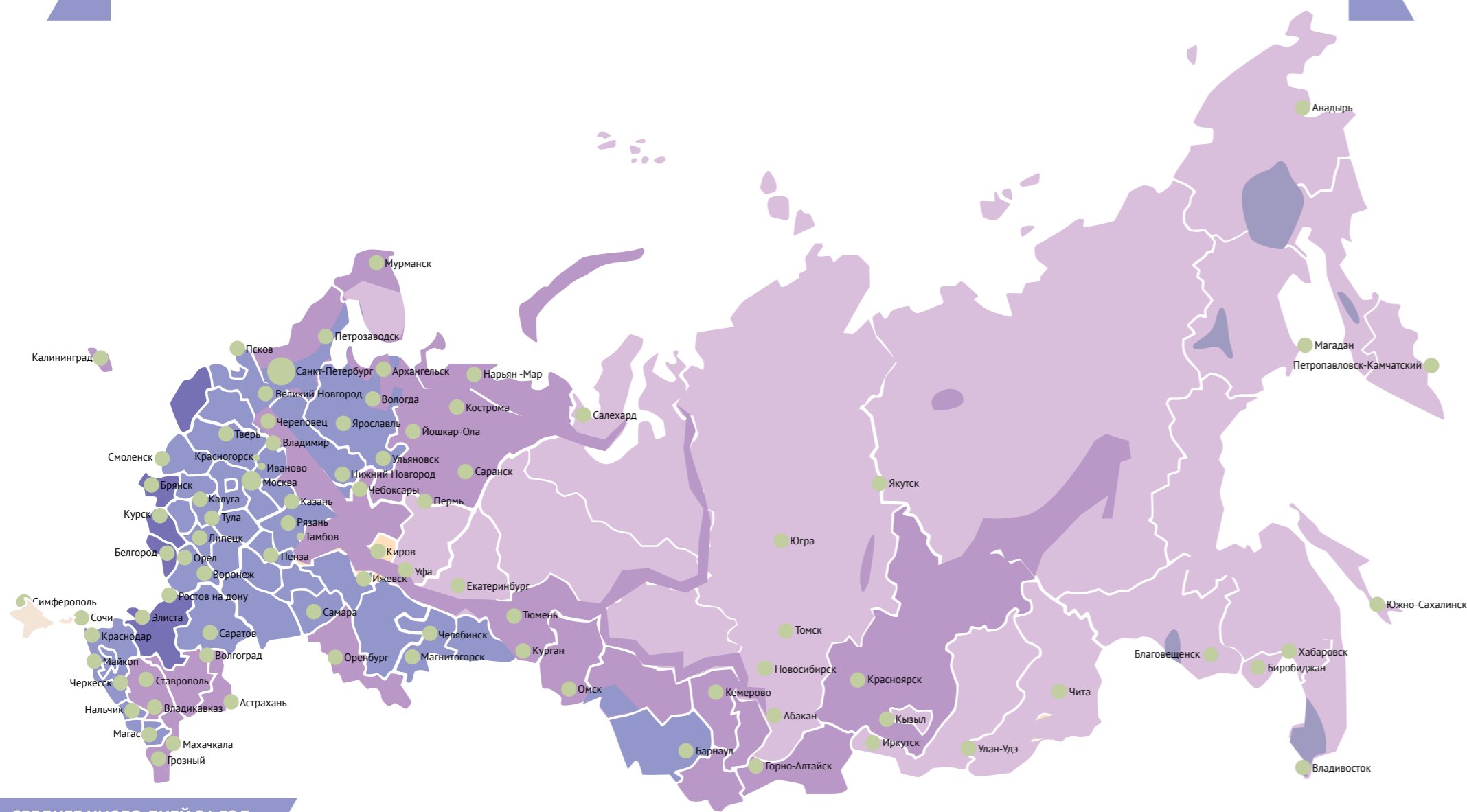
Экстремальные температуры: Сильные морозы

Сильный мороз - экстремально низкие температуры воздуха, представляющие собой значительные отклонения от обычных средних температур в данной местности.

Сильный мороз считается чрезвычайной ситуацией, когда минимальная температура воздуха достигает -35°C и ниже.

Россия расположена на холодной территории. Огромный массив земли находится в экстремально высоких (северных) широтах и лишь очень небольшая его часть на востоке и западе подвержена влиянию умеренного климата, приносимого океаном.

РИСК ЭКСТРЕМАЛЬНО НИЗКИХ ТЕМПЕРАТУР ВОЗДУХА НА ТЕРРИТОРИИ РОССИИ



СРЕДНЕЕ ЧИСЛО ДНЕЙ ЗА ГОД
С ТЕМПЕРАТУРОЙ НА 20°C
НИЖЕ СРЕДНЕЙ ЯНВАРСКОЙ



Любой из принятых способов измерения температуры подтверждает, что Россия - самая холодная страна в мире. Занимаемая ею территория за Полярным кругом в 2 раза больше, чем аналогичная территория в Канаде, в десятки раз больше, чем на Аляске, и в пятнадцать раз больше, чем в Норвегии, Швеции и Финляндии вместе взятых.

День за днем самая холодная точка земного шара оказывается, как правило, где-то в России. Неудивительно, что самая низкая температура за пределами Антарктики также была зарегистрирована в России. Этот рекорд (-68°C) был отмечен трижды: в Верхоянске 5 февраля и 7 февраля 1892 г. и в Оймяконе 6 февраля 1933 г. Оба эти места находятся на территории Республики Саха (Якутия).

Список 100 самых холодных городов с населением свыше 100 тысяч человек содержит 85 российских, 10 канадских и 5 американских городов.

Треть населения России живет и работает в экстремальных климатических условиях. Средняя температура января по стране составляет от -15 до -40°C .



Экстремальные температуры: сильные морозы



Как пережить сильный холод

Шапка из шерсти или меха
(такие головные уборы хорошо держат тепло)

Высокий теплый воротник и толстый шерстяной шарф
(они защитят от переохлаждения верхние дыхательные пути)

Кожаные перчатки на меховой подкладке или варежки из натуральной шерсти

Длинный пуховик, шуба или дубленка

Нетесная обувь (тесная нарушает кровообращение в ногах и способствует обморожению ног)



Питание



ежедневно:

овощи и фрукты (свежие или приготовленные)



мясо, птица, рыба (в вареном, жареном, тушеном видах)



горячие супы (на мясном бульоне) и **горячие напитки** (компоты из свежих и сухофруктов, чай, настои трав)



сливочное масло, молочные продукты (сыры, творог, сметана, йогурты)



не менее трех раз в неделю:

зерновые культуры (гречка, фасоль, горох, чечевица, овес)



крахмалосодержащие продукты (картофель, макароны, рис)



Это важно

- Не носите обтягивающую одежду (воздух между свободной одеждой и вашим телом предохраняет от замерзания).
- Отдавайте предпочтение натуральным тканям в одежде, и по возможности избегайте синтетики.



Откажитесь от мини-юбок и тонких капроновых колготок. Лучше подойдут шерстяные колготки и брюки.



Рекомендуется под брюки надевать кальсоны.

Понижение температуры воздуха до отрицательных значений после дня с положительными температурами называется заморозком.

В европейской части России заморозки случаются весной или осенью. Заморозки причиняют большой ущерб сельскому хозяйству, особенно в районах, расположенных в низинной местности, где может застаиваться холодный воздух. Морозы парализуют жизнь городов, губительно воздействуют на посевы, увеличивают вероятность технических аварий (при температуре ниже $-30\text{ }^{\circ}\text{C}$ увеличивается ломкость деталей различных механизмов).



Экстремальные температуры: сильные морозы



Сильные морозы значительно увеличивает риск сердечного приступа. Особенно у гипертоников. Ученые выяснили, если температура на улице опускается ниже четырех градусов по Цельсию, то риск сердечного приступа увеличивается вдвое. При длительном пребывании человека вне помещения под воздействием холода существует опасность переохлаждения организма, которое в особо тяжелых случаях может сопровождаться повреждениями тканей организма - обморожением - при снижении температуры тела человека до 30 °С, а при снижении температуры тела человека до 24 - 25 °С наступает смерть.



Экстремальные температуры: сильные морозы

В зимнее время, помимо снегопадов и морозов, отмечается такое негативное явление, как гололед. Условия для обледенения создают такие факторы, как перепад температур, выпадение снега с дождем при пониженной температуре и сильном ветре. Гололед возникает при температуре от 0° до -15 °С. Осадки выпадают в виде переохлажденных капель, но при соприкосновении с поверхностью или предметами они замерзают, покрывая их ледяной коркой.

БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ПРИ ГОЛОЛЕДЕ



В гололед надевайте обувь на низком каблуке с рельефной подошвой из пористого материала



Если вы передвигаетесь с помощью трости, наденьте на нее резиновый колпачок, или возьмите лыжную палку с хорошо заточенным металлическим наконечником



Выходите пораньше, чтобы перемещаться не торопясь



Не занимайте руки хрупкой или тяжелой ношей и не держите руки в карманах



По возможности не проходите вблизи зданий и деревьев, чтобы избежать падающей сосульки или обледенелой ветки



Соблюдайте особую осторожность при переходе дороги



Внимательно смотрите себе под ноги, старайтесь обходить опасные места (замерзшие лужи, склоны, лестницы и т. п.)

Если скользкое место невозможно обойти, то передвигайтесь по нему небольшими скользящими шажками на слегка согнутых ногах, наступайте на всю подошву

Если вы поскользнулись, старайтесь присесть, сгруппироваться, приземлиться на бок и перекатиться

Не торопитесь подняться, убедитесь, что нет травм, попросите прохожих помочь вам

Если никого рядом нет, повернитесь на живот, встаньте на четвереньки и только потом выпрямляйтесь, стараясь придерживаться за какую-нибудь опору

Если появилась резкая боль, не двигайтесь и не позволяйте никому передвигать вас, вызовите скорую

Гололед становится причиной многочисленных травм, а также автомобильных аварий. На полотне автодорог образуется накат, парализующий движение. Эти явления наиболее характерны для приморских районов с влажным мягким климатом (Западная Европа, Япония, Сахалин и т. д.). Линии электропередачи, линии связи, кровли зданий, различного рода опоры и конструкции, дороги и мосты покрываются льдом или мокрым снегом, что нередко вызывает их разрушение.



Природные пожары

Природный пожар - это неконтролируемый процесс горения, стихийно возникающий и распространяющийся в природной среде.

В России ежегодно регистрируется от 10 до 35 тыс. лесных пожаров, которые охватывают площади от 0,5 до 2,5 млн. га. Лесные пожары ежегодно наносят ущерб экономике страны в размере 3 - 7 млрд. руб.

ВИДЫ ПРИРОДНЫХ ПОЖАРОВ

К природным пожарам относятся лесные, степные и торфяные пожары. Лесные пожары подразделяются на низовые, верховые и подземные.



Низовой пожар распространяется по земле и по нижнему ярусу леса. Горит напочвенный покров, подлесок и нижние части стволов деревьев. Чаще всего возникает в лиственных лесах, при этом высота пламени может достигать до 1,5 - 2 метров, а скорость распространения обычно не превышает трех метров в минуту. Температура огня в зоне пожара составляет 400 - 900 °С.



Верховой пожар наиболее опасен: огонь распространяется по кронам деревьев. Скорость распространения пожара в безветренную погоду может достигать 3 - 4 км/ч, а при наличии ветра - 25 - 30 км/ч и более. Температура в зоне огня повышается до 1100 °С. При сильном ветре огонь распространяется по кронам деревьев и разносит горящие искры, которые создают новые очаги пожара за несколько сотен метров от основного очага.



Степной пожар - стихийное, неконтролируемое распространение огня по степи. Скорость распространения степного пожара выше, чем у низового, из-за большей горючести сухих трав и большей скорости приземного ветра в степи.



Торфяной пожар - возгорание торфяного слоя почв. Может возникать на торфяных болотах (осушенных или естественных). Характерной особенностью является беспламенное горение торфа с накоплением большого количества тепла. Над горящими торфяниками возможно образование «столбчатых завихрений» - горячей золы и горячей торфяной пыли, которые при сильном ветре могут переноситься на большие расстояния и вызывать новые очаги пожаров. Данный вид пожара опасен тем, что во время горения образуются глубокие воронки и подземные огненные пустоты, в которые могут провалиться люди и техника.

Основными причинами возникновения природных пожаров являются нарушения мер пожарной безопасности населением:

- оставленный и непотушенный костер;
- брошенные горящие окурки и спички, битое бутылочное стекло, способное сыграть роль линзы;
- производственная деятельность (искры из выхлопных труб автомобилей, сельскохозяйственной техники и различных механизмов, нарушения мер пожарной безопасности при лесо- и торфозаготовительной деятельности);
- молниевые разряды, самовозгорание торфа, сельскохозяйственные палы.



Если вы оказались в очаге пожара:

- 1 Очистите вокруг себя как можно большую площадь от листвы, травы и веток.
- 2 Снимите всю плавящуюся одежду, избавьтесь от горючего и легковоспламеняющегося снаряжения, одежды, обуви.
- 3 Если есть возможность, обильно смочите одежду. Голову и открытые участки тела обмотайте любым негорючим, влажным материалом, но не очень плотно, чтобы при возгорании его можно было мгновенно снять.
- 4 Рот и нос прикройте мокрой ватно-марлевой повязкой или полотенцем. Периодически смачивайте высохшую одежду.
- 5 Если поблизости есть водоем, окунитесь.
- 6 Сообщите по мобильному телефону о своем местонахождении родным и спасателям.



Природные пожары

Особенно большая пожарная опасность характерна для огромных лесных массивов на территории Дальневосточного, Сибирского и Уральского федеральных округов, на которые приходится около 95% всей пройденной огнем площади и до 50% общего числа очагов горения. Сильные торфяные пожары характерны для Западной Сибири, севера и центра европейской части России, где сосредоточены богатые ресурсы торфа. Степные пожары в наибольшей мере распространены в южных регионах страны - в пределах Южного, Приволжского, Уральского и Сибирского федеральных округов.

ЧАСТОТА ПРИРОДНЫХ ПОЖАРОВ НА ТЕРРИТОРИИ РОССИИ



Если вы живете в зоне повышенной горимости лесов:

- вокруг населенных пунктов роятся траншеи и наполняются водой с тем, чтобы огонь не перекинулся из леса в жилой сектор;
- в населенных пунктах должны иметься пожарные пруды или другие водоемы, емкость которых должна составлять не менее 30 кубических метров на каждый гектар площади населенного пункта;
- при угрозе сильного пожара в лесу или на торфянике силами населения организуется дежурство для наблюдения за ситуацией у границы населенного пункта;
- должна быть произведена дополнительная расчистка грунтовых полос между лесным массивом и жилым сектором.



Лесные пожары

Лесной пожар - это неконтролируемое горение растительности, стихийно распространяющееся по лесной территории.

При приближении лесного пожара к населенному пункту или отдельным домам:

- увеличьте противопожарные просветы между лесом и границами застройки путем вырубki деревьев и кустарников;
- вспашите широкие полосы вокруг населенного пункта и отдельных строений;
- создайте запасы воды и песка.

ЛЕСНЫЕ ПОЖАРЫ: ДИНАМИКА, СПОСОБЫ ТУШЕНИЯ



Способы тушения небольших очагов пожара

1

Захлестывание кромки пожара. Для этого используют ветки лиственных пород деревьев. Группа из 3 – 5 человек за 40 – 50 минут способна погасить захлестыванием кромку пожара протяженностью до 1000 м.

2

Когда захлестывание огня не дает должного эффекта, можно засыпать кромку пожара рыхлым грунтом. Один человек с использованием лопаты за полчаса может засыпать около 20 м кромки пожара. Или проложить заградительные полосы.

ДИНАМИКА ГОРИМОСТИ ЛЕСОВ В РФ

Годы	Кол-во случаев лесных пожаров, тыс. ед.	Площадь, пройденная лесными пожарами, тыс. га	
		Всего	В т.ч. лесная
2008	26,3	2534,8	2069,8
2009	23,2	2592,6	2111,6
2010	34,8	2472,8	2026,9
2011	21,1	1673,8	1408,4
2012	20,2	2372,3	2101,2
2013	10,0	1400,1	1157,1



ВНИМАНИЕ!

Если нет возможности своими силами потушить пожар, немедленно предупредите всех находящихся поблизости людей об опасности и необходимости выхода из опасной зоны.

При приближении пожара к садоводческим участкам:

- слушайте передачи местных средств информации о пожаре;
- закройте все вентиляционные отверстия снаружи дома;
- закройте все наружные окна и двери;
- в доме: наполните водой ванны, раковины и другие емкости; снаружи: наполните водой бочки и ведра;
- приготовьте мокрые тряпки (ими можно будет затушить угли или небольшое пламя);
- при приближении огня облейте крышу и стены дома водой;
- постоянно осматривайте территорию дома и двора в целях обнаружения тлеющих углей или огня.



СПОСОБЫ ТУШЕНИЯ. ПРЕИМУЩЕСТВА И НЕДОСТАТКИ



ЗАХЛЕСТЫВАНИЕ КРОМКИ ПОЖАРА

Пучком из свежесломанных веток или материей, закрепленной на палке, забивают огонь на кромке пожара



Можно использовать подручные средства и природный материал



Подходит для тушения только низовых пожаров слабой или средней интенсивности



ЗАСЫПКА КРОМКИ ПОЖАРА

Грунт бросается на горящую кромку. Вначале сбивают пламя, а затем засыпают тлеющую кромку сплошной полосой



Можно использовать природный материал



Эффективно только на песчаных и супесчаных почвах при низовых пожарах



ПРОКЛАДКА ЗАГРАДИТЕЛЬНЫХ ПОЛОС

Полоса (канавка) создается на удалении от пожара, концами должна упираться в барьеры (дороги, ручьи, минерализованные полосы и др.)



Эффективный способ локализации пожаров



Требуется тяжелая техника и продолжительное время



Смог от лесных пожаров

В дыме, возникающем в результате пожара, особую опасность представляет мелкодисперсная взвесь (сажа). По сути, сажа, носящаяся в воздухе, - это микро-частицы размером до 10 микрон. Во время дыхания они свободно проникают в носоглотку. При этом могут достичь легких и осесть на них - происходит так называемый эффект накопления.

КАК ПЕРЕЖИТЬ СМОГ ОТ ЛЕСНЫХ ПОЖАРОВ В ГОРОДЕ

СМОГ ОТ ПОЖАРОВ СОДЕРЖИТ:

1

МОНООКСИД УГЛЕРОДА (УГАРНЫЙ ГАЗ) – бесцветный, лишенный запаха ядовитый газ. Он блокирует гемоглобин в эритроцитах (красных кровяных тельцах) и тем самым препятствует переносу кровью кислорода (особо опасен для людей с заболеваниями сердечно-сосудистой системы)

2

Пыль, вызывающую резь в глазах

3

Дым, который затрудняет дыхание, приводит к отеку носа и горла

4

ПРИЗЕМНЫЙ ОЗОН – высокая концентрация молекул озона на высоте 0 - 5 км, токсичен, вызывает проблемы с легкими, воспаление горла, слезотечение и сухость глаз

СИМПТОМЫ ОТРАВЛЕНИЯ:

ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

ТОШНОТА И РВОТА

БОЛИ В ГРУДИ

В ГРУППЕ РИСКА ЛЮДИ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ, ТАКИМИ КАК АСТМА, ЭМФИЗЕМА ЛЕГКИХ, А ТАКЖЕ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ НОСОГЛОТКИ. ВОЗМОЖНЫ ОТСРОЧЕННЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ВДЫХАНИЯ ВОЗДУХА С ГАРЬЮ И ДЫМОМ

Человек, долгое время вдыхающий дым лесных пожаров, рискует внезапно умереть. В организме человека накапливаются канцерогены. В результате может наступить паралич сердечных мышц или внезапный отказ печени

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ОБЛЕГЧИТЬ СВОЕ СОСТОЯНИЕ



Для снижения токсического действия компонентов дыма и гари пить натуральные соки и фрукты, в которых содержатся антиоксиданты



Купаться и посещать бассейн (легкие очень активно работают и попавшие внутрь частицы могут в процессе активного дыхания удаляться).



Максимально использовать влажные марлевые повязки, чтобы снизить риск попадания мелких частиц в легкие.



Отказаться от контактных линз в пользу обычных очков.

КАК ПЕРЕЖИТЬ СМОГ ОТ ЛЕСНЫХ ПОЖАРОВ В ГОРОДЕ

- Не выходите на улицу с 12 до 16 часов дня.
- Ограничьте физические нагрузки и временно откажитесь от посещения фитнес-клубов, занятий спортом (кроме плавания в закрытых бассейнах).
- Больше пейте: для возмещения потери солей и микроэлементов в связи с интенсивным выделением пота. Рекомендуется пить подсоленную и минеральную щелочную воду, молочнокислые напитки, соки, минерализованные напитки, кислородно-белковые коктейли.
- Откажитесь от сладких газированных напитков, а также исключите алкоголь, в том числе пиво.
- Воздержитесь от курения.
- Для снижения токсического воздействия смога (при отсутствии противопоказаний) принимайте поливитамины.
- Оконные и дверные проемы завесьте влажной тканью.
- В помещениях проводите ежедневные влажные уборки.
- Несколько раз в день умывайтесь, принимайте прохладный душ и носите одежду из натуральных тканей.

Эффект накопления опасен прежде всего для людей с ослабленной дыхательной системой - курильщиков, людей с хроническими заболеваниями органов дыхания, а также для тех, у кого ослаблен иммунитет (старики и дети тоже входят в группу риска).

У человека более или менее здорового организм включает программу сопротивления - в легкие сажа не попадает, оседая на слизистой оболочке бронхов, которые избавляются от нее с мокротой. Окончательно бронхи смогут очиститься от сажи примерно за две недели после окончания задымления.

Однако задымленный воздух может сильно навредить здоровому человеку при условии, что им дышат на протяжении долгого времени (несколько месяцев), при этом концентрация сажи превышает предельно допустимую норму в 7 - 10 раз.



Торфяные пожары

Почвенные пожары, которые еще называют торфяными, чаще всего являются следствием лесных пожаров, но могут возникать и самостоятельно, например, на торфяных болотах. При почвенных пожарах огонь распространяется по толще горючего материала (торфа).

Торфяные пожары начинаются в основном во второй половине лета, и часто их количество возрастает в засушливые годы, когда достаточно просыхают торфяные слои, расположенные под лесом.

Торф

горючее ископаемое, продукт неполного разложения растительной массы



50-60% углерод 30-40% кислород

Кислород в составе торфа позволяет ему гореть (тлеть) без доступа воздуха

Опасности

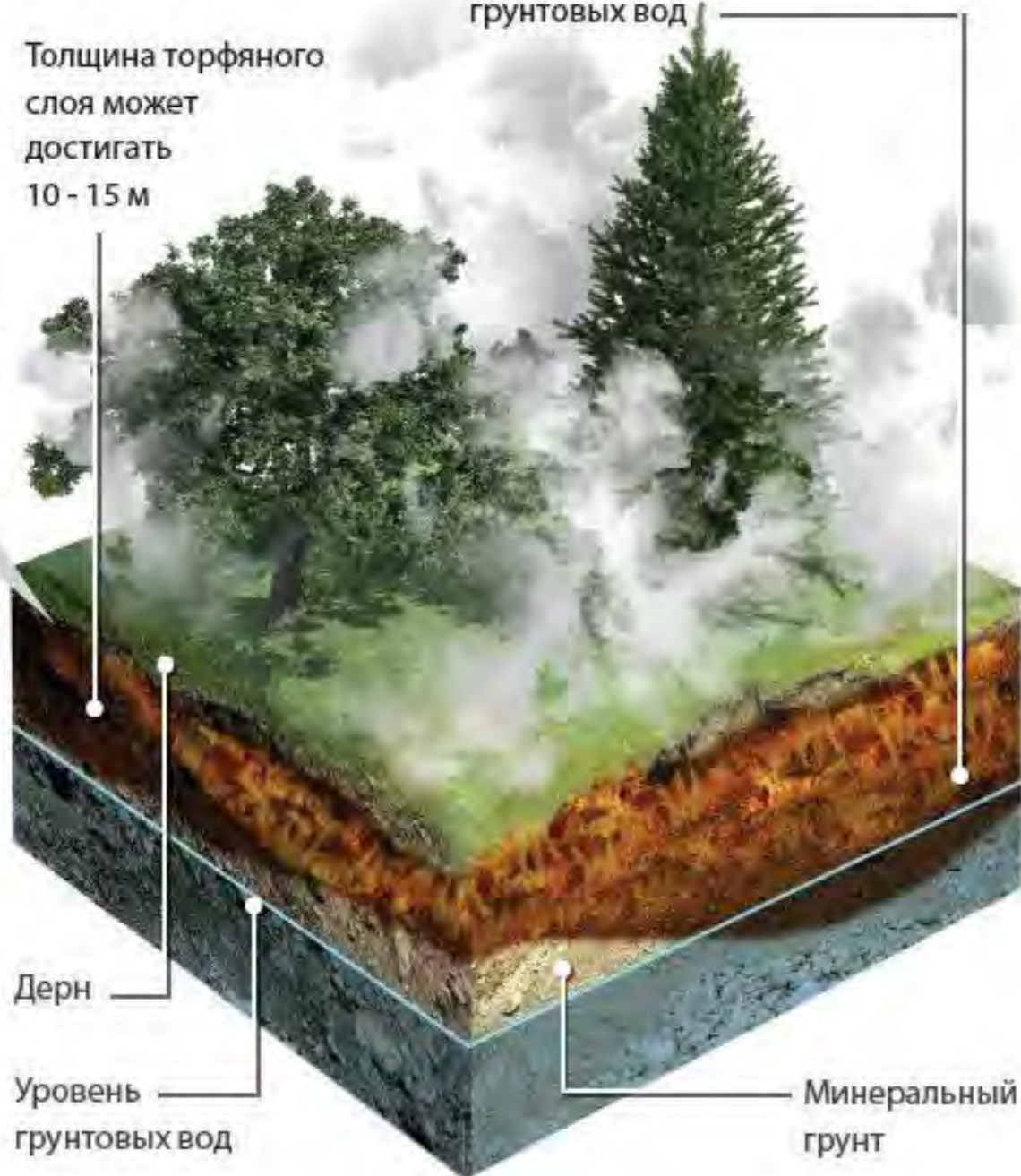
- ❗ При горении торфа выделяются вредные вещества (метан, водород, сажа, дым, окись углерода)
- ❗ В почве образуются пустоты, в которые можно провалиться и сгореть

Торфяной пожар

Скорость продвижения пожара – до нескольких метров в сутки

Толщина торфяного слоя может достигать 10 - 15 м

Распространение пожара в глубину ограничивается глубиной залегания минерального грунта или грунтовых вод



Причины возникновения

- ❗ Неправильное обращение с огнем
- ❗ Разряд молнии
- ❗ Самовозгорание (происходит при температуре выше 50 °C)
- ❗ Лесные пожары

Способы тушения

- ❗ Окапывание горячей территории торфа оградительными канавами. Канавы копают шириной 0,7 - 1,0 м и глубиной до минерального грунта или грунтовых вод. При возможности канавы наполняют водой
- ❗ Перекапывание горящего торфа с последующей заливкой большим количеством воды

Торфяные пожары представляют особую опасность как для природы, так и для людей. Они выбрасывают в атмосферу намного больше дыма, чем любые иные пожары на природных территориях, и этот дым наиболее опасен для здоровья людей. Торфяной пожар может гореть месяцами, иногда - годами, и в жаркий период года он представляет собой постоянно тлеющий фитиль, способный поджечь лес или сухую траву. Тушение каждого торфяного пожара отвлекает очень большое количество людей и техники от борьбы с другими природными пожарами в течение всего пожароопасного сезона. Торфяные пожары разгораются очень медленно, и при влажном прохладном лете могут вообще не создавать проблем для жителей окрестных деревень. Однако при жарком и сухом лете своевременно не ликвидированные торфяные пожары почти всегда приводят к катастрофе того или иного масштаба, вплоть до гибели лесов и деревень от огня и опасного для здоровья людей задымления целых регионов.



Снежные лавины

КАК ВЕСТИ СЕБЯ ВО ВРЕМЯ СХОДА СНЕЖНЫХ ЛАВИН

Снежные лавины — сосредоточенное движение больших снежных масс, падающих или соскальзывающих с горных склонов в виде сплошного тела (мокрые лавины) или распыленного снега (сухие лавины).



Основные причины схода снежных лавин:

- * Длительный снегопад, приводящий к скоплению больших масс снега на горных склонах.
- * Интенсивное таяние снега (при температуре, близкой к нулю, неустойчивость снежного покрова сильно увеличивается).
- * Природные явления (сильный ветер, землетрясение и др.).



Важно

- * Сигналом возможного схода лавины является оседание снега с характерным звуком.
- * В густом лесу лавины сходят редко.
- * Склоны, обращенные на юг, благоприятны для образования мокрых лавин весной.
- * Оказавшись свидетелем схода лавины и зная, что в нее могли попасть люди, срочно сообщите о случившемся в спасательную службу.

100
км/ч

Такую скорость могут развивать лавины.

более
18%

Территории России являются лавиноопасными.



Если вы находитесь в лавиноопасной зоне:

- * Заранее изучите места возможного схода снежных лавин в районе своего маршрута. Для движения выбирайте наветренные и теневые склоны.
- * Обходите известные опасные склоны. Пересекайте сомнительный склон по одному человеку и как можно выше по склону, но не ходите по выступу карниза.
- * По мере передвижения постоянно контролируйте состояние снега. Перед тем как выйти на большой склон, испытайте маленький с такими же крутизной и ориентацией по отношению к солнцу.
- * Если видите след лавины из снежной доски, знайте, что рядом может поджидать такая же лавина.
- * Наблюдайте за своей тенью. Когда она направлена на склон, воздействие солнца сильнее всего. Ищите защиты в густом лесу, на наветренных склонах и за естественными барьерами.
- * Пересидите сильный буран и некоторое время после него, пока не сойдут лавины или пока не осядет снег. Весной период между десятью часами утра и заходом солнца наиболее лавиноопасен. Ранние утренние часы перед восходом солнца наиболее безопасны.
- * Прибегайте к самозащите. Если все-таки необходимо пересечь очень опасное место, пусть один человек на лыжах проверит склон. Этого человека необходимо страховать альпинистской веревкой и лавинным шнуром.



Если вы попали в лавину:

- * Займите наиболее безопасную позу – лягте по ходу движения лавины, колени подожмите к животу.
- * Закройте нос и рот рукавицей, шарфом, воротником.
- * При остановке лавины максимально расширьте пространство возле лица и груди, оно поможет вам дышать.
- * Разружьте образующуюся от дыхания ледяную корку.
- * Оказавшись в лавине, не кричите: снег практически полностью поглощает звуки, а бессмысленные крики и движения лишат вас сил, кислорода и тепла. Прислушивайтесь к звукам на поверхности и подавайте сигнал, только когда услышите, что кто-то рядом.
- * При наличии сил пробуйте выбраться самостоятельно.
- * Не теряйте самообладания, старайтесь не уснуть, помните, что вас ищут (известны случаи, когда из-под лавины спасали людей на пятые и даже тринадцатые сутки).



Отмените любой поход в горы, если:

- * Идет или только что прошел сильный снегопад.
- * Создались условия плохой видимости.
- * Резко изменились погодные условия.

Опасность лавины заключается в том, что большое количество снега с огромной силой и высокой скоростью сметает все на своем пути. Пришедшие в движение огромные массы снега могут скользить по поверхности склона со скоростью до 100 км/ч.

Сила удара лавины может быть от 5 до 50 тонн на квадратный метр. Например, удар в 3 тонны на метр вызывает разрушение деревянных строений, а удар в 10 тонн на метр вырывает с корнем вековые деревья. Маленький обвал, мчащийся со скоростью 10 м/с, будет равен тому, как если бы на человека наехал автомобиль со скоростью 30 км/ч.

При крутизне склона 45° лавины сходят после каждого снегопада. Если крутизна склона составляет 20° - 30° и на склоне мало растительности, то лавины сходят после обильных снегопадов или при накоплении большой массы снега на вершине склона.

Попав под мощную лавину, люди могут получить серьезные травмы головы, брюшной полости, конечностей, переломы позвоночника. Возникают эти травмы от ударов о камни, обломки деревьев, жесткие плиты снега, скалы и т. д. Гибель попавшего в лавину может быть вызвана переохлаждением, истощением, но чаще всего - удушьем.

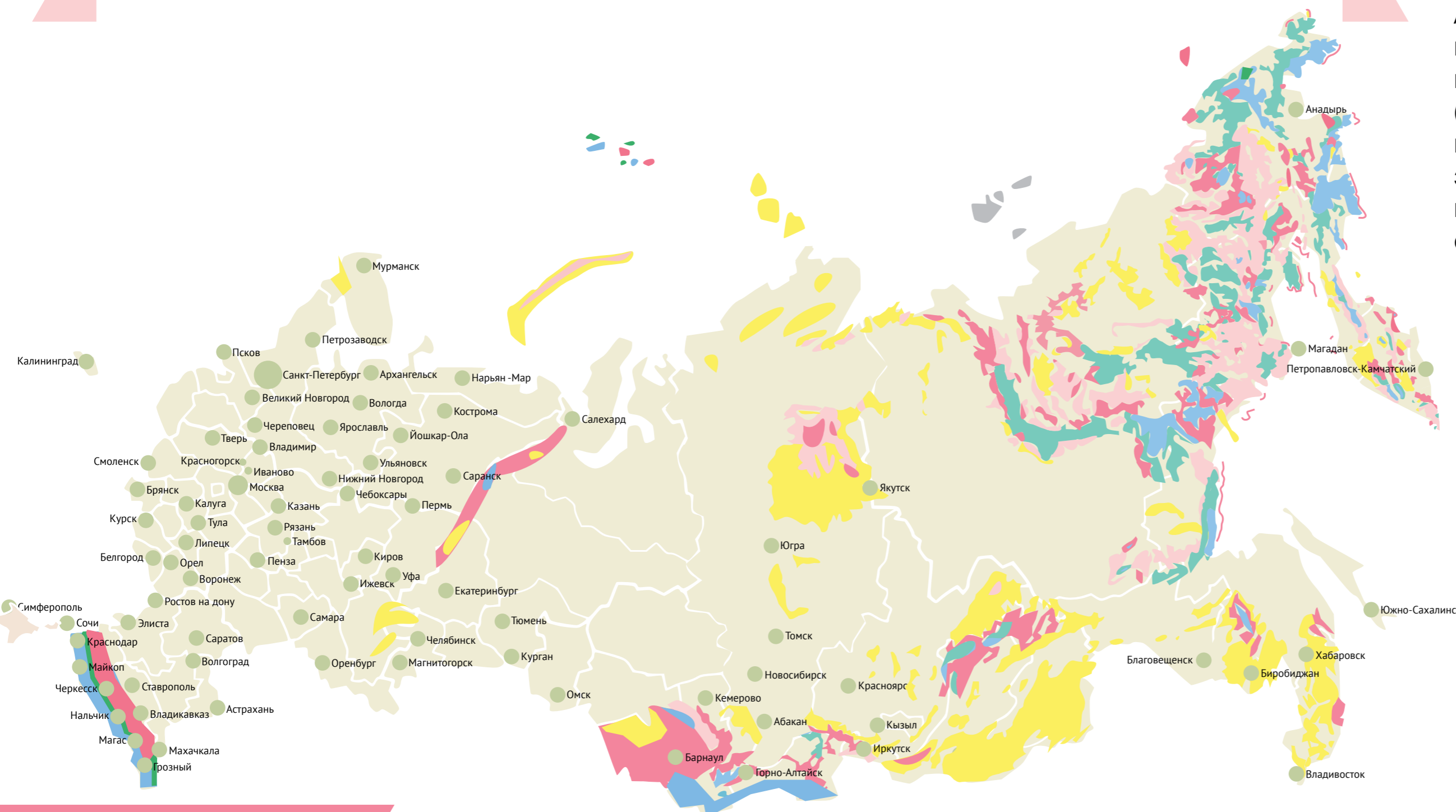


Снежные лавины

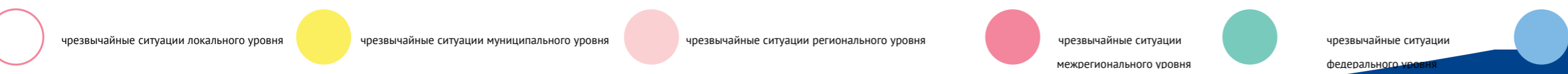
ОПАСНОСТЬ СНЕЖНЫХ ЛАВИН, ВОЗНИКАЮЩИХ НА ТЕРРИТОРИИ РОССИИ

В России больше всего сход снежных лавин наблюдается на Северном Кавказе, Алтае, Сахалине и в Забайкалье с декабря по март. Максимальный объем снежных лавин на Северном Кавказе и Алтае может достигать нескольких миллионов кубических метров. А в районах с высокой снежностью (Саяны, Сахалин, Хибин, Камчатка) возможен сход нескольких лавин за зиму в одних и тех же местах. В целом более 18% территории нашей страны являются лавиноопасными.

Подветренные склоны благоприятны для накопления избыточного количества рыхлого снега и образования снежных досок. Если выступ снежного карниза направлен в сторону подветренного склона, а сугробы вытянуты перпендикулярно направлению ветра, причем подветренный склон более крут, то опасность возникновения снежной лавины в данной местности очень велика. На наветренных склонах снежный покров обычно сильно уплотнен ветром и безопасен. Склоны, обращенные на юг, благоприятны для образования мокрых лавин весной и особенно из свежего снега под воздействием солнечных лучей.



ОПАСНОСТЬ СНЕЖНЫХ ЛАВИН



Снежные лавины

РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ СНЕЖНЫХ ЛАВИН НА ТЕРРИТОРИИ РОССИИ



Действия после схода лавины:

1. Если вы оказались вне зоны схода лавины, сообщите любыми способами о происшедшем в администрацию ближайшего населенного пункта и приступайте к поиску и спасению пострадавших.
2. Если вы оказались в зоне схода лавины:
 - выбравшись из-под снега самостоятельно или с помощью спасателей, осмотрите свое тело и при необходимости окажите себе помощь;
 - добравшись до ближайшего населенного пункта, сообщите о происшедшем в местную администрацию;
 - обратитесь в медпункт или к врачу, даже если считаете, что здоровы;
 - далее действуйте по указанию врача или руководителя спасательного отряда.
3. Сообщите своим родным и близким о своем состоянии и местонахождении.

ПОВТОРЯЕМОСТЬ ЛАВИН (В 10 ЛЕТ)

Менее 1 лавины

1 - 10 лавин

Более 10 лавин

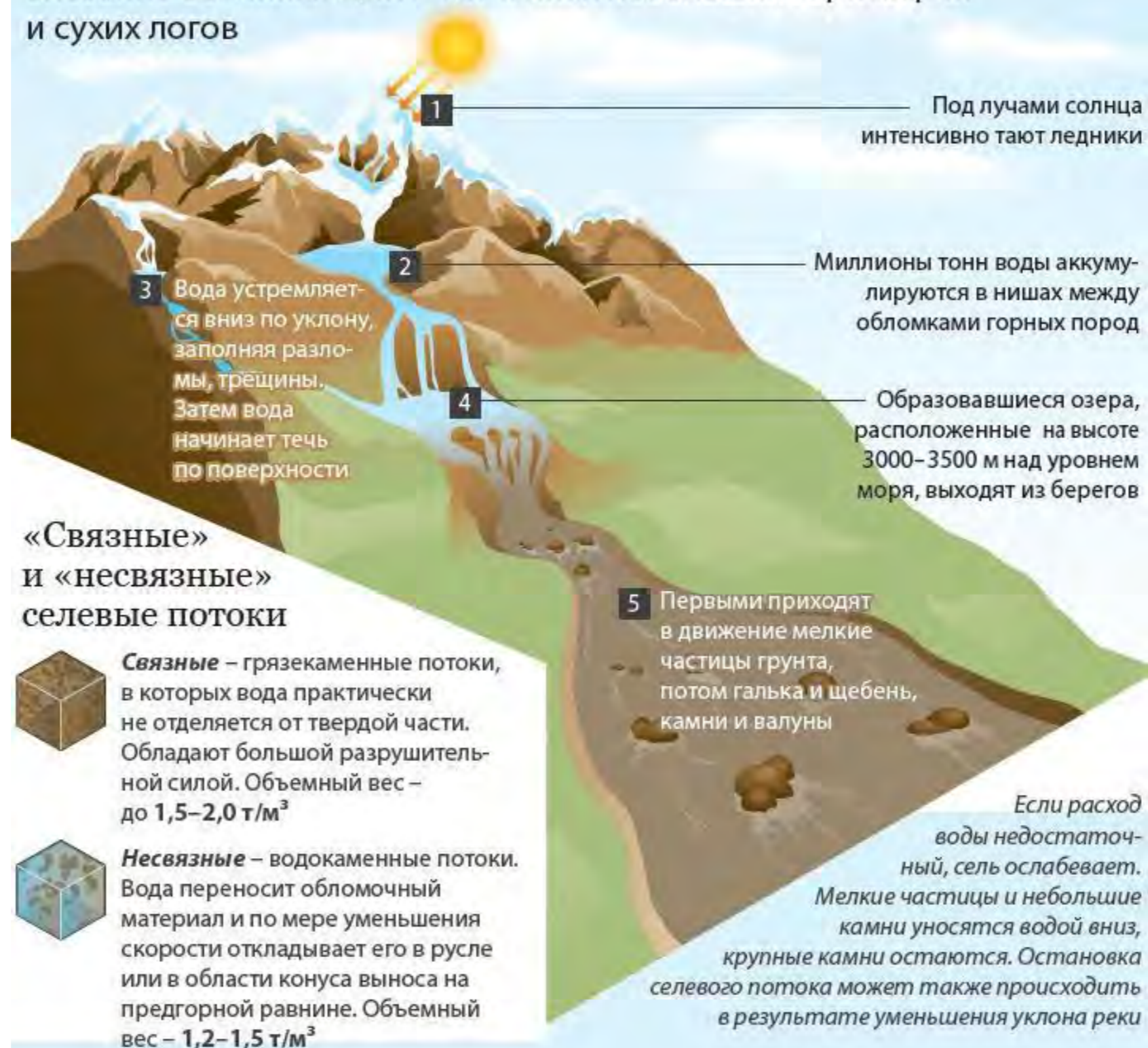


Сели

Сель характеризуется резким подъемом уровня воды в горных реках и кратковременностью действия (в среднем от одного до трех часов). Чаще всего сели возникают в бассейнах небольших горных рек в результате интенсивных дождей или бурного таяния снега. Опасность селей для людей и хозяйственных объектов связана с внезапностью их возникновения, высокой скоростью движения (до 10 м/с и даже более), ударным воздействием переднего фронта селевого потока (может быть высотой до 15 м и более), заносом территории грязекаменной массой с последующим формированием мощного паводка. При встрече с препятствиями сель переходит через них, продолжая наращивать свою энергию.

Как образуются селевые потоки

Сель – грязекаменный поток с очень большой концентрацией минеральных частиц, камней и обломков горных пород, внезапно возникающий в бассейнах небольших горных рек и сухих логов

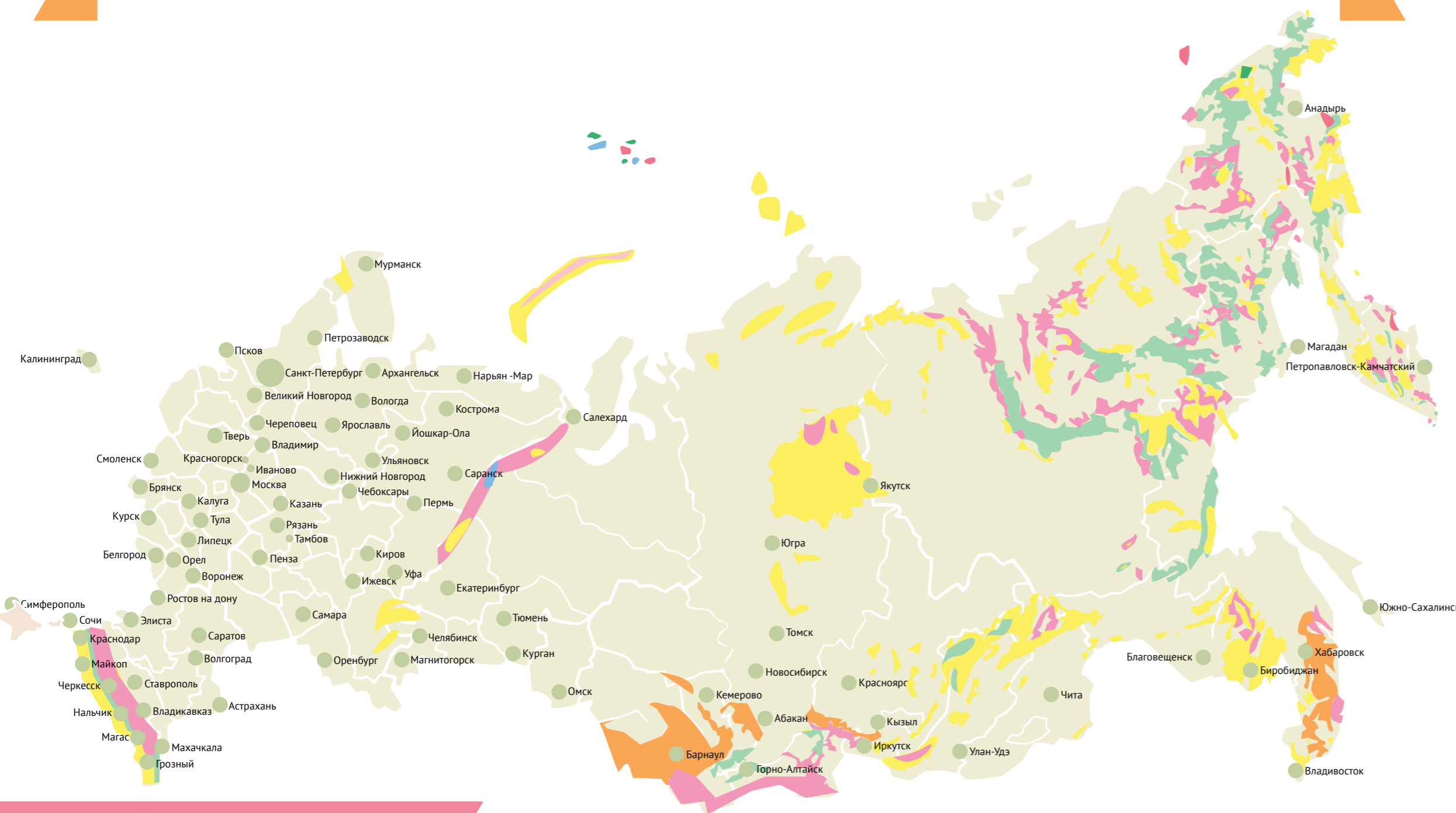


Селевые потоки создают угрозу населенным пунктам, железным и автомобильным дорогам и другим сооружениям, находящимся на их пути. Обладая большой массой и высокой скоростью передвижения, сели разрушают здания, дороги, гидротехнические и другие сооружения, выводят из строя линии связи и электропередачи, уничтожают сады, заливают пахотные земли, приводят к гибели людей и животных. Все это продолжается 1 - 3 часа.



ОПАСНОСТЬ СЕЛЕЙ НА ТЕРРИТОРИИ РОССИИ

В России селеопасными являются 20% территории. Наиболее селеопасные районы расположены на Северном Кавказе, Алтае, Саянах, Прибайкалье и Забайкалье, Камчатке и Сахалине. Приближение селевого потока можно слышать по характерному звуку перекатывающихся и соударяющихся друг с другом валунов и осколков камней, напоминающих грохот приближающегося с большой скоростью поезда. В большинстве случаев население об опасности селевого потока может быть предупреждено всего лишь за десятки минут и реже за 1 - 2 часа и более.



При заблаговременной эвакуации:

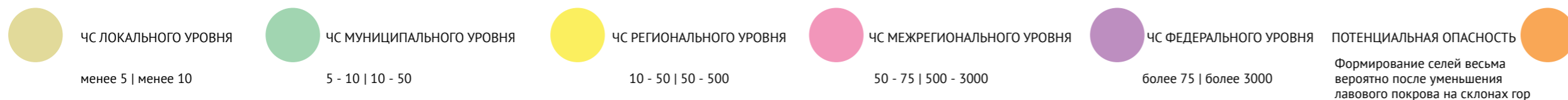
- отключите электричество, газ и водопровод;
- плотно закройте двери, окна и вентиляционные отверстия;
- эвакуируйтесь в соответствии с указаниями, передаваемыми через средства оповещения и СМИ.

Если человек попал в селевой поток:

- окажите посильную помощь, протянув шест или кинув толстую веревку. Действовать надо быстро и решительно;
- будьте осторожны, следите за тем, чтобы попавший в беду человек не затянул вас в селевой поток.

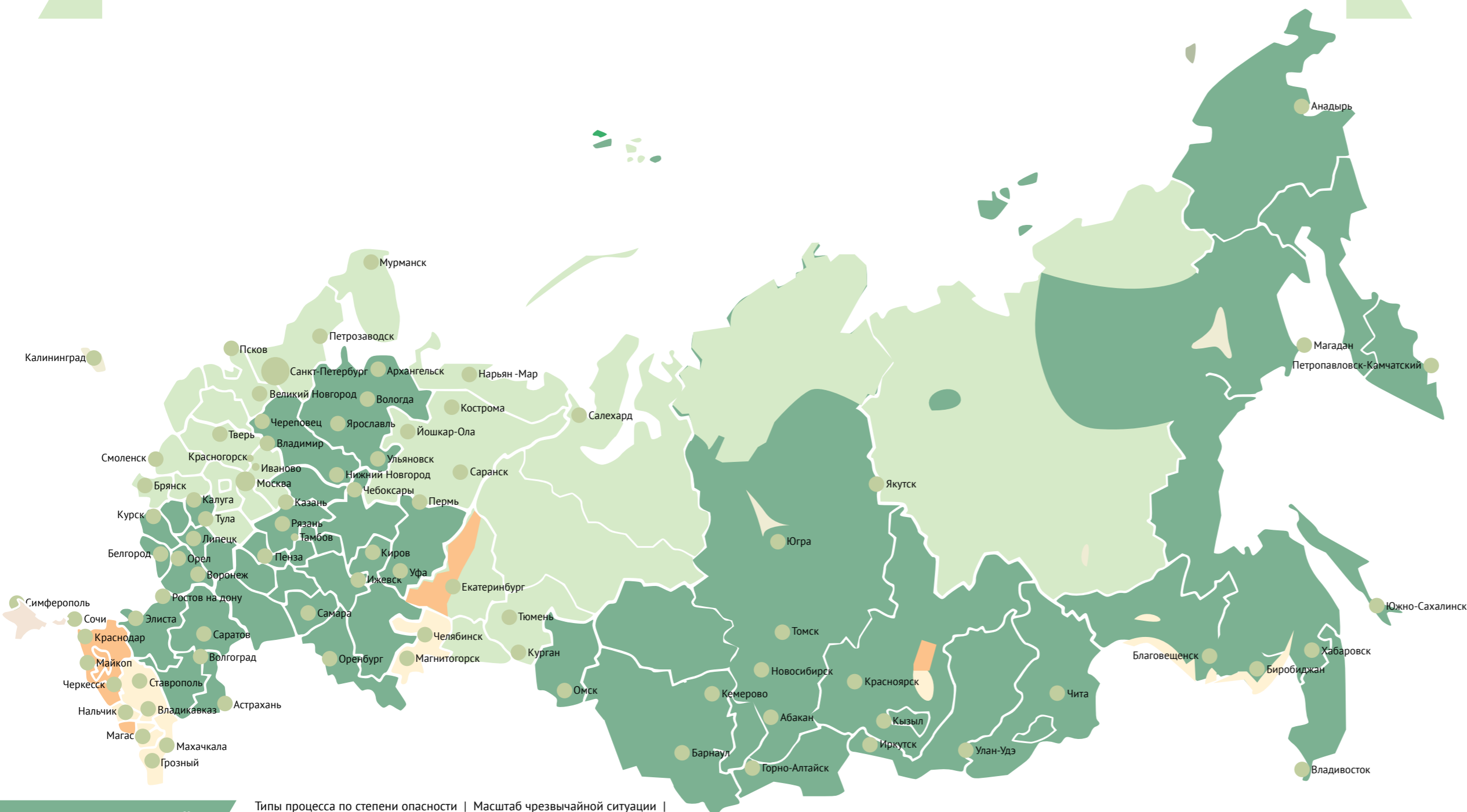
ОПАСНОСТЬ СЕЛЕЙ (УРОВЕНЬ ОПАСНОСТИ, ПОКАЗАТЕЛИ)

Площадь территории (%) | Максимальный объем (тыс. м³)



Оползни

ОПОЛЗНЕВАЯ ОПАСНОСТЬ НА ТЕРРИТОРИИ РОССИИ



ОПАСНОСТЬ ОПОЛЗНЕЙ

Типы процесса по степени опасности | Масштаб чрезвычайной ситуации |
 Динамические характеристики процессов:
 Поврежденность территории, % | Максимальный объем оползня, тыс. куб. м | Повторяемость оползневых процессов раз в 100 лет | Характеристика последствий

- Незначительно опасный | Локальный практически отсутствует | до 0,2
 5 - 100 | очень редкие повреждения отдельных сооружений
- Малоопасный | Муниципальный менее 1 | до 0,2
 5 - 20 | незначительные повреждения сооружений, редкие разрушения сетей
- Умеренно опасный | Межмуниципальный 1 - 10 | до 10
 5 - 10 | единичные разрушения сооружений, гибель людей маловероятна
- Опасный | Региональный 20 - 25 | до 100
 5 - 10 | разрушения значительной части сооружений, одиночные человеческие жертвы
- Весьма опасный | Межрегиональный 25 - 50 | до 1000
 2 - 3 | многочисленные разрушения сооружений, многочисленные человеческие жертвы

В России по условиям рельефа и геологическим особенностям местности около 40% территории являются оползнеопасными. Наибольшей площадью и интенсивностью оползневые процессы характеризуются в горных областях Кавказа (Южный федеральный округ) и Урала (Приволжский и Уральский федеральные округа). В южных районах Сибирского округа оползни развиваются в основном на берегах водохранилищ и рек, а в пределах Дальневосточного федерального округа - в примыкающей к морским берегам полосе. Оползни происходят чаще всего по берегам рек, водоемов и на горных склонах. Оползни могут происходить на всех склонах, однако на глинистых грунтах они случаются намного чаще, для этого достаточно избыточного увлажнения пород, поэтому большей частью они сходят в весенне-летний период.



Оползни

Для развития оползней на склонах, как правило, достаточно простого увлажнения их водами атмосферных осадков. Некоторые породы (например глинистые) набухают, становятся более тяжелыми, а главное - пластичными. Поверхность склона испытывает просадку, в результате чего может отделиться крупный породный блок, смещающийся затем вниз.

КАК ВЕСТИ СЕБЯ ВО ВРЕМЯ ОПОЛЗНЯ

Оползень - скользящее смещение земляных масс под действием собственного веса.



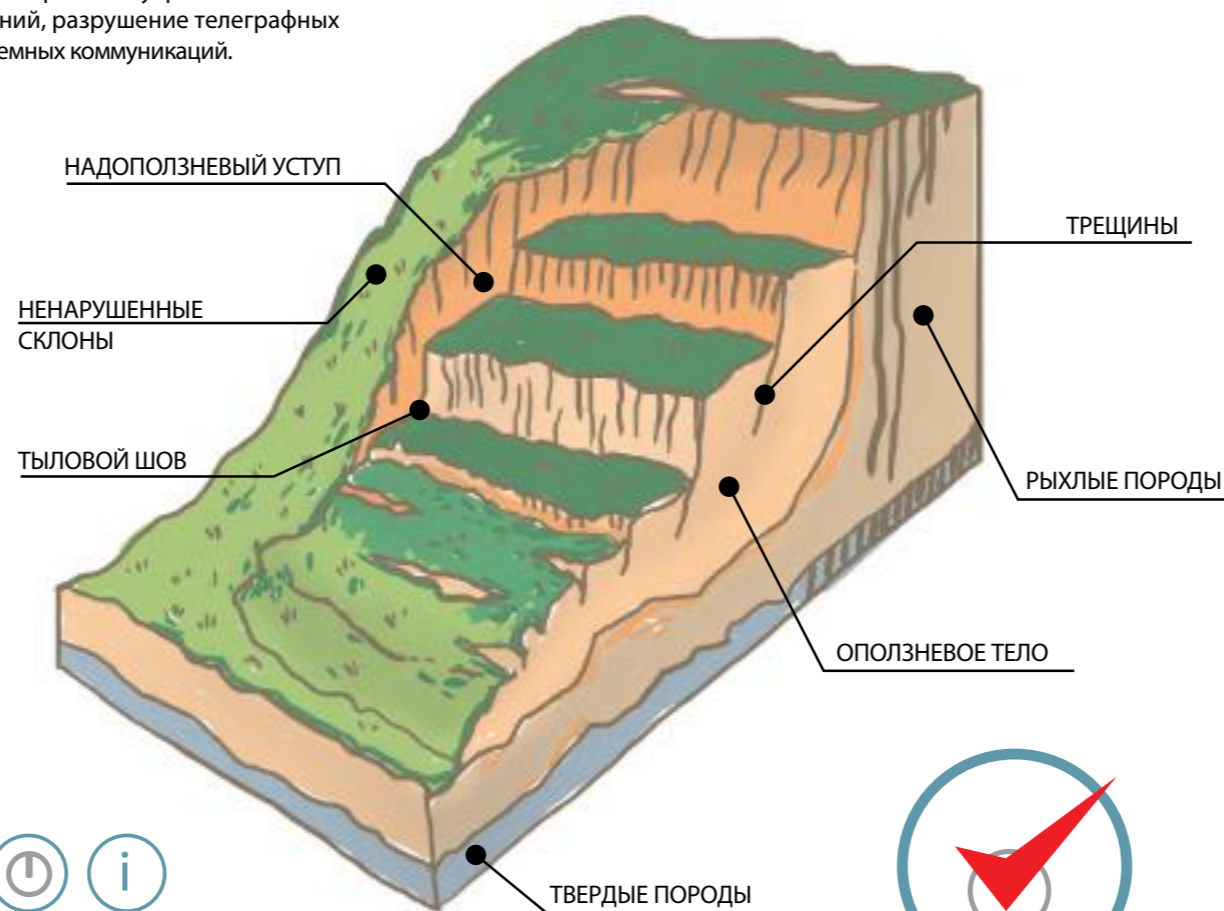
Признаки возникновения оползня:

- Появление трещин в грунте и на сооружениях.
- Разрыв дорог и береговых укреплений.
- Смещение зданий, разрушение телеграфных столбов и подземных коммуникаций.

Факты в цифрах

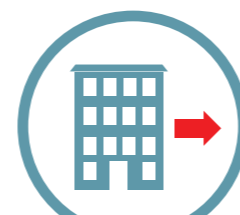
около
40%

Около 40% территории России является оползнеопасной по условиям рельефа и геологическим особенностям местности.



При высокой скорости смещения оползня:

- Покиньте здание, в котором находитесь.
- При выходе из дома отключите электро-, газо- и водоснабжение, возьмите с собой документы, теплые вещи, запас продуктов питания и воды.
- Эвакуируйтесь в соответствии с инструкцией спасателей.



При медленном смещении оползня:

- Проводится постепенный перенос строений в безопасное место, вывозится мебель, вещи и т. д.



После схода оползня:

- Не возвращайтесь в дом до тех пор, пока его не проверят специалисты (они оценят состояние стен, перекрытий, выявление повреждений линий электро-, газо- и водоснабжения).
- Дождитесь официального подтверждения безопасности жилища.

При получении сигналов об угрозе возникновения оползня отключите электроприборы, газовые приборы и водопроводную сеть, приготовьтесь, к немедленной эвакуации по заранее разработанным планам. В зависимости от выявленной оползневой станцией скорости смещения оползня действуйте, сообразуясь с угрозой. При слабой скорости смещения (метры в месяц) поступайте в зависимости от своих возможностей (переносите строения на заранее намеченное место, вывозите мебель, вещи и т. д.). При скорости смещения оползня более 0,5 - 1,0 м в сутки эвакуируйтесь в соответствии с заранее отработанным планом. При эвакуации берите с собой документы, ценности, а в зависимости от обстановки и указаний администрации теплые вещи и продукты.

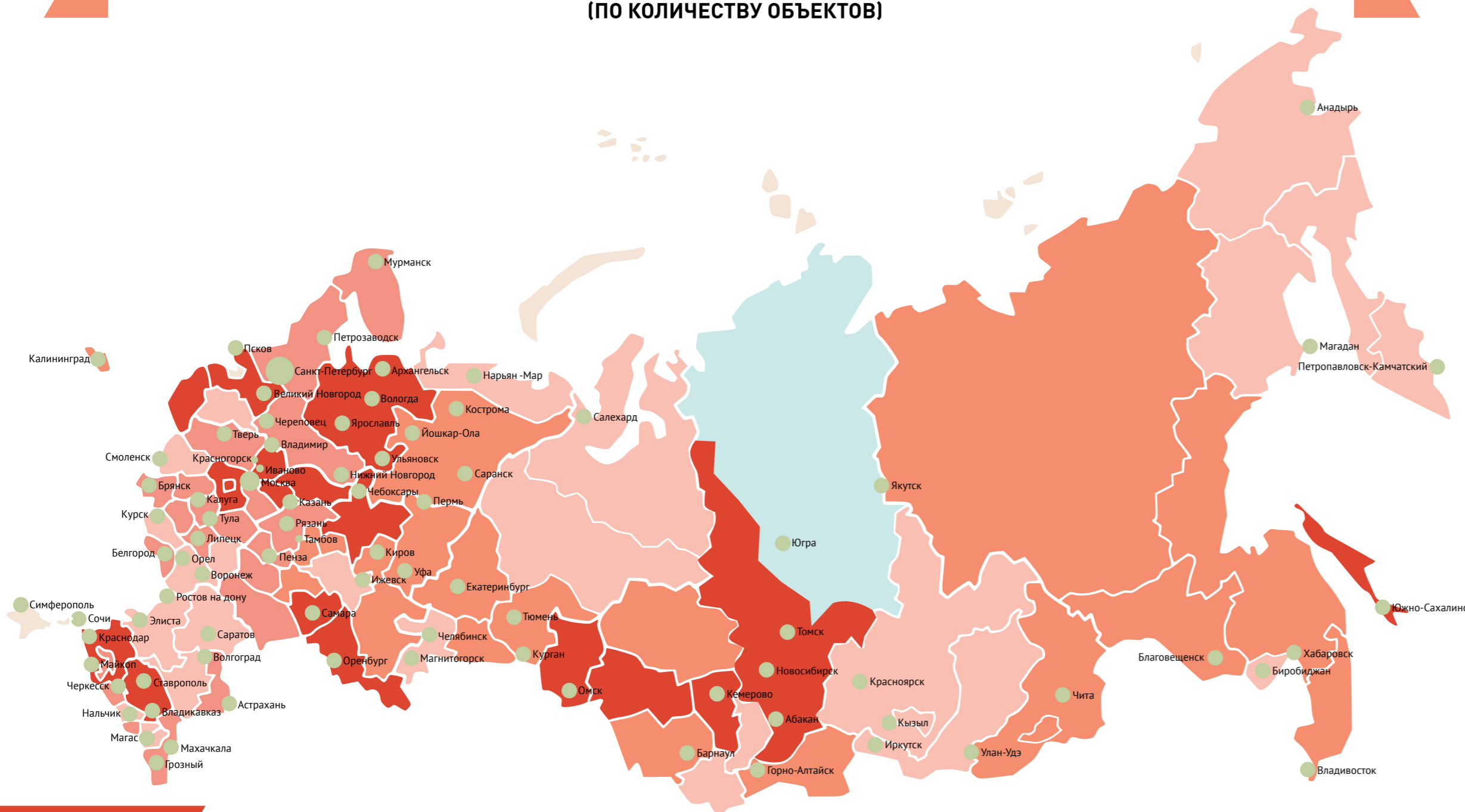


Химические аварии

Ежегодно в стране происходит в среднем 15 ЧС с выбросом или угрозой выброса аварийно химически опасных веществ. Основными причинами аварийности на химически опасных объектах являются физический износ или несовершенство оборудования и человеческий фактор.

СТЕПЕНЬ ОПАСНОСТИ ВОЗНИКНОВЕНИЯ АВАРИЙ НА ХИМИЧЕСКИ ОПАСНЫХ ОБЪЕКТАХ, РАСПОЛОЖЕННЫХ НА ТЕРРИТОРИИ РОССИИ

(ПО КОЛИЧЕСТВУ ОБЪЕКТОВ)



Суммарная площадь территории нашей страны, на которой может возникнуть очаг химического заражения, составляет около 300 тыс. кв. км., и на ней проживает около 60 млн. человек. Крупнейшие химические промышленные объекты расположены в республиках Татарстан и Башкортостан, Алтайском, Пермском и Красноярском краях, Тульской, Тюменской, Ярославской, Нижегородской, Новгородской, Волгоградской, Самарской, Кемеровской и Иркутской областях.

СТЕПЕНЬ ОПАСНОСТИ

(ПО КОЛИЧЕСТВУ ОБЪЕКТОВ)



ОПАСНОСТЬ ОТСУТСТВУЕТ (0)



НИЗКАЯ (1 - 20)



СРЕДНЯЯ (21 - 50)



ВЫСОКАЯ (БОЛЕЕ 50)



Химические аварии

Химические аварии могут вызвать массовые поражения людей, животных и растений, химическое заражение местности, источников воды, почвенного покрова, растительности и т. д. Химическое поражение людей может произойти как при непосредственном воздействии химически опасных веществ в момент аварии, так и при контакте с зараженной местностью, объектами или техникой. При этом действие химических веществ наступает даже при очень малых дозах.

КАК ВЕСТИ СЕБЯ ПРИ ХИМИЧЕСКОЙ АВАРИИ

Химические аварии происходят на объектах, где хранят, перерабатывают, используют или транспортируют опасные химические вещества. Опасны угрозой гибели или химического заражения людей, сельскохозяйственных животных и растений, а также заражением окружающей среды.



Если вы проживаете вблизи химически опасного объекта:

- Ознакомьтесь со свойствами, отличительными признаками и потенциальной опасностью аварийных химически опасных веществ, имеющихся на данном объекте.
- Запомните характерные особенности сигнала оповещения населения об аварии «Внимание всем!» (вой сирен и прерывистые гудки предприятий), порядок действий при его получении, правила герметизации помещения, защиты продовольствия и воды.
- Изготовьте и храните в доступном месте ватно-марлевые повязки для себя и членов семьи, а также памятку по действиям населения при аварии на химически опасном объекте.
- При возможности приобретите противогазы.



При оповещении о химической аварии:

- Включите телевизор и радиоприемник для получения дополнительной информации об аварии и рекомендуемых действиях.
- Закройте окна и двери, отключите электробытовые приборы и газ.
- Возьмите документы, необходимые теплые вещи, 3-суточный запас непортящихся продуктов.
- Подготовьте домашнюю аптечку с набором необходимых медикаментов. В ней должны быть градусник, нашатырный спирт, йод, питьевая сода, вата, перевязочные бинты, индивидуальные противохимические пакеты, противорадиационные препараты, антибиотики и другие средства профилактики инфекционных заболеваний. Граждане, страдающие определенными заболеваниями, кроме того, должны иметь при себе те лекарства, которыми они пользуются в повседневной жизни.

Факты в цифрах

15
ЧС в год

Ежегодно в стране происходит в среднем 15 ЧС с выбросом или угрозой выброса аварийных химически опасных веществ.

300
тыс. кв. км
на ней проживают
60 млн. чел

Суммарная площадь территории нашей страны, на которой может возникнуть очаг химического заражения, составляет около 300 тыс. кв. км, и на ней проживает около 60 млн. человек.

Чем опасны химические аварии

- Могут вызвать массовые поражения людей, животных и растений, химическое заражение местности, источников воды, почвенного покрова, растительности и т. д.
- Отравляющие вещества могут проникнуть в организм через органы дыхания, кожу, глаза, желудочно-кишечный тракт, поверхности ран, вызывая при этом как местные, так и общие поражения, при которых страдают печень, почки, сердце, легкие, нервная система, головной мозг.
- Начальные симптомы поражения у людей: появление чувства страха, общее возбуждение, эмоциональная неустойчивость, раздражение глаз, слизистой носа и гортани, покраснение кожи, рвота, тошнота.

Отравляющие вещества могут проникнуть в организм через органы дыхания, кожу, глаза, желудочно-кишечный тракт, поверхности ран, вызывая при этом как местные, так и общие поражения, при которых страдают печень, почки, сердце, легкие, нервная система, ГОЛОВНОЙ МОЗГ.

Признаки химической аварии:

- появление капель, дымов и туманов странного (например яркого) цвета и неизвестного происхождения,
- специфические посторонние запахи.



Химические аварии

Среди многочисленных ядовитых веществ, используемых в промышленном производстве и экономике, наибольшее распространение получили хлор и аммиак.

КАК ВЕСТИ СЕБЯ ПРИ ХИМИЧЕСКОЙ АВАРИИ С УТЕЧКОЙ ОПАСНЫХ ВЕЩЕСТВ



Если вам стало известно об аварии с выбросом опасных веществ:

- Отключите источники электроэнергии, водоснабжение и газ.
 - Возьмите документы, необходимые вещи, минимальный запас продуктов питания и воды.
 - Для защиты кожи используйте комбинезоны, сапоги, накидки, плащи, перчатки (лучше если они будут сделаны из резины, прорезиненной ткани), или зимние вещи - ватники, кожаные пальто, дубленки и т. д.
 - Приготовьте средства защиты органов дыхания. При их отсутствии используйте простейшие средства защиты органов дыхания: при утечке хлора ватно-марлевую повязку надо смочить соляной кислотой; при утечке сероводорода - водой или 2% раствором питьевой соды; при утечке аммиака - 5% раствором лимонной или уксусной кислоты.
 - Предупредите соседей, подготовьтесь к выходу из зоны заражения.
- Если вы не услышали информацию о том, куда идти, то зону заражения следует покинуть в направлении, перпендикулярном направлению ветра.



ВАЖНО

При авариях с выбросом хлора выходите из района заражения по возвышенным местам, а при авариях с выбросом аммиака выходите по низинам.



Если у вас нет возможности покинуть район аварии:

- Проведите полную герметизацию помещения: плотно закройте окна, форточки и двери, имеющиеся в них щели, заклейте бумагой;
- Отключите вентиляцию, кондиционеры.
- Включите радио (телевизор) и ждите сообщения о дальнейших действиях.
- Исключите физические нагрузки.
- Примите обильное питье (лучше чай).
- Имеющиеся продукты питания положите в полиэтиленовые мешки, пакеты или пленку. Сделайте запас воды в емкостях с плотно прилегающими крышками. Продукты и воду поместите в холодильник, закрываемый шкаф или кладовку.



Если вы движетесь по зараженной местности:

- Двигайтесь быстро, но не бегите и не поднимайте пыль.
- Не прислоняйтесь к зданиям и не касайтесь окружающих предметов.
- Не наступайте на встречающиеся капли жидкости или порошкообразные россыпи неизвестных веществ.
- При обнаружении неизвестных капель на коже, одежде, обуви, средствах индивидуальной защиты удаляйте их тампоном из бумаги, ветоши или носовым платком. По возможности зараженное место промойте водой.
- Не пейте и не принимайте пищу.
- Не снимайте средства индивидуальной защиты до специального на то распоряжения.

Если вы покинули зону заражения или услышали сигнал «Отбой химической тревоги»:

- Будьте готовы к частичной или полной санитарной обработке населения.
- Если по каким-либо причинам вам не удалось ее пройти, то:
- Выйдя из зоны заражения, снимите верхнюю одежду, примите душ с мылом, тщательно промойте глаза и прополощите рот.
- Примите обильное теплое питье.
- Обратитесь за помощью к медицинскому работнику для определения степени поражения и проведения профилактических и лечебных мероприятий.
- Не входите в жилые помещения и производственные здания, подвалы и другие помещения. Вход в них разрешается специально уполномоченными на это органами после контрольной проверки содержания аварийно химически опасных веществ в воздухе помещений.
- Не употребляйте в пищу фрукты и зелень из огорода или же любые продукты, выставленные для продажи на открытом воздухе.
- Не употребляйте в пищу яйца, а также мясо скота и птицы, забитых после объявления тревоги в зараженной зоне;
- Не пейте как колодезную воду, так и воду из-под крана, поскольку зараженными могут оказаться и источник, и водопровод.
- Избегайте употребления молока, полученного после объявления тревоги.
- Употребляйте в пищу консервированные продукты либо приобретенные до начала катастрофы.

Хлор - это газ желто-зеленого цвета с резким запахом. Он применяется на хлопчатобумажных комбинатах для отбеливания тканей, при производстве бумаги, изготовлении резины, на водопроводных станциях для обеззараживания воды.

Аммиак - бесцветный газ с резким запахом «нашатырного спирта». Он применяется на объектах, где используются холодильные установки (мясокомбинаты, овощные базы, рыбконсервные заводы), а также при производстве удобрений и другой химической продукции. Аммиак легче воздуха.



Химические аварии

При разливе из неисправных емкостей хлор «дымит». Хлор тяжелее воздуха, поэтому он скапливается в низинных участках местности, проникает в нижние этажи и подвальные помещения зданий. Хлор сильно раздражает органы дыхания, глаза и кожу.

Различают четыре формы острого отравления хлором: молниеносная, тяжелая, средней тяжести и легкая. Для всех этих форм типична резкая первичная реакция на воздействие газа. Неспецифическое раздражение хлором рецепторов слизистой оболочки дыхательных путей вызывает рефлекторные защитные симптомы (кашель, першение в горле, слезотечение и др.).

Отравление хлором

Хлор широко применяется в промышленности и в случае утечки представляет угрозу жизни и здоровью человека

Хлор при нормальных условиях – токсичный газ желто-зеленого цвета, с резким запахом (запах хлорной извести)

Раздражающее действие на дыхательные пути хлор оказывает при концентрации в воздухе около

0,006 мг/л



Хлор в **2,5 раза** тяжелее воздуха, поэтому при утечках он стелется по земле, заполняет овраги, подвалы, первые этажи зданий



Что делать при утечке хлора

 Держаться с наветренной стороны относительно места утечки

 Избегать низких мест: не спускаться в подвалы, тоннели и т. п.

По возможности облачиться в защитную одежду:

- противогаз
- изолирующий костюм
- резиновые перчатки
- резиновая обувь



На короткое время защитить органы дыхания можно тряпичной повязкой, смоченной раствором сульфита натрия

Симптомы отравления

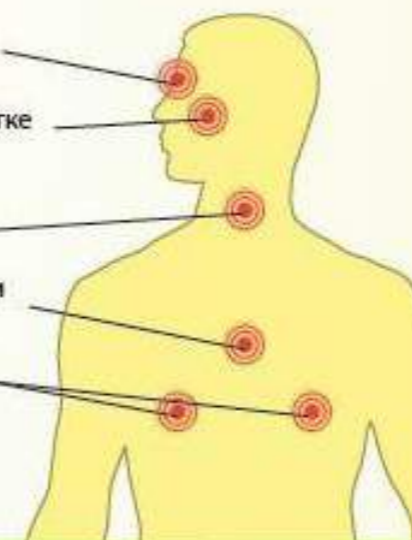
Слезотечение

Боль в носоглотке и глазах

Удушье

Жжение в груди

Кашель с кровавистой мокротой



В тяжелых случаях:

- отек легких
- падение сердечной деятельности
- остановка дыхания и смерть

Доврачебная помощь

- строгий постельный режим
- промывание глаз, носа, рта 2% раствором пищевой соды
- ингаляции теплыми водяными парами с добавлением пищевой соды
- закапывание в глаза вазелинового или оливкового масла
- обильное питье: молоко, белковая вода (взвесь белка сырого яйца в 250 - 500 мл)



Необходимо как можно более раннее лечение и госпитализация пострадавших

В результате взаимодействия хлора с влагой слизистой оболочки дыхательных путей образуются соляная кислота и активный кислород, которые и оказывают токсическое действие на организм. При высоких концентрациях хлора пострадавший может погибнуть через несколько минут (молниеносная форма): возникает стойкий ларингоспазм (сужение голосовой щели, ведущее к остановке дыхания), потеря сознания, судороги, цианоз, вздутие вен на лице и шее, непроизвольное мочеиспускание и дефекация. При тяжелой форме отравления возникает кратковременная остановка дыхания, затем дыхание восстанавливается, но уже не нормальное, а поверхностное, судорожное. Человек теряет сознание. Смерть наступает в течение 5 - 25 минут.



Радиационные аварии

На территории России действует 10 атомных электростанций, 76 исследовательских ядерных установок, промышленные предприятия ядерно-топливного цикла, хранилища ядерных материалов и отработанного топлива, а также много других радиационно опасных объектов, расположенных в густонаселенной европейской части страны, рядом с которыми проживают более 4 млн. человек.



Повышенный естественный радиационный фон отмечается на территории Мурманской, Ленинградской и Амурской областей, севере Хабаровского края, республик Северного Кавказа, Чукотки и Сибири.

Небольшое техногенное радиационное загрязнение наблюдается в отдельных районах Челябинской, Курганской и Свердловской областей (в результате аварий на производственном объединении «Маяк») и на территории Брянской, Калужской, Орловской и Тульской областей (в результате чернобыльской аварии). В зоне радиоактивного загрязнения находятся акватории Баренцева и Карского морей, имеются источники загрязнений в акваториях Охотского и Японского морей. Опасность радиационных аварий для человека заключается в возможности его облучения. Различают внешнее и внутреннее облучения человека. Внешнее облучение происходит в результате контакта с загрязненными поверхностями (почвой, зданиями и сооружениями, окружающими предметами). Внутреннее облучение возникает при попадании радиоактивных веществ внутрь организма с воздухом, продуктами питания (пищей) и водой.



ПАМЯТКА ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ, ПРОЖИВАЮЩЕГО НА РАДИОАКТИВНО ЗАГРЯЗНЕННОЙ ТЕРРИТОРИИ



Глубина проникновения радиоактивной пыли в незащищенные продукты колеблется в широких пределах:
в зерно – до 3 сантиметров,
в муку – 0,5 - 1 сантиметра,
в сахарный песок – 1,5–2 сантиметра,
в пшено и гречневую крупу – до 1 см,
в соль – до 0,5 сантиметра.



Вода для питья и приготовления пищи пригодна только из водопровода и защищенных колодцев, а зимой — из водоемов, покрытых толстым слоем льда.



Незатаренные пищевые продукты (мясо и мясопродукты, колбасные изделия, копчености) дезактивируются промывкой струей воды. В случае необходимости с них снимают загрязненный слой толщиной 0,5 - 1 сантиметра.



Картофель, морковь и другие корнеплоды будут годны к употреблению в пищу, если их тщательно вымыть, очистить и сварить.



ВАЖНО!

Йодную профилактику можно проводить только при официальном оповещении: йодистый калий принимают по одной таблетке (0,125 г) в течение 7 дней, а для детей до 2 лет – 1/4 часть таблетки (0,04 г). При отсутствии йодистого калия используется йодистый раствор: 3 - 5 капель 5% раствора йода на стакан воды, детям до 2-х лет – 1–2 капли.
Наиболее эффективно проводить йодную профилактику за 6 часов до облучения.



Радиоактивные частицы прочно прилипают к поверхности овощей, фруктов, ягод, а также к мясу.



Продукты, хранящиеся в герметичной (металлической и стеклянной) таре, надежно защищены от загрязнения и могут быть использованы для питания после обеззараживания тары.



Радиоактивные вещества с таких продуктов, как рыба, овощи, фрукты, удаляются также многократным смыванием струей воды или срезанием верхнего слоя.



Молоко, загрязненное радиоактивными веществами, следует переработать в масло, творог и спустя некоторое время (после спада радиоактивности до допустимых норм), употреблять в пищу.



Радиоактивная пыль, попавшая в открытые водоемы и колодцы, оседает на дно и частично растворяется в воде. Поэтому для приготовления пищи пригодны только продукты, которые хранились в погребах, подпольях, а также в холодильниках, кухонных столах, шкафах, в закрытой стеклянной и эмалированной посуде и были обернуты в различные материалы.



Продукты, находящиеся в негерметичной таре (мясные и молочные концентраты, сливочное масло, маргарин, твердые жиры, сыры), дезактивируют путем снятия загрязненного слоя (ножом, скребком, тонкой проволокой) толщиной не менее 2 - 3 миллиметров;



Находящиеся в загрязненной таре сухие сыпучие продукты (крупа, сахар, муку) дезактивируют пересыпанием в чистую тару. Чтобы не было пыли, загрязненную тару предварительно увлажняют водой. Если эти продукты хранились открыто, то с них снимают верхний слой толщиной 2–3 сантиметра;



Жидкие продукты (в том числе растительное масло) дезактивируют отстаиванием или фильтрацией. Отстаивание длится 3 - 5 суток, после чего верхний слой сливают и продукт употребляют в пищу.



Способы фильтрации и очистки воды

- В бачок или бочку с краном насыпьте слой гравия и песка, положите на него угольный фильтр в тканевом мешке, через который и пропустите воду.
- Отройте в 2–3 метрах от берега водоема яму, в которую просачивается вода: вода фильтруется слоем грунта и становится пригодной для питья.
- При отстаивании загрязненную воду налейте в емкость и дайте ей отстояться в течение 12–15 часов. Когда частицы радиоактивных веществ осядут на дно, осторожно слейте верхний слой воды с помощью сифона в чистую посуду.

Радиационные аварии

Существуют три основных способа защиты от радиации:

- «защита временем»: ограничение времени пребывания на радиоактивно загрязненной местности (чем короче промежуток времени, тем меньше полученная доза облучения);
- «защита расстоянием»: осуществление эвакуации;
- «защита экранированием и поглощением»: использование защитных сооружений и средств индивидуальной защиты в условиях дефицита времени или невозможности эвакуации.

В случае радиационной аварии и при нахождении на радиоактивно загрязненной местности необходимо соблюдать особые правила поведения и санитарно-гигиенические нормы.



Радиационные аварии

При постоянном проживании на местности с повышенным радиационным фоном необходимо соблюдение специального режима поведения, важно понимать, почему предъявляются такие требования, и неукоснительно их выполнять.

КАК ВЕСТИ СЕБЯ ПРИ РАДИАЦИОННОЙ АВАРИИ



Если вы услышали о радиационной аварии и находитесь на улице:

- ☸ Немедленно защитите органы дыхания платком (шарфом).
- ☸ Поспешите укрыться в помещении.



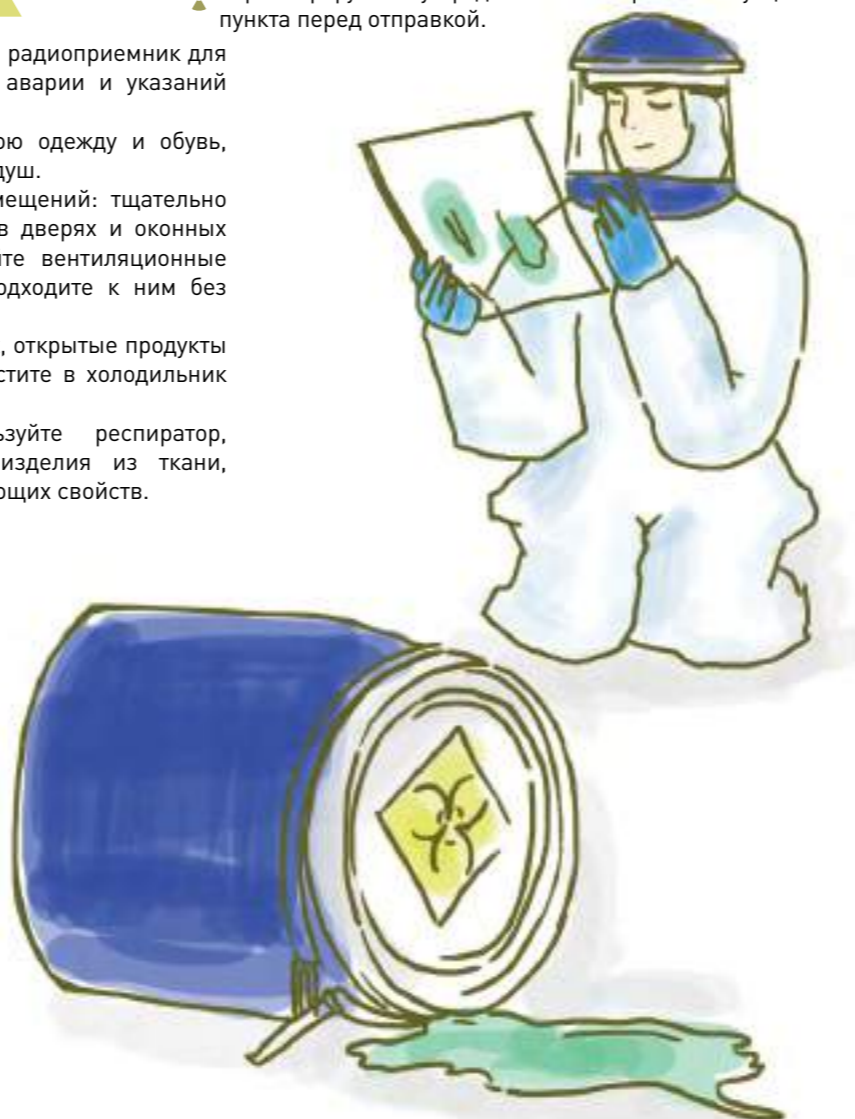
Если вы услышали о радиационной аварии и находитесь в помещении:

- ☸ Закройте окна и двери, включите телевизор и радиоприемник для получения дополнительной информации об аварии и указаний местных властей.
- ☸ Если вы пришли с улицы, снимите верхнюю одежду и обувь, поместите их в пластиковый пакет и примите душ.
- ☸ Примите меры по герметизации жилых помещений: тщательно заделайте (проклейте, замажьте) все щели в дверях и оконных рамах, закройте дымоходы, загерметизируйте вентиляционные отверстия, щели на окнах (дверях) и не подходите к ним без необходимости.
- ☸ Сделайте запас воды в герметичных емкостях, открытые продукты заверните в полиэтиленовую пленку и поместите в холодильник (шкаф).
- ☸ Для защиты органов дыхания используйте респиратор, ватно-марлевую повязку или подручные изделия из ткани, смоченные водой для повышения их фильтрующих свойств.
- ☸ Подготовьте домашнюю аптечку с набором необходимых медикаментов. В ней должны быть градусник, нашатырный спирт, йод, питьевая сода, вата, перевязочные бинты, индивидуальные противохимические пакеты, противорадиационные препараты, антибиотики и другие средства профилактики инфекционных заболеваний. Граждане, страдающие определенными заболеваниями, кроме того, должны иметь при себе те лекарства, которыми они пользуются в повседневной жизни.
- ☸ Уточните место ближайшего убежища или укрытия или приступите к приспособлению под укрытие своего подвала, погреба.
- ☸ При получении сообщения об угрозе через средства массовой информации необходимо провести йодную профилактику.



Если объявлена эвакуация:

- ☸ Приготовьте средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи, а при их отсутствии простейшие (респиратор, ватно-марлевую повязку, плащ, резиновые сапоги, перчатки) или подручные (носовой платок, бумажную салфетку, полотенце и т. д.) средства защиты.
- ☸ Сложите в чемодан (рюкзак, сумку) одежду и обувь по сезону, однодневный запас продуктов питания, документы, деньги и другие необходимые вещи. Оберните поклажу полиэтиленовой пленкой.
- ☸ Покидая при эвакуации квартиру, отключите электроприборы, газ, воду.
- ☸ По возможности оповестите соседей.
- ☸ Зарегистрируйтесь у представителя сборного эвакуационного пункта перед отправкой.



РАДИОНУКЛИДЫ В ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ

Переработка молока на жирные молочные продукты (сливки, сметана, масло)



Как переработать молоко, чтобы уменьшить поступление радионуклидов в организм с молочной продукцией?

Такая переработка может существенно снизить поступление радионуклидов с пищей в организм человека, поскольку радионуклиды цезия и стронция не связаны с жирной частью молока. Топленое молоко вообще не содержит радионуклидов.

Приготовление творога и сыров



При приготовлении сыров радионуклиды удаляются с сывороткой во время прессования

Молочную сыворотку необходимо полностью исключить из употребления в пищу!

Содержание радионуклидов в мясе и субпродуктах

Накопление цезия-137

- почки
- печень
- сердце
- легкие
- мышцы
- мозги
- жир

max
↓
min



Как приготовить мясо, чтобы уменьшить содержание радионуклидов в готовых продуктах?

- Тщательно промыть мясо в проточной воде
- При варке мяса отвар после 10 мин кипячения необходимо слить



	цезий-137	в 3-6 раз	в 8-10 раз	до 50 раз	до 6 раз	в 2-6 раз	до 10 раз	в 1,7 раз
стронций-90	в 3-7 раз	в 2 раза	до 100 раз	до 6 раз	до 2,5 раз	до 2 раз	в 2 раза	

Использование простых кулинарных приемов позволит уменьшить содержание радионуклидов в готовых продуктах питания в десятки раз и сделать их практически безопасными для здоровья



Аварии на транспорте

Наличие развитой транспортной сети и объемы перевозок пассажиров и грузов в Российской Федерации обуславливают высокий уровень риска техногенных аварий, катастроф и дорожно-транспортных происшествий. Транспортные аварии и катастрофы включают в себя: крушение и аварии товарных и пассажирских поездов, поездов метрополитенов, аварии грузовых и пассажирских судов, авиационные катастрофы вне аэропортов и населенных пунктов, крупные автомобильные катастрофы, аварии транспорта на мостах, железнодорожных переездах, в туннелях и т. п.



АВАРИИ НА ТРАНСПОРТЕ: СТАТИСТИКА


ПРОТЯЖЕННОСТЬ ДОРОГ:



БОЛЕЕ 1300 МЛН. ТОНН ГРУЗОВ

ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ НА ТРАНСПОРТЕ В ГОД:

БОЛЕЕ 5600 МЛН. ТОНН ГРУЗОВ

 ВОЗДУШНЫМ – БОЛЕЕ 1,2 МЛН. ТОНН


МОРСКИМ – БОЛЕЕ 34 МЛН. ТОНН
ВОДНЫМ – БОЛЕЕ 126

ПЕРЕВОЗКИ ЛЮДЕЙ НА ТРАНСПОРТЕ В ГОД:

993 МЛН.

КАЖДЫЙ ГОД РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ ТРАНСПОРТА ПЕРЕВОЗИТСЯ БОЛЕЕ 21 000 МЛН. ЧЕЛОВЕК

 АВТОБУСАМИ – 13 305 МЛН
ТАКСОМОТОРНЫМ – 5 МЛН ЧЕЛ.,
ТРАМВАЙНЫМ – 2004 МЛН,
ТРОЛЛЕЙБУСНЫМ – 2152 МЛН

 ВОЗДУШНЫМ – 66 МЛН ЧЕЛ.

ВНУТРЕННИМ ВОДНЫМ – 14 МЛН.

 В МЕТРОПОЛИТЕНЕ – 1,3 МЛН

АВАРИИ И КАТАСТРОФЫ, ПРОИЗОШЕДШИЕ НА ТРАНСПОРТЕ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В 2007-2012 ГОДАХ (КОЛИЧЕСТВО КАТАСТРОФ ПО ГОДАМ)

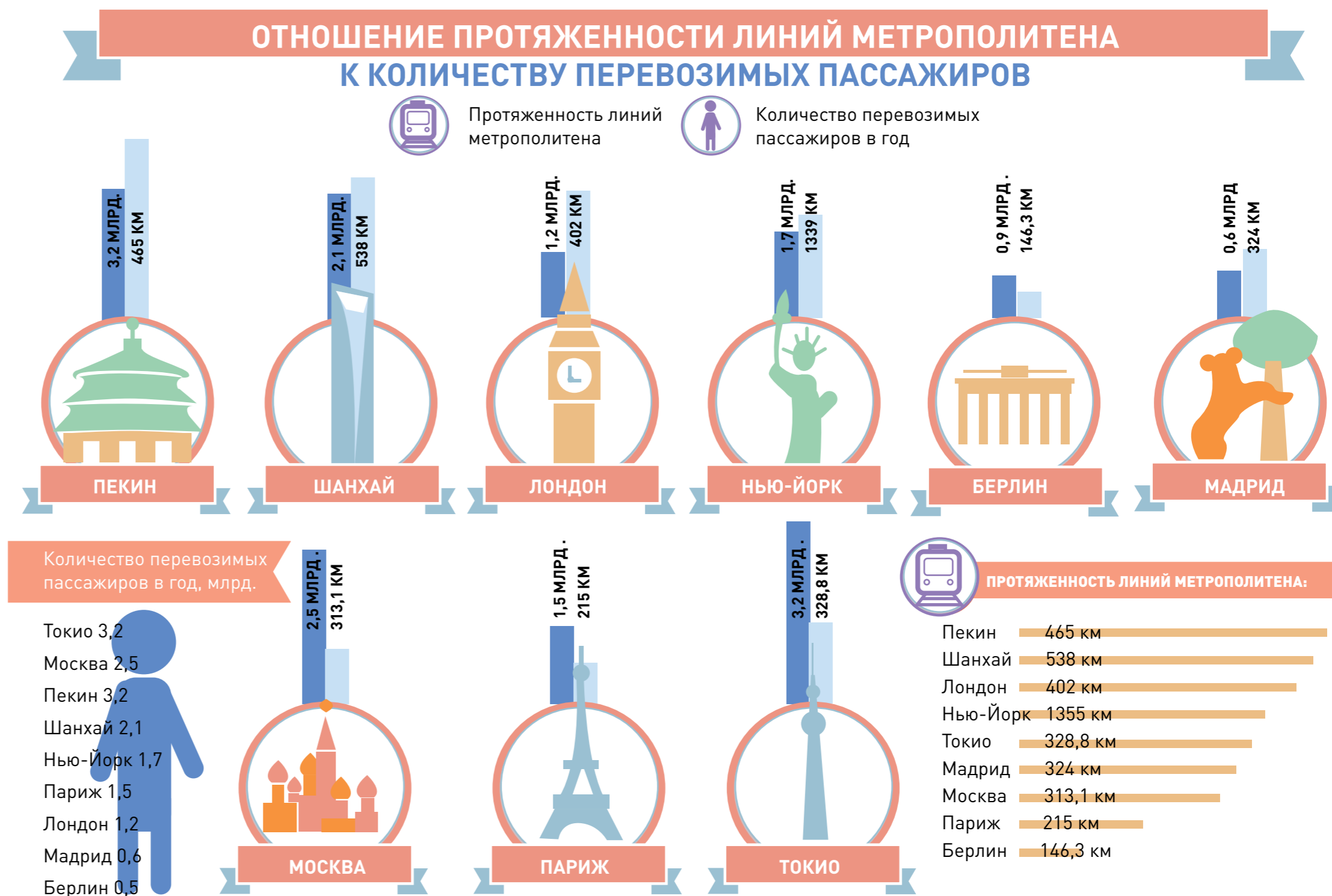
ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОЙ	ВОЗДУШНЫЙ/ВОДНЫЙ	АВТОМОБИЛЬНЫЙ	ЧИСТО ПОСТРАДАВШИХ (ЧЕЛ.)	ЧИСЛО ПОГИБШИХ (ЧЕЛ.)	
 33	 27 23	 233 809	 292 397	 33 412	2007
11	30 15	218 322	271 080	30 109	2008
20	29 30	203 618	255 714	27 654	2009
16	30 10	199 431	250 852	28 269	2010
11	47 9	199 868	252 157	28 096	2011
14	38 7	203 597	258 808		2012



Аварии на транспорте: метрополитен

Крупнейшими метрополитенами мира являются:

- Нью-Йоркский - обладатель самого большого количества станций и самой протяженной длины маршрутов, которая составляет 1355 километров.
- По длине линий (538 км) выделяется Шанхайский метрополитен. Немного отстает от него пекинское метро, суммарный километраж которого достиг значения 465 км.
- По пассажирообороту рекордсменом является Токийский метрополитен. В 2012 году он перевез 3217 млн. человек. От мирового рекордсмена лишь на чуть-чуть отстал Пекинский метрополитен, который в 2013 году перевез 3209 млн. человек.
- В Европе первое место по годовому пассажирообороту занимает Московский метрополитен. В 2013 году он перевез 2491 млн. человек.
- По суточному пассажиропотоку опережают всех Пекин и Москва.
- Самой длинной веткой метро в мире считается Арбатско-Покровская линия Московского метрополитена.



Аварии на транспорте: метрополитен

КАК ВЕСТИ СЕБЯ ВО ВРЕМЯ ЧП В МЕТРО

Метрополитен - городская подземная и наземная железная дорога с курсирующими по ней маршрутными поездами для перевозки пассажиров, инженерно отделенная от любого другого транспорта и пешеходного движения.



Крупнейшими метрополитенами в мире считаются:

- по количеству станций и длине маршрутов – Нью-Йоркский;
- по длине линий – Пекинский (465 км) и Шанхайский (538 км);
- по ежедневному и годовому пассажиропотоку – Токийский и Московский.



Причины аварий в метро

- в результате столкновения и схода с рельсов поездов;
- пожаров и взрывов;
- разрушения несущих конструкций эскалаторов;
- обнаружения в вагонах и на станциях посторонних предметов, которые могут быть отнесены к категории взрывоопасных, самовозгорающихся и токсичных веществ;
- падения пассажиров с платформы на пути.

ежедневно
7-9
млн.

В среднем ежедневно услугами метрополитена в России пользуются более 7 млн. пассажиров. В будние дни этот показатель превышает 9 млн.



Если внезапно остановился эскалатор:

- Четко следуйте указаниям дежурного у эскалатора.
- При кратковременной остановке эскалатора стойте на месте, держась за поручни, при более длительной – поднимайтесь или спускайтесь пешком по ходу движения эскалатора.

Если на ваших глазах пассажир упал на эскалаторе

- Незамедлительно остановите движение эскалатора ручкой «Стоп», которая находится на балюстраде, и обратитесь к дежурному у эскалатора.

Если на ваших глазах пассажиру стало плохо на станции:

- Незамедлительно обратитесь к любому работнику станции (дежурной по станции, начальнику станции, сотруднику УВД на метрополитене, дежурной по эскалатору); если нет никого поблизости, сообщите оператору метрополитена, нажав тревожную кнопку на колонне экстренного вызова. Оператор вызовет врача на станцию.
- До прибытия врача окажите первую помощь пострадавшему.

Как вести себя при пожаре на станции:

- Незамедлительно обратитесь к любому работнику станции или сообщите о случившемся оператору метрополитена, нажав тревожную кнопку на колонне экстренного вызова.
- При возможности немедленно покиньте станцию, выйдите на улицу.
- Покидая станцию метро, двигайтесь пригнувшись, желательнее по середине перрона, сохраняя некоторую дистанцию от толпы, если такое возможно.
- Если нет возможности покинуть станцию, не поддавайтесь панике, точно выполняйте указания сотрудников метрополитена, пожарной охраны, полиции.
- Попытайтесь оценить обстановку, определив степень опасности происшествия и доступности путей эвакуации.
- При возникновении задымления защитите органы дыхания платком, шарфом или частями одежды лучше смоченными водой для защиты от дыма и продуктов горения.
- Если вы можете предпринять действия по оказанию помощи пострадавшим или по тушению пожара, приступайте к данным действиям.



При пожаре в вагоне:

- Почувствовав запах дыма, немедленно сообщите машинисту о пожаре по переговорному устройству и выполняйте все его указания.
- Постарайтесь не допустить возникновения паники в вагоне, успокойте людей, возьмите детей за руки.
- При сильном задымлении закройте глаза, защитите органы дыхания платком, шарфом, рукавами одежды и т.д. по возможности смоченными водой.
- Оставайтесь на месте, пока поезд движется в тоннеле.
- После прибытия на станцию и открытия дверей пропустите вперед детей и престарелых, затем выйдите сами, сохраняя спокойствие и выдержку; проверьте, не остался ли кто-нибудь в вагоне, помогите этим людям покинуть его.
- Сразу же сообщите о пожаре дежурному по станции и по эскалатору; окажите помощь работникам метро, используя для тушения огнетушители и другие противопожарные средства, имеющиеся на станции.
- При появлении в вагоне открытого огня во время движения постарайтесь потушить его, используя имеющиеся огнетушители или подручные средства.
- По возможности перейдите в незанятую огнем часть вагона (лучше вперед) и сдерживайте распространение пожара, сбивая пламя одеждой или заливая его любыми негорючими жидкостями [водой, молоком и т. п.]

- Ни в коем случае не пытайтесь остановить поезд в тоннеле аварийным стоп-краном, это затруднит тушение пожара и эвакуацию.
- Будьте осторожны, металлические части могут оказаться под напряжением в результате обгорания защитной изоляции проводов.
- При остановке поезда в тоннеле не пытайтесь покинуть его без команды машиниста.
- Не прикасайтесь к металлическому корпусу вагона и дверям до отключения высокого напряжения по всему участку.
- После разрешения на выход откройте двери или выбейте ногами стекла, выйдите из вагона и двигайтесь вперед по ходу поезда к станции; идите вдоль полотна между рельсами друг за другом, не прикасаясь к токоведущим шинам (сбоку от рельсов) во избежание поражения электотоком при включении напряжения.
- Будьте особенно внимательны при выходе из тоннеля у станции, в местах пересечения путей, на стрелках, так как возможно появление встречного поезда.
- Если оставленный вами поезд тронулся с места, и нагоняет вас, прижмитесь к нише стены тоннеля.

Город	Среднее количество сбоев в метро за последние пять лет	Общая длина линий (км)	Годовой пассажиропоток (млн. пассажиров)
Лондон	5354	402	1171
Мехико	4969	226	1487
Мадрид	4438	324	602
Нью-Йорк	2599	1056	1708
Москва	1998	325	2491
Париж	1189	215	1507



Аварии на транспорте: метрополитен

Поражающими факторами при аварии поездов метрополитена в большинстве случаев являются механические воздействия вследствие резкого замедления скорости движения электровоза: удары о внутренние части конструкции вагона, сдавливание людской массой, осколки стекол. Возможны также воздействия вторичных поражающих факторов в случаях возгорания вагона, при попадании под действие электрического тока, при разрушении конструкций тоннеля, станции. При возникновении чрезвычайной ситуации в метрополитене пассажиры оповещаются с помощью громкоговорящей связи.



Аварии на транспорте: метрополитен

Если в отъезжающем поезде остались ваши вещи:

- сосчитайте, в каком примерно по счету вагоне от начала или конца состава это произошло;
- постарайтесь запомнить номер поезда, который написан на лобовом стекле последнего вагона;
- сообщите о случившемся дежурному по станции, который передаст информацию машинисту данного поезда и дежурному следующей станции.

Если вы обнаружили бесхозные вещи (сумку, кейс, чемодан, пакет, коробку и т. д.):

- не открывайте их;
- не подходите сами близко к подозрительной вещи и не подпускайте других людей;
- сообщите о случившемся работникам полиции, метрополитена или машинисту по экстренной связи «пассажир–машинист».

КАК ВЕСТИ СЕБЯ, ЕСЛИ ВЫ УПАЛИ НА РЕЛЬСЫ В МЕТРО



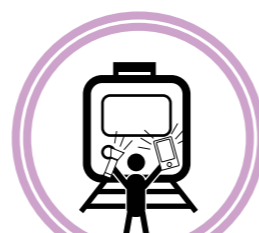
Если поезда нет
в непосредственной близости

Если серьезных травм при падении нет, бегите по междельсовой колее к началу платформы.



Ориентир —

табло с указанием времени прибытия поезда. Старайтесь добежать до яркой черно-белой рейки между рельсами. Спрячьтесь за ней. Если за рейкой есть служебная лестница, поднимитесь по ней вверх.

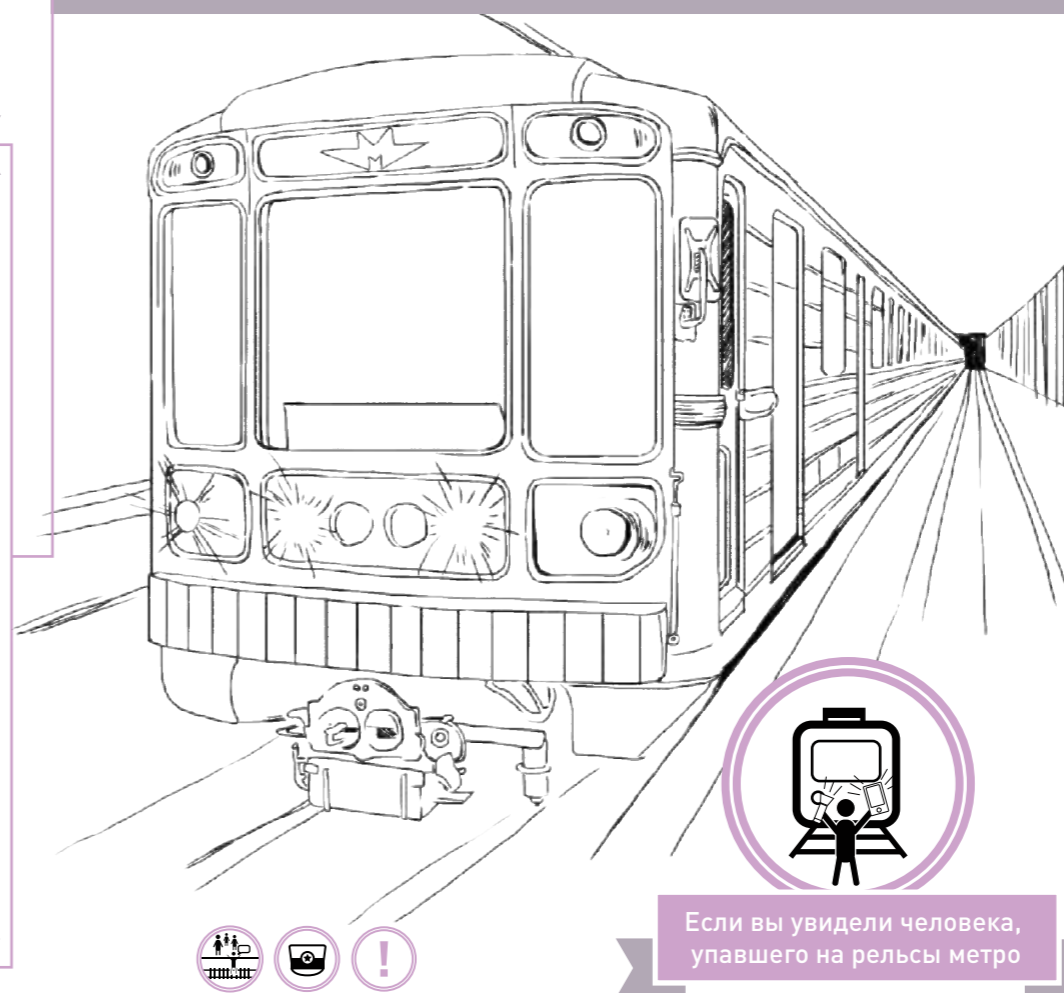


Если лестницы нет,
а поезд близко -

встаньте за рейкой в нескольких метрах. Подавайте сигналы машинисту приближающегося поезда (машите руками, мобильным телефоном с включенным экраном или фонариком).



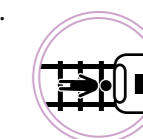
Важно:
Никогда не пытайтесь выбраться вверх по кабелям или спрятаться над краем платформы! На контактный рельс, скрытый в этом месте, подается напряжение в 825 В: это смертельно опасно для человека.



Если поезд
в непосредственной близости

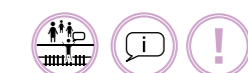
Сориентируйтесь!

Не размахивайте руками и не пытайтесь встать.



Быстро ложитесь на живот в канал между рельсами головой в сторону приближающегося поезда. Вытяните руки вдоль тела, ноги прижмите плотно друг к другу.

Постарайтесь не шевелиться!
Кричите и зовите на помощь. Оставайтесь в таком положении до тех пор, пока машинист электропоезда или дежурный персонал не придут на помощь.



Сообщите упавшему основные правила поведения: призывайте как можно быстрее добраться до начала туннеля и спрятаться за черно-белой рейкой.

Если вы увидели человека,
упавшего на рельсы метро

**Не пытайтесь самостоятельно
вытащить упавшего!**

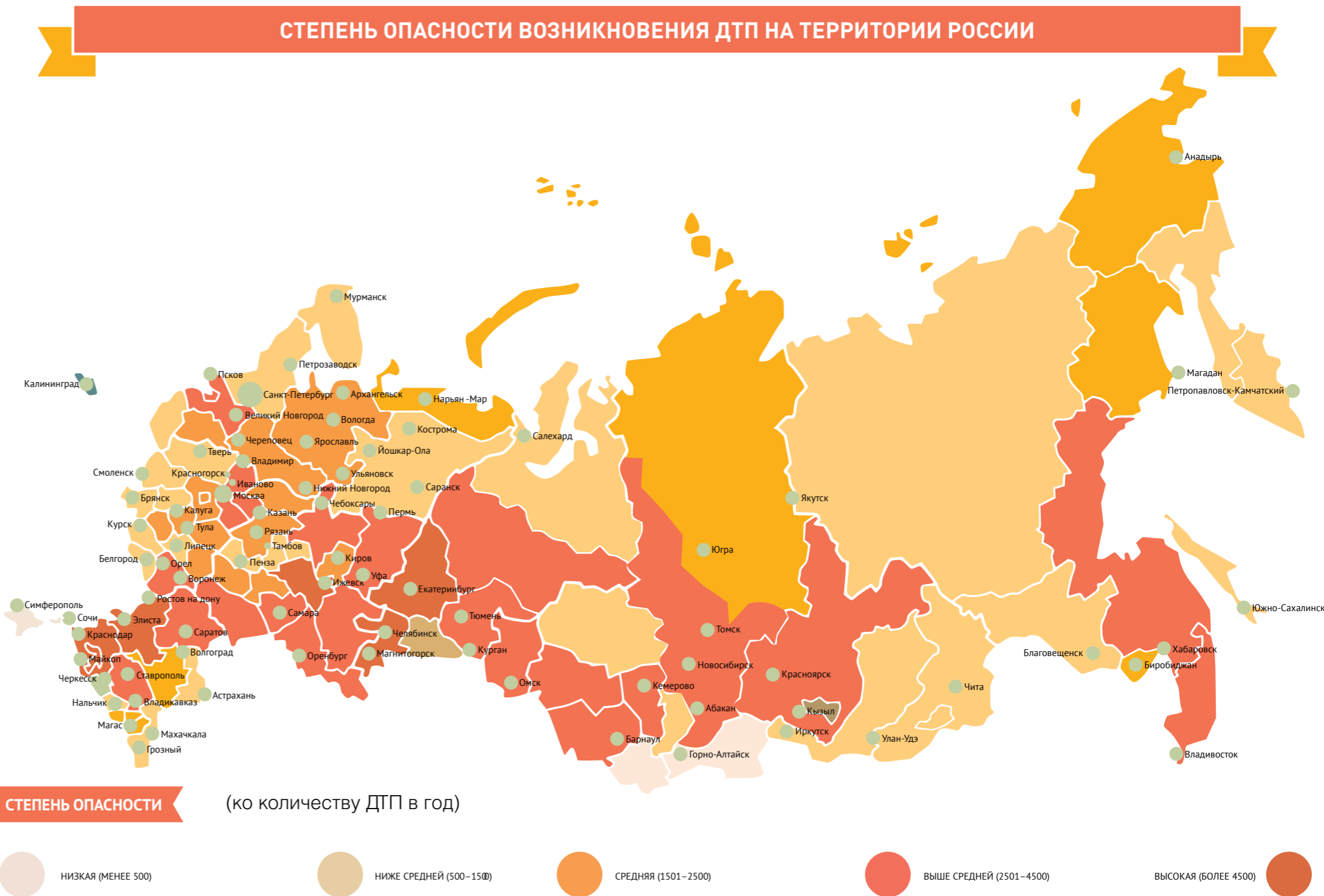
Помните: вдоль края платформы проходит контактный рельс для питания поезда током (металлическая конструкция желтого цвета). Приближение к нему, а тем более касание очень опасно для жизни.



Аварии на транспорте: автомобильный транспорт

Автомобильный транспорт является самым опасным из всех видов транспорта. Ежегодно на дорогах гибнет людей намного больше, чем при авиационных, железнодорожных и морских (речных) авариях вместе взятых.

Протяженность дорог в разных странах:
в США - 6,5 млн. км;
в Китае более 4 млн. км.;
в Индии - 3,4 млн. км;
во Франции - около 900 тыс. км;
в России совокупная длина дорог составляет около 1 млн. км.



Аварии на транспорте: автомобильный транспорт

Дороги в России делятся на три категории: федеральные, региональные (или территориальные, межмуниципальные, областные) и муниципальные (уличные сети городов и населенных пунктов). Основой дорожной сети традиционно служат федеральные трассы, которые обеспечивают связность столицы, регионов и зарубежных стран. В России по федеральным трассам осуществляется около 60% коммерческих и пассажирских перевозок.

По данным на начало 2013 года, протяженность муниципальных дорог с твердым покрытием составляет около 400 тыс. км (еще 310 тыс. км - грунтовые, гравийные и щебеночные). Автомобильных дорог регионального значения в стране около 500 тыс. км, а протяженность трасс федерального значения - 50,7 тыс. км.



Аварии на транспорте: автомобильный транспорт

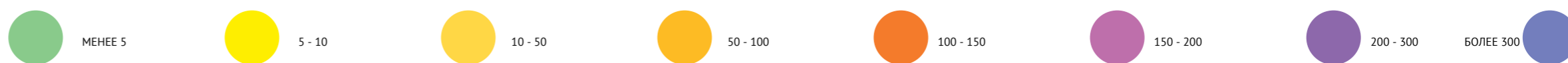
Наибольшее количество автодорог сконцентрировано в европейской части России (630 км на 1000 кв. км в московском регионе). По мере движения от центра на север и восток плотность автодорог снижается. Наименьшая густота в Сибирском и Дальневосточном федеральных округах (37 км и 31 км на 1000 кв. км соответственно). Невелика плотность автомобильных дорог и на Севере: 3,2 км на 1000 кв. км территории.

Ряд удаленных регионов России с суровым климатом не имеет соединения с федеральными автотрассами. Часть населения, проживающего в этих регионах, лишена сети круглогодично эксплуатируемых автомобильных дорог. Населенных пунктов, не обеспеченных дорогами с твердым покрытием, в России около 46 тыс., в них проживают более 2,3 млн. человек. В среднем в России плотность автодорог составляет 68 км на 1000 кв. км. Для сравнения: во Франции и Великобритании плотность дорог около 1700 км на 1000 кв. км, в Австрии, Италии, Чехии - около 1600 км, в Польше - около 930, Норвегии - 230.

ПЛОТНОСТЬ АВТОМОБИЛЬНЫХ ДОРОГ РОССИИ



ПЛОТНОСТЬ АВТОМОБИЛЬНЫХ ДОРОГ ОБЩЕГО ПОЛЬЗОВАНИЯ С ТВЕРДЫМ ПОКРЫТИЕМ (км | 1000 км²)



Аварии на транспорте: автомобильный транспорт


Дорожно-транспортное происшествие (ДТП) - авария, возникшая в процессе движения по дороге транспортного средства и с его участием, при котором погибли или ранены люди, повреждены транспортные средства, сооружения, грузы, либо причинен иной материальный ущерб. Значительное увеличение опасности чрезвычайных ситуаций, связанных с ДТП, происходит в периоды резких изменений погодных условий - понижения температуры, образования гололеда, сильных осадков и туманов. Самые опасные ДТП происходят из-за превышения водителями скоростного режима движения. Лобовое столкновение автомобилей на скорости более 115 км/ч приводит к неминуемой гибели водителей и пассажиров.

КАК ВЕСТИ СЕБЯ, ЕСЛИ ВЫ ПОПАЛИ В ДТП




Если на трассе вам грозит столкновение с другим авто (памятка водителю):

- 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 едущего 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. Если автомобиль едет на малой скорости, вдавитесь в сиденье спиной и, напрягая все мышцы, упритесь руками в рулевое колесо.



При возникновении пожара в автомобиле:

- Остановите автомобиль и выключите двигатель.
- Поставьте автомобиль на ручной тормоз.
- Немедленно выйдите из машины; если двери заклинило, откройте или разбейте окно (твердым предметом либо ногами) и выбирайтесь через него.
- Помогите другим пассажирам покинуть салон автомобиля и удалитесь на безопасное расстояние от него.
- Попытайтесь потушить пламя с помощью огнетушителя;
- Вызовите пожарных по телефону 01 или 112 или попросите это сделать водителей проезжающих машин.
- Выставьте знак аварийной остановки.
- Ждите приезда пожарных.



ПОМНИТЕ!

Человек может находиться в загоревшемся автомобиле не более полутора минут, а салон выгорает примерно за 4 минуты.



Как вести себя после ДТП:

- Определите свое местоположение в автомобиле, попытайтесь понять, не горит ли автомобиль и не подтекает ли бензин (особенно при опрокидывании).
- Если двери заклинины, покиньте салон автомобиля через окно, открыв его или разбив тяжелыми подручными предметами, выбив ногами.
- Выбравшись из машины, отойдите от нее как можно дальше - возможен взрыв.
- Выбравшись наружу, постарайтесь помочь выбраться остальным.
- Извлекая пострадавшего, нельзя применять силовые приемы: вытягивать, дергать или сгибать. Нужно проявлять максимум осторожности, так как у пострадавшего могут быть множественные травмы, сложные переломы конечностей, позвоночника, головы и т. д.
- Заранее подготовьте твердую поверхность, на которую вы будете втаскивать человека, извлеченного из машины. Это может быть и доска, и вынуженное заднее сиденье другой машины. Если пострадавший находится на переднем сиденье, его спинку надо опустить, аккуратно придерживая человека.
- В случае если есть возможность подождать, лучше предоставить эту работу профессиональным спасателям.
- Если машина загорелась, надо без промедления извлечь раненого.
- Ждите приезда врачей и спасателей.



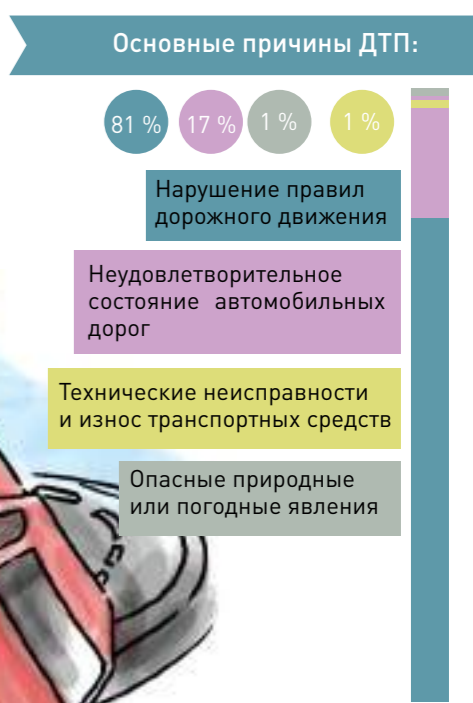
Факты в цифрах

Каждый год дорожно-транспортные происшествия уносят более 1 млн. жизней

около 8 МЛН. получают различные травмы

3 000 человек гибнет ежедневно в мире на дорогах и улицах

Россия занимает 53-е место в мире по числу автомобилей на душу населения, но при этом является «лидером» по числу аварий.



Аварии на общественном транспорте

Аварийные ситуации при проезде в автобусах, троллейбусах и трамваях чаще всего возникают в результате:

- столкновения,
- резкого торможения,
- падения с высоты,
- затопления салона и пожаров.

В троллейбусах и трамваях, кроме того, существует опасность поражения электрическим током.

КАК ИЗБЕЖАТЬ ТРАВМ В ОБЩЕСТВЕННОМ ТРАНСПОРТЕ

К общественному транспорту относят: автобусы, троллейбусы, трамваи и метро. Аварийные ситуации при проезде в автобусах, троллейбусах и трамваях чаще всего возникают в результате столкновения, резкого торможения, падения с высоты, затопления салона и пожаров. В троллейбусах и трамваях существует также опасность поражения электрическим током.



ПРИ ПОЛЬЗОВАНИИ ОБЩЕСТВЕННЫМ ТРАНСПОРТОМ:

- Ожидайте маршрутные транспортные средства только на остановках, обозначенных указателями.
- Посадка и высадка должны осуществляться только после полной остановки транспортного средства.
- Не толкайтесь, не запрыгивайте в общественный транспорт на ходу, при его отправлении (может прижать дверьми).
- Не стойте на выступающих частях и подножках транспортных средств.
- Не прислоняйтесь к дверям в транспортных средствах.
- Не отвлекайте водителя разговорами во время движения.
- Не следует спать в транспортном средстве, по возможности нужно следить за ситуацией на дороге и в салоне или вагоне.
- Не высовывайте голову в окно, иначе можете получить травму от других транспортных средств, едущих в непосредственной близости.
- Находясь в салоне троллейбуса, автобуса, трамвая, посмотрите, где расположены аварийные выходы, средства пожаротушения, механизмы для открывания аварийных люков, прочитайте инструкцию по их использованию, но не приводите в действие, кроме необходимости предотвращения несчастных случаев.
- Держитесь за поручни и стойте боком к направлению движения, это обеспечит более высокую устойчивость при резких изменениях скорости движения транспорта.
- Не перевозите на общественном транспорте огнеопасные, взрывчатые, легко воспламеняющиеся вещества, громоздкий багаж, мешающий другим пассажирам.
- Стоящий автобус или троллейбус обходите сзади, трамвай - спереди.



ВАЖНО



Если вы стали очевидцем ДТП:

- На линиях трамвая и троллейбуса при ливневых дождях, оттепелях в зимнее время, при сильном ветре возникает возможность поражения током. Не входите в троллейбус, трамвай, если обнаружилось, что кого-то ударило током, это значит, что салон находится под напряжением;
- При аварии троллейбуса или трамвая покидайте их во избежание поражения электрическим током только прыжком, так как в противном случае, стоя на ступеньке одной ногой и поставив другую на землю, можно пропустить через себя электрический разряд.
- Вызовите экстренные оперативные службы по телефону (112) или по стационарному телефону (с АЗС, из местного кафе и т. п.) ГИБДД (телефон 02), спасателей (телефон 01) и скорую медицинскую помощь (телефон 03).
- Сообщите точный адрес происшествия в городе или ориентиры места ДТП на загородной трассе (какое шоссе, ближайший населенный пункт или АЗС, кафе и т. п.), время происшествия, количество пострадавших и их состояние, наличие детей;
- Оставайтесь на месте до прибытия вызванных служб.

Как вести себя при пожаре в салоне автобуса*:

- Почувствовав в салоне запах гари, дыма или увидев возгорание (огнь) незамедлительно сообщите об этом водителю.
- Защитите органы дыхания от ядовитых продуктов горения: закройте нос и рот тканью, платком или рукавом, по возможности смоченными водой.
- Как можно быстрее и без паники покиньте транспорт, используя для этого двери или запасные выходы, расположенные, как правило, в боковых окнах (при необходимости разбивайте стекло ногами или металлическим предметом), помогая тем, кто слаб или в шоке, разбудите спящих.
- При блокировании дверей используйте для эвакуации аварийные люки в крыше и боковые стекла. При необходимости выбейте стекла штатным молотком, другим твердым предметом или обеими ногами.
- В троллейбусах и трамваях металлические части могут оказаться под напряжением в результате обгорания защитной изоляции проводов. Покидая салон, не касайтесь его металлических частей.
- Выбравшись из салона, отойдите подальше, так как могут начаться взрываться баки с горючим (автобус) или может произойти замыкание высоковольтной электрической сети (троллейбус, трамвай).
- Сообщите о пожаре в противопожарную службу.
- По возможности окажите помощь пострадавшим.

* Данные рекомендации распространяются на трамваи и троллейбусы.

Из-за сравнительно небольшой скорости и малой маневренности троллейбус и трамвай - наиболее безопасные виды транспорта. Вместе с тем надо помнить, что электропитание тяговых двигателей этих видов городского транспорта осуществляется от подвесной контактной сети высокого напряжения. Такое обстоятельство значительно повышает опасность поражения электрическим током, когда токонесущие провода могут замкнуться на корпус машины.



Аварии на железнодорожном транспорте

ОПАСНОСТЬ ВОЗНИКНОВЕНИЯ АВАРИЙ НА ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОМ ТРАНСПОРТЕ В РОССИИ



СТЕПЕНЬ ОПАСНОСТИ (по вероятности ж/д аварий в год)



Железнодорожный транспорт занимает ведущее место в транспортной системе России, является основным перевозчиком пассажиров и грузов. Протяженность железнодорожных путей в России составляет 122 тыс. км, в том числе общего пользования - 86 тыс. км. и необщего пользования - 36 тыс. км.

Главная задача железных дорог России - обеспечить надежную транспортную связь европейской части страны с ее восточными районами. Наиболее густая и разветвленная сеть железных дорог расположена в европейской части страны. Общее количество перевозимых железными дорогами грузов различного назначения ежегодно составляет более 1 миллиарда тонн и около 1 миллиарда пассажиров. В парке этого вида транспорта насчитывается около 3,6 тысяч грузовых электровозов, 1,2 тысячи грузовых тепловозов, 497 тысяч грузовых и 20,1 тысячи пассажирских вагонов.

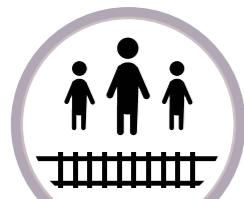


КАК ИЗБЕЖАТЬ АВАРИЙ НА ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОМ ТРАНСПОРТЕ



Основные причины аварий на железнодорожном транспорте:

- неисправности железнодорожных путей и подвижного состава;
- столкновение поезда с различными препятствиями;
- человеческий фактор (ошибки машинистов, диспетчеров);
- воздействие неблагоприятных погодных условий и опасных природных явлений (землетрясения, оползни, наводнения, обильный снегопад и т. д.);
- террористические акты.



Как вести себя, если вы находитесь в зале ожидания:

- Не стойте возле мусорных контейнеров, телефонных будок, урн, детских колясок, бесхозных чемоданов - часто именно в этих местах закладывается взрывчатка.
- Занимайте место спиной к стене, тогда вы сможете видеть все, что происходит вокруг.
- Выбирайте место около колонн, стоек или других препятствий, которые могут служить укрытием в случае опасности.
- Осматривайтесь по сторонам, фиксируйте возможные места, где можно спрятаться в случае опасности.
- Закройте багаж на замок, чтобы никто не смог подложить вам наркотики или взрывное устройство.
- Не оставляйте багаж без присмотра.

Как вести себя, если вы находитесь на перроне:

- Не подходите к краю платформы (безопасным считается расстояние 2 м от края платформы).
- Не играйте сами в подвижные игры на платформе и не разрешайте этого детям.
- Не спускайтесь на железнодорожные пути.
- Для перехода от платформы к платформе используйте специальные переходы.
- В случае пропажи багажа обращайтесь в отделение полиции по месту пропажи или в специально отведенные места для хранения забытых или утерянных вещей.

Если вы находитесь на вокзале с ребенком:

- Крепко держите ребенка за руку или несите его на руках, если он совсем маленький;
- Заучите заранее с ребенком его адрес и фамилию; если он слишком мал для этого, вложите ему в карман или в рюкзак записку с данной информацией.
- Если ребенок потерялся в людном месте, дайте объявление по громкой связи. Сообщите фамилию и имя ребенка, его приметы и место, где его ожидают родители. Следует также обратиться в дежурную часть полиции.



Правила поведения на железнодорожных путях:

- Не ходите по железнодорожному пути, запрещается двигаться вдоль него ближе 5 метров от крайнего рельса, устраивать игры на железнодорожном полотне или в непосредственной близости от него.
- Во время движения поезда не находитесь на насыпи железной дороги.
- Не переходите железнодорожный путь перед близко идущим составом. Безопасным считается расстояние не менее 400 м до поезда.
- Чрезвычайно опасно переходить железнодорожный переезд при опущенном шлагбауме, включенной звуковой и световой сигнализации.
- Не передвигайтесь в зоне расположения стрелочных переводов (стрелок). В случае автоматического перевода стрелок нога может быть зажата между ними.
- Не поднимайтесь на опоры контактных электрических сетей, не прикасайтесь к металлическим шинам (спускам), идущим от опоры к рельсам.



Как вести себя, если вы стали очевидцем пожара на вокзале:

- сохраняйте спокойствие и выдержку, успокойте находящихся рядом людей, особенно женщин и детей.
- оцените обстановку, убедитесь в наличии реальной опасности, выясните, откуда она исходит, затем спокойно, без паники начинайте двигаться в противоположную сторону, направляясь к выходу.
- при наличии задымления и открытого огня рядом старайтесь максимально быстро выбраться из здания, двигаясь при этом пригнувшись; защитите органы дыхания и открытые части тела платком, шарфом или частями одежды, по возможности смоченными водой.
- если вы чувствуете повышение температуры, то, значит, вы приближаетесь к опасной зоне, и лучше всего в этой ситуации повернуть обратно.
- не входите в помещения, где большая концентрация дыма.
- у закрытой двери предварительно потрогайте ручку тыльной стороной ладони. Если она не горячая, откройте дверь и проверьте, есть ли в соседнем помещении дым или огонь, после этого проходите. Если ручка двери или сама дверь горячая, не открывайте ее;
- если вы не можете выбраться из здания, подайте сигнал спасателям, кричать при этом следует только в крайнем случае, т.к. вы можете задохнуться от дыма. Лучше всего размахивать из окна каким-либо предметом или частями одежды.

Аварии на железнодорожном транспорте

Несмотря на то, что железнодорожный транспорт является одним из самых безопасных, на нем также возможны аварии и катастрофы, связанные с крушениями и столкновениями поездов, а также пожарами. Крушение поезда - столкновение поездов или сход подвижного состава с рельсов, в результате чего погибли или получили травмы люди, а локомотив или вагоны не подлежат восстановлению. Железнодорожная авария - авария на железной дороге, повлекшая за собой повреждение подвижного состава и (или) гибель одного или нескольких человек.



Аварии на транспорте: железнодорожный транспорт

КАК ВЕСТИ СЕБЯ ВО ВРЕМЯ ЧП В ПОЕЗДАХ



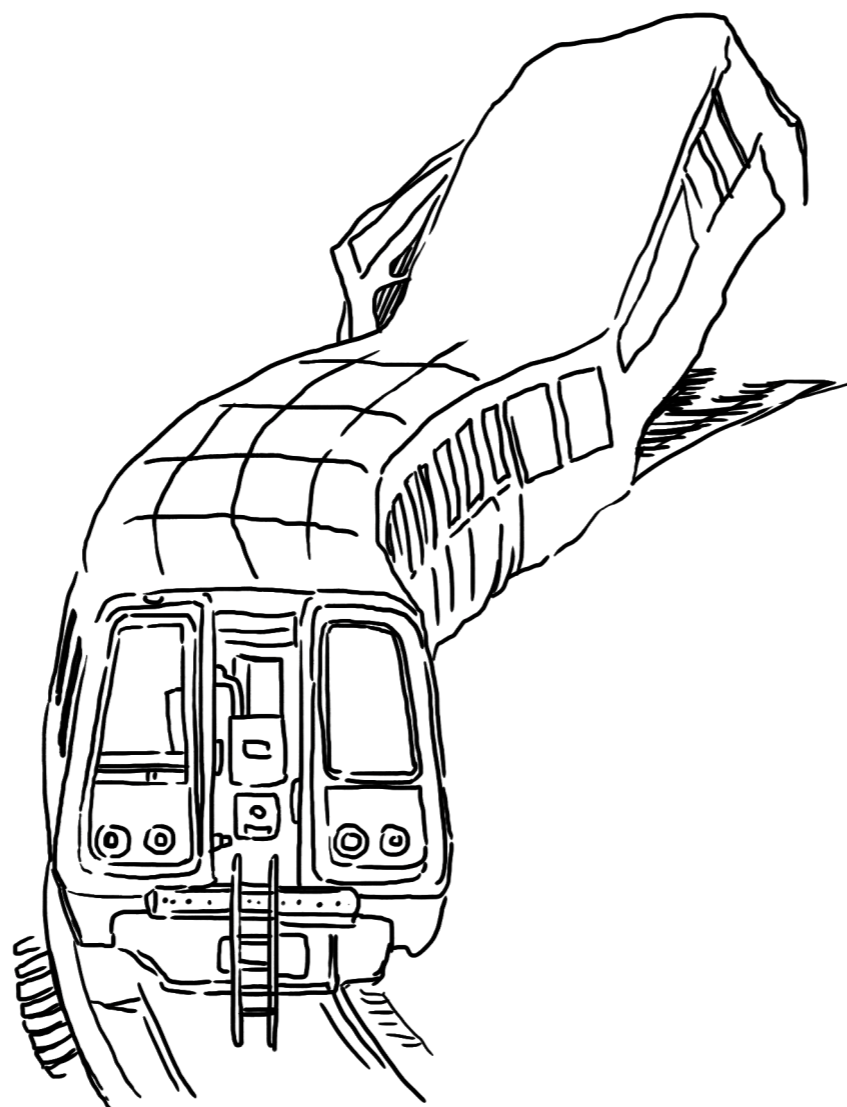
Общие правила поведения в поезде:

- Не вскакивайте на подножки, не находитесь на буферах между вагонами, не лазьте под вагонами, не перелезайте через автосцепки во время остановки поезда.
- Не прислоняйтесь во время движения поезда к дверям вагона и не пытайтесь открывать их.
- Кран в вагоне поезда предназначен для экстренной остановки и используется только в крайних случаях для предотвращения столкновения, аварии, при возникновении опасной ситуации, угрожающей жизни людей. Запомните, что даже при пожаре нельзя останавливать поезд на мосту, в тоннеле и в других местах, где осложнится эвакуация.
- Не принимайте от незнакомцев пакеты и сумки, которые они просят перевезти.
- При запахе гари или появлении дыма в вагоне, при обнаружении подозрительных бесхозных вещей и подозрительном, странном, неадекватном поведении пассажиров немедленно сообщите об этом проводнику.
- При экстренном торможении поезда схватитесь за поручни или другие закрепленные предметы, сгруппируйтесь, защитите голову.



Как вести себя при крушении поезда:

- Схватитесь за поручни и упритесь в стену или сиденье ногами.
- Безопаснее всего опуститься на пол вагона.
- Не расслабляйтесь после первого удара и держите все мышцы напряженными до тех пор, пока не станет окончательно ясно, что движения больше не будет.



Как вести себя во время пожара:

- Возьмите документы и необходимые вещи, громоздкий багаж (сумки, тележки, чемоданы) оставьте на местах, он мешает эвакуации.
- Прежде чем выйти в коридор, подготовьте простейшие средства защиты органов дыхания (платок, полотенце или наволочку, смоченные водой).
- На случай защиты от пламени и осколков стекла используйте одеяло, верхнюю одежду (пальто, куртку и т. п.) или плотную ткань.
- Если из-за дыма стало трудно дышать, постарайтесь открыть окно и дышать набегающим свежим воздухом. Если такой возможности нет, то передвигайтесь пригнувшись к полу, – там дыма меньше.
- Не выпрыгивайте из движущегося поезда, если нет прямой опасности для жизни. Если это единственный способ спастись, то прыгайте по ходу движения с той стороны вагона, где нет столбов. Старайтесь приземлиться на соединенные вместе ноги, далее перекатами и кувырками гасите скорость падения. По возможности предварительно оденьте на себя как можно больше одежды, защитите голову.
- При остановке поезда, выбравшись из опасной зоны, будьте рядом с другими людьми недалеко от места аварии.

Правила поведения после железнодорожной аварии или крушения:

- Быстро выбирайтесь из вагона через дверь или окна – аварийные выходы (в зависимости от обстановки), так как высока вероятность пожара. При необходимости разбейте окно купе тяжелыми подручными предметами. При покидании вагона возьмите с собой документы, деньги, одежду или одеяла.
- Оказавшись снаружи, немедленно включайтесь в спасательные работы: при необходимости помогите пассажирам других купе разбить окна, вытаскивайте пострадавших.
- Если при аварии разлилось топливо, отойдите от поезда на безопасное расстояние, т. к. возможны пожар и взрыв.
- Если вы видите оборванный токонесущий провод, который касается земли, отойдите от него на безопасное расстояние, чтобы обезопасить себя от шагового напряжения. Расстояние, на которое растекается электроток по земле, может быть от 2 (при сухой земле) до 30 м (при влажной земле).



Аварии на транспорте: авиационный транспорт

Авиационный транспорт занимает одно из ведущих мест в общей транспортной системе перевозок пассажиров и грузов. За сутки он перевозит более 300 тыс. человек, а за год - более 100 млн. человек по всему миру.

С момента возникновения авиации безопасность полетов является ее основной задачей. Обеспечение безопасности зависит прежде всего от надежности самолетов, профессионализма экипажа и слаженной, четкой работы служб аэропортов. Несмотря на все предпринимаемые меры, ежегодно в мире происходит в среднем 60 авиакатастроф, из которых более половины связаны с гибелью людей. Авиационная катастрофа - опасное происшествие на воздушном судне, в полете или процессе эвакуации, приведшее к гибели или пропаже без вести людей, причинению пострадавшим телесных повреждений, разрушению или повреждению судна и перевозимых на нем материальных ценностей.



Аварии на транспорте: авиационный транспорт

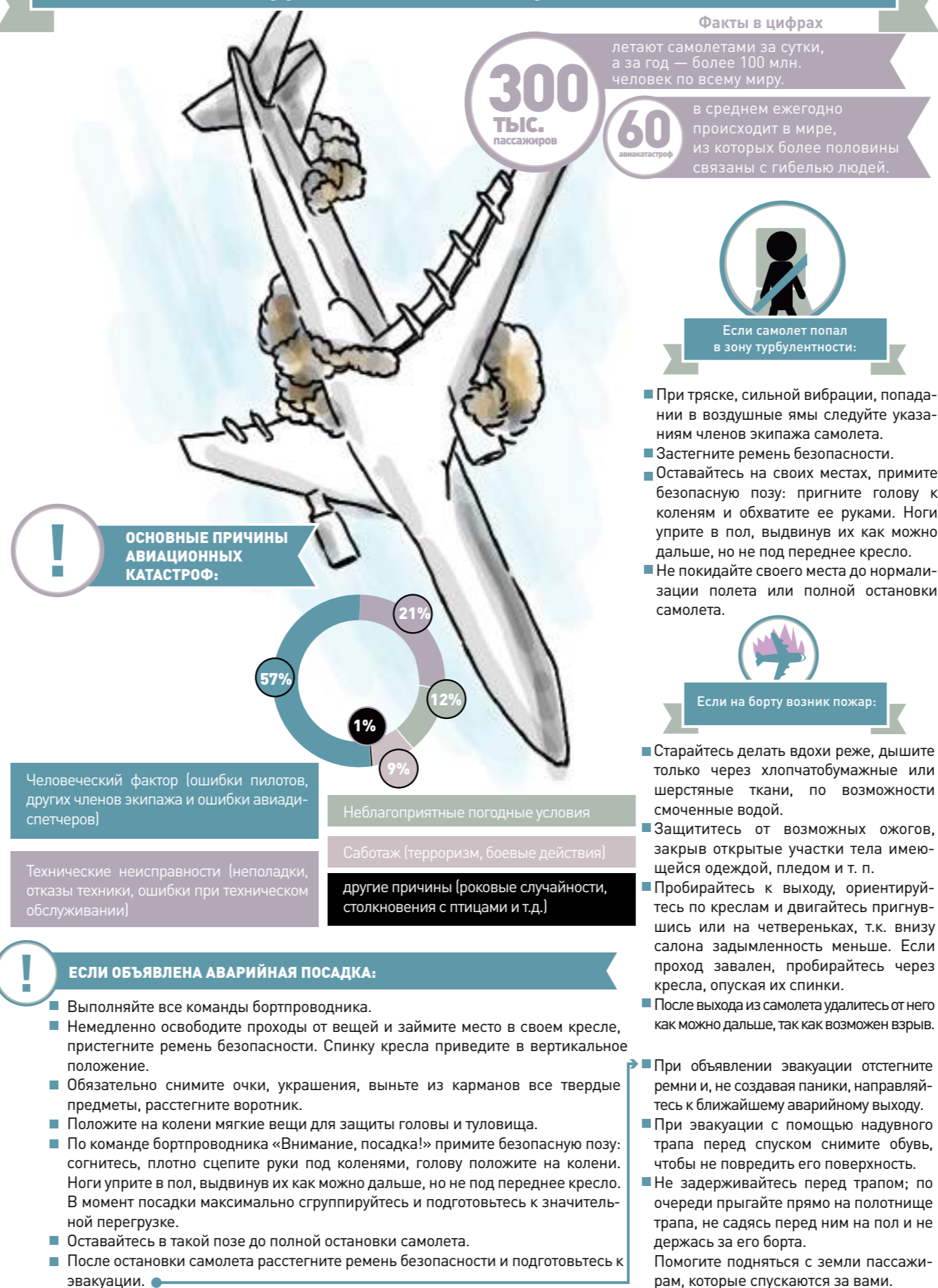
Основными поражающими факторами при авиакатастрофе являются: пожар, взрыв, удар воздушного судна о землю (воду), декомпрессия во время полета.

При посадке на воду:

- наденьте спасательный жилет (он находится под сиденьем) и сохраняйте спокойствие;
- идите к выходу, указанному бортпроводником, для посадки в спасательный плот.

В любой аварийной ситуации на авиатранспорте действуйте без паники и решительно, слушайте и четко выполняйте команды членов экипажа, это поможет вашему спасению, уменьшит риск травмирования.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ АВИАЦИОННЫХ КАТАСТРОФАХ



Аварии на транспорте: морской и речной транспорт

Водный транспорт имеет большое значение в транспортной системе России: он стоит на третьем месте по грузообороту после железнодорожного и трубопроводного транспорта. Основной сферой применения морского транспорта является обеспечение внешнеторговых перевозок (свыше 60% внешнеторгового оборота России), а также транспортное обеспечение районов Крайнего Севера.

Ежегодно в нашей стране суда перевозят около 30 млн. пассажиров и более 120 млн. тонн грузов. Несмотря на развитие кораблестроения и техническое усовершенствование судов и навигационных систем, ежегодно только в России происходит около 40 серьезных аварий на морях и 30 - на реках.

По данным Госморречнадзора, в результате аварийных случаев на морском и речном транспорте с судами, плавающими под государственным флагом России, погибло в 2010 г. - 26 человек, в 2011 г. - 177 человек; 2012 г. - 11 человек.



Аварии на транспорте: морской и речной транспорт

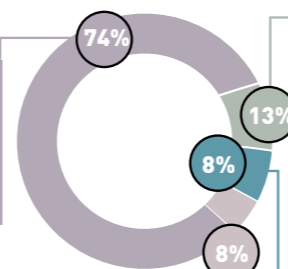
Авария морского (речного) объекта - опасное техногенное происшествие на морском (речном) объекте, представляющее угрозу жизни и здоровью людей, приводящее к повреждению или к потере мореходности судна, загрязнению окружающей природной среды. Как правило, для ликвидации аварии требуется помощь поисково-спасательных и других специальных сил и средств.

КАК ВЕСТИ СЕБЯ, ЕСЛИ ВЫ ОКАЗАЛИСЬ НА СУДНЕ



Основные причины аварий на судах:

Человеческий фактор (посадка на мель, столкновение с другими судами либо с неподвижными предметами, перегрузка судна, неправильное расположение грузов, неудачная швартовка)



Неблагоприятные погодные (природные) явления (ураган, шторм, туман, плавающие льдины, метели, приливо-отливные явления, низкие температуры воздуха)

Технические неисправности (дефекты корпуса, просчеты и ошибки при проектировании и строительстве судов, некачественный ремонт, старение судов)

Пожары и взрывы на борту



Основные причины гибели людей при авариях на судах:

- Утопление и переохлаждение людей при попадании в воду.
- Травмы, полученные при ударах или падении с борта судна.
- Ожоги и отравление продуктами горения при пожаре на судне.
- При затоплении судна может образоваться водоворот, который затягивает обломки корабля и людей, оказавшихся рядом в воде, на дно.



Важно!

Не пейте морскую воду. Питьевую воду употребляйте в день не более 500 - 600 мл, разделив ее на многочисленные малые дозы. Сохраняйте жидкость в организме, сокращая бесполезные движения.

Факты в цифрах

около
40

серьезных аварий на морях происходит ежегодно в России и 30 - на реках



Как вести себя при пожаре на судне:

- Если вы обнаружили источник дыма или огня на судне, немедленно сообщите капитану или любому члену команды.
- Используйте для тушения небольшого возгорания штатные (огнетушитель) или подручные средства.
- При сильном задымлении закройте нос и рот смоченными водой платком, салфеткой, полотенцем, куском одежды.
- При сильном пожаре двигайтесь к спасательным средствам. Слушайте указания капитана.
- Не паникуйте! Помогите пожилым людям и детям.



В случае эвакуации с судна:

- В первую очередь в шлюпках предоставляются места женщинам, детям и старикам.
- Перед посадкой в шлюпку или на спасательный плот наденьте на себя побольше одежды, а сверху - спасательный жилет.
- Если есть возможность, возьмите в шлюпку одеяла, дополнительную одежду, питьевую воду и еду.
- При вынужденном прыжке с борта корабля в воду закройте рот и нос одной рукой, второй крепко держитесь за жилет. Старайтесь прыгать поближе к спасательному средству, чтобы быстро забраться на него.
- На спасательном средстве необходимо отплыть на безопасное расстояние (150 - 200 метров) от тонущего судна, так как шлюпку (плот) может затянуть в водоворот.

Кораблекрушение - авария морского (речного) объекта, в результате которой произошла его гибель, полное разрушение. К кораблекрушению относят затопление судна, нарушение его плавучести. Наибольшее количество ЧС, вызванных авариями на грузовых, пассажирских судах и судах флота рыбной промышленности, происходит в сентябре - октябре. Опасность ЧС возрастает в периоды сильного волнения моря и туманов. Наибольшая опасность ЧС, связанных с авариями на грузовых, пассажирских судах и судах флота рыбной промышленности существует на территории Краснодарского, Камчатского, Приморского и Хабаровского краев, Сахалинской и Мурманской областей, а также Чукотского АО.



Вредные привычки: курение

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), употребление табака является одной из самых значительных угроз для здоровья, когда-либо возникавших в мире. Оно ежегодно приводит почти к 6 миллионам случаев смерти, из которых более 5 миллионов случаев происходит среди потребителей и бывших потребителей табака и более 600 000 - среди некурящих людей, подвергающихся воздействию вторичного табачного дыма.



Каждые 6 секунд из-за табака умирает примерно один человек, то есть происходит каждый десятый случай смерти среди взрослых людей. Около половины нынешних потребителей табака, по прогнозам врачей, в конечном итоге рискует умереть от какой-либо связанной с табаком болезни. Почти 80% из более чем одного миллиарда курильщиков в мире живут в странах с низким и средним уровнем дохода, на которые приходится самое тяжелое бремя связанных с табаком болезней и смертности.

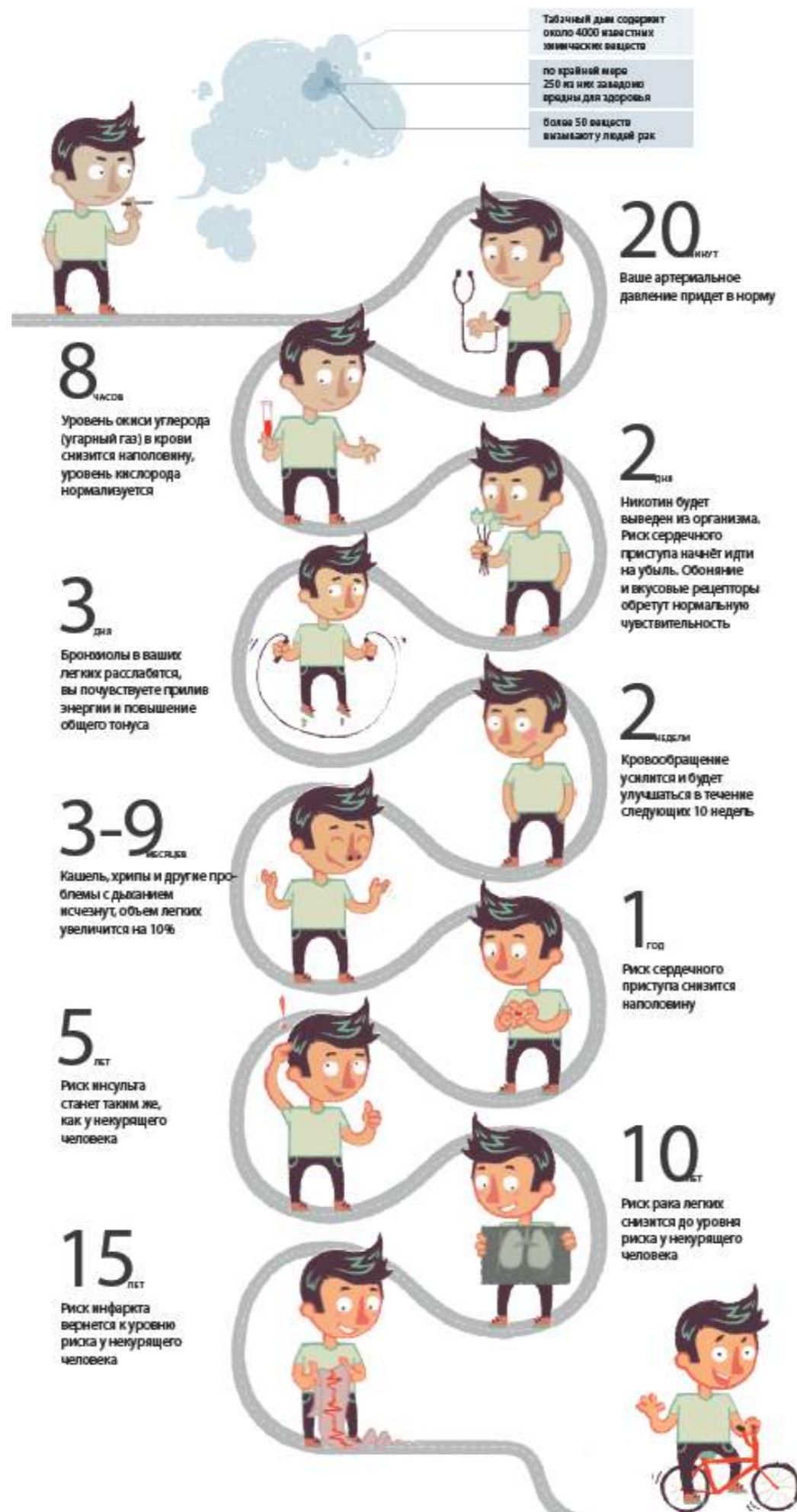


Вредные привычки: курение

Существует множество медицинских программ, призванных облегчить курильщикам отказ от никотина. Врачи-наркологи и психотерапевты проводят обследование курильщиков, выясняя выраженность психической и физической зависимости и степень тяжести синдрома отмены. Именно исходя из подобного рода обстоятельств совместно с врачом должна быть разработана определенная программа прекращения курения.

Бросай курить сейчас!

Что произойдет с вашим организмом, если вы бросите курить прямо сейчас



Эта программа включает соблюдение малосоленой и низкокалорийной диеты с большим количеством овощей и фруктов, важно также увеличение физической активности с дыхательной гимнастикой, можно применять ряд психологических приемов и - при необходимости - содержащую небольшое количество никотина жевательную резинку или кожную наклейку. Последние помогают преодолеть тяжелые ощущения синдрома отмены, но решить вопрос о применении тех или иных препаратов должен лечащий врач.



Вредные привычки: курение

Задача бросить курить сводится к трем сравнительно несложным шагам:

1. Осознать причины своего курения.
2. Выработать новые модели поведения.
3. Закрепить эти модели. При определении цели бросить курить, необходимо преодолеть важный барьер - побороть страх.

После того, как определилась готовность к решающему дню и морально, и физически, можно приступать к борьбе с курением. При этом самое тяжелое - продержаться первую неделю.

ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ: 10 ШАГОВ, ЧТОБЫ НЕ СОРВАТЬСЯ



Больше пейте: с помощью воды организм будет быстрее избавляться от токсинов, что облегчит общее состояние.



Принимайте витамины в комплексе с минеральными веществами, употребляйте в пищу больше овощей и фруктов (моркови, яблок, арбузов, груш, тыквы, шпината, сладкого картофеля).



Делайте все, чтобы отвлечься от сигарет: старайтесь максимально себя занять, больше гуляйте на свежем воздухе, занимайтесь спортом.



Избегайте мест, где имеется провоцирующая вас закурить ситуация (баров, курящих компаний и т. д.), и, наоборот, больше времени проводите с некурящими друзьями.



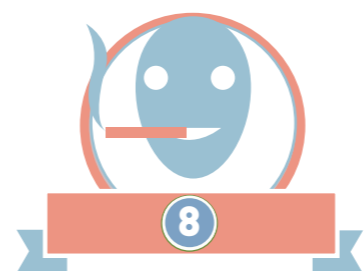
В моменты сильного желания затянуться сигаретой отвлекайте себя хотя бы на некоторое время - разговором по телефону, домашними делами и т. д.



Дайте себе слово прожить один сегодняшний день, не куря, причем такое обещание следует давать себе каждое утро!



Помните, что ломка, т. е. физическая нехватка никотина - временное явление, и проходят такие ощущения в течение первых двух недель.



Не забывайте: общение с курящими людьми - достаточно сильный провоцирующий фактор.



Применяйте специальные лекарственные препараты (по рекомендации врача), как содержащие никотин, так и без него.



Поднимайте себе настроение складыванием тех денег, которые вы бы тратили на сигареты. Время от времени для поднятия настроения покупайте себе на них подарки.



Вредные привычки: алкогольная зависимость

Несмотря на серьезные последствия и очевидное ухудшение состояния здоровья, человек зачастую не бросает пагубную привычку. Алкоголизм - заболевание, которое с трудом поддается лечению: человек, «околдованный» действием «зелья», как правило, не хочет и не может от него отказаться без посторонней помощи.

Официальные методы, использующиеся во врачебной практике.

1. Медикаментозные

Их суть заключается в применении к больному особых препаратов, которые способны вызывать негативные реакции организма при употреблении напитков, содержащих этиловый спирт даже в незначительных количествах. В этом случае человек ощущает тошноту, головокружение или учащенное сердцебиение. Может возникнуть рвота или диарея, сумеречное состояние сознания.

При постоянном воздействии препарата вырабатывается прочная психологическая взаимосвязь между фактом приема алкоголя и следующим за ним ухудшением общего состояния. Как следствие, человек перестает пить. Медикаментозное лечение должно назначаться только врачом-специалистом - наркологом.

2. Психологические

Включают в себя работу с сознанием и подсознанием человека для выработки блокады или запрета на употребление алкоголя. К ним относятся кодирование и эмоционально-стрессовая психотерапия.

3. Реабилитационные

Эти методы направлены на формирование новых жизненных ценностей у пациента после его отказа от алкоголя. Таких методов существует множество, и каждый психотерапевт может предложить свой вариант лечения.

КАК ПОБОРОТЬ АЛКОГОЛЬНУЮ ЗАВИСИМОСТЬ: 10 ШАГОВ К ТРЕЗВОСТИ



Измените свое отношение к тому, чтобы бросить. Помните: вы не вынуждены расстаться с лучшим другом, который хорошо к вам относился. Наоборот, вы окончательно расстанетесь с врагом.



Постарайтесь выбрать знаменательную дату для начала того, чтобы бросить. Если вы очень сильно пьете, то для начала сократите количество, чтобы избежать похмельных синдромов.



Избавьтесь от всех бутылок, банок и т.д. Не надо думать, что если у вас гости, то вам обязательно надо предложить им пива, вина или коктейль. Вполне нормально предложить людям чай, лимонад, кофе и т.д.



Сохранение вашей трезвости — самое важное, что надо делать. Если вы много пили именно в парке после работы, измените маршрут. Если встречались с друзьями в баре по пятницам, придумайте другой повод для встречи на трезвую голову.



Пейте много воды. Вода поможет поддерживать баланс воды в вашем организме, улучшить ваше самочувствие и вывести токсины из организма. Мужчинам рекомендуется выпивать 12 стаканов (3 литра) воды в день, а женщинам - 9 стаканов (2,2 литра).



В первую неделю без алкоголя ежедневно принимайте витамин В. Алкоголь влияет на способность организма абсорбировать этот витамин, в частности тиамин. Дефицит может вызвать серьезные когнитивные нарушения, в том числе отек мозга.



Если даже вы сократили количество выпивки только на одну единицу, это уже успех. Каждую неделю сокращайте общее количество выпитого по сравнению с прошлой неделей.



Заведите «кошелек трезвости». Когда подумаете о покупке бутылки, положите деньги в такой кошелек и вы увидите материальные преимущества. Потратьте накопленные деньги на здоровое снятие стресса: сходите на массаж, посетите SPA-салон, запишитесь на курс йоги или купите новый фильм, комплект мебели или какие-нибудь подарки своим друзьям и родным.



Составьте списки. Создайте безалкогольные альтернативные варианты для всех занятий, чем вы занимались, когда принимали алкоголь. Список способов отпраздновать. Список по проведению романтического вечера. Список способов по релаксации и расслаблению. Список по общению. Многие люди живут полноценной жизнью, не употребляя алкоголь в качестве стимулятора.



Наслаждайтесь психологическими преимуществами трезвости. Оцените, как хорошо засыпать, не отключаясь в коме и не просыпаясь в 3 утра от невыносимой сухости во рту и с раскалывающейся от боли головой. Оцените, как приятно вспоминать людей, с которыми вы встречались накануне. Оцените, как хорошо любить себя за то, кто вы есть, а не наказывать себя за то, в кого вы превратились.



Важно!

Если вы решили завязать сами, запомните: резкий отказ от алкоголя может быть смертельно опасен. Если вы почувствуете панические атаки, резкую тревогу, дрожь, учащенное сердцебиение, немедленно обращайтесь за скорой медицинской помощью. Это состояние может ухудшиться до белой горячки и привести к смерти, если оставить его без вмешательства.



Вредные привычки: наркотическая зависимость

В настоящее время достаточно эффективных средств и методов лечения наркомании нет. Наркологические диспансеры, оснащенные необходимыми лекарствами и располагающие квалифицированными специалистами, обеспечивают излечение 10 - 20% пациентов.

НАРКОТИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ: КАК ИЗБЕЖАТЬ И КАК БОРОТЬСЯ



Внешние признаки начинающейся зависимости:

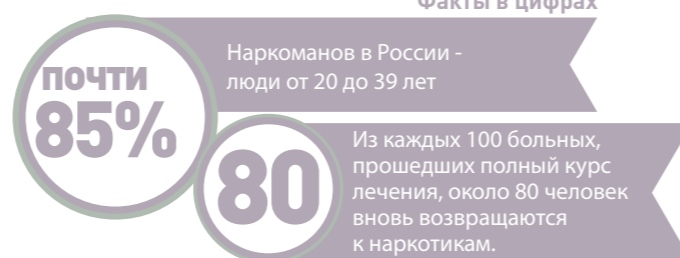
- Наличие следов от уколов (могут быть во всех областях тела).
- Длинные рукава одежды всегда, независимо от погоды и обстановки.
- Неестественно узкие или широкие зрачки независимо от освещения.
- Отрешенный взгляд.
- Часто неряшливый вид, сухие волосы, отекающие кисти рук.
- Невнятная, «растянутая» речь.
- Неуклюжие и замедленные движения при отсутствии запаха алкоголя.
- Потеря веса.
- Явное стремление избегать встреч с представителями властей.
- Раздражительность, резкость и непочтительность в ответах на вопросы.
- Пропажа вещей или денег в доме.



Косвенные признаки начинающейся зависимости

- Нарастающая скрытность (возможно, без ухудшения отношений с родителями и близкими); часто сопровождается учащением и увеличением времени «гуляний», когда человек уходит из дома в то время, которое раньше проводил в семье, дома.
- Слишком поздно ложатся спать и все дольше залеживают в постели с утра; наркоманы засыпают перед рассветом и встают около полудня, так как именно ночью им не нужно бояться, что кто-то нарушит их уединение.
- Падение интереса к учебе или привычным увлечениям.
- Снижение успеваемости в школе или производительности труда на работе.
- Увеличение финансовых запросов, поиск различных путей их удовлетворения (выпрашивание под различными предлогами, воровство и др.).
- Появление новых подозрительных друзей, разговоры с которыми ведутся шепотом, непонятными фразами или в уединении, резко увеличивается количество телефонных звонков.
- Частая смена настроения по непонятным причинам на не соответствующее ситуации: добродушие и вялость в скандале или, наоборот, раздражительность в спокойной ситуации.
- Наличие свернутых в трубочку бумажек, маленьких ложек, капсул, бутылок, пузырьков.

Факты в цифрах



ВНИМАНИЕ!

Лечение наркомании проводится в стационарных условиях под наблюдением специалистов и психологов, комплексно и индивидуально. Основа лечения - снятие физической и психологической зависимости от наркотиков и других веществ: включает в себя работу по детоксикации организма, восстановлению нервной системы, сна, поддержанию сердечно-сосудистой системы. Самолечение опасно!

ЛЕЧЕБНО - РЕАБИЛИТАЦИОННАЯ ПРОГРАММА



1 Мотивирование больного на включение в программу



2 Детоксикация: очистка организма от токсических веществ, нормализация соматического и неврологического состояния, снятие острых психотических проявлений



3 Психиатрическое лечение: снятие синдрома патологического влечения к наркотикам, различных депрессий и других тяжелых состояний



4 Психотерапия: работа с глубинными переживаниями, внутренними конфликтами и личностными проблемами пациентов



5 Психологическое консультирование: восстановление навыков общения, работа со случаем, поиск вариантов решения проблем



6 Реабилитация: специальные обучающие программы: как оставаться трезвым; как вовремя заметить предвестники обострения; как сказать нет, когда тебе предлагают наркотик и т. п. (собрания «Анонимных наркоманов», группы самопомощи)

Лечение наркомании проводится в стационарных условиях под наблюдением специалистов и психологов, комплексно и индивидуально. Основой лечения является снятие физической и психологической зависимости от наркотиков и других веществ. Проводится работа по детоксикации организма, восстановлению нервной системы, сна, принимаются меры по поддержанию сердечно-сосудистой системы. Лечение наркомании и токсикомании - длительный и сложный процесс, результат которого полностью зависит от самого пациента, настроенного на излечение, что бывает крайне редко. Самолечение обычно приводит к неутешительным результатам. Эффективных средств для борьбы с зависимостью в народной медицине не представлено.



Вредные привычки: игровая зависимость

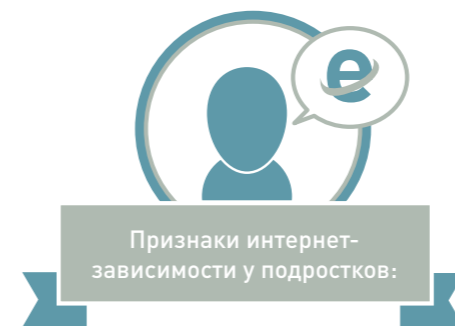
Игровая зависимость обычно развивается в отношении компьютерных игр. В разумных пределах работа за компьютером, использование интернета или некоторые видеоигры могут быть полезными для человека как средства, развивающие логику, внимание и мышление. Проблемы возникают, когда время, проводимое за компьютером, превосходит допустимые пределы, а человек уже не может без него жить. В такой ситуации необходимо участие психологов, социальных работников, педагогов, а подчас и врачей, которые помогли бы выйти из этого состояния.

ИГРОВАЯ И СЕТЕВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ: КАК ИЗБЕЖАТЬ И КАК БОРОТЬСЯ

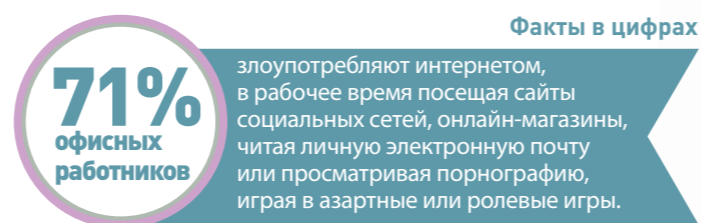
Игровая или сетевая зависимость развивается в отношении компьютерных или азартных игр или социальных сетей. К наиболее распространенным формам интернет-зависимости относятся сексуальная интернет-зависимость, онлайн-знакомства и отношения и игровая интернет-зависимость.



- Повышенная возбудимость, беспокойство, чрезмерная нервозность, раздражительность, необоснованный гнев, неспособность самоконтроля.
- Снижение способности сопротивляться соблазну начать игру вновь как после выигрыша, так и после непрерывных проигрышей.
- Сниженная заинтересованность жизнью вне игры, отрыв от домашних дел, служебных обязанностей, учебы, встреч и т. д.
- Пренебрежение собственным здоровьем, гигиеной и сном в пользу проведения большего количества времени за игрой или в социальных сетях.
- Постоянное желание находиться в режиме онлайн.
- Бессонница, резкая смена настроения.
- Расстройство внимания и отсутствие сосредоточенности.



- Снижение успеваемости, систематические прогулы, отсрочка сдачи зачетов и экзаменов и другие проблемы в процессе обучения.
- Частые беспричинные перемены настроения, от вялого до приподнятого.
- Болезненная и неадекватная реакция на критику, замечания, советы.
- Нарастающая оппозиционность к родителям, родственникам, старым друзьям.
- Значительное эмоциональное отчуждение.
- Ухудшение памяти и внимания.
- Приступы депрессии, страха, тревоги, появление фобий.
- Ограниченное общение с друзьями, родителями, родственниками, значительное изменение круга общения.
- Уход от дел, к которым наблюдался интерес, отказ от хобби.



КАК НЕ ПОПАСТЬ В ЗАВИСИМОСТЬ:



1 Подготовить «запасной аэродром»: потенциальными игроманами считаются люди, у которых в жизни мало интересов, а наличие интересной работы, хобби, различных увлечений способны противостоять этой болезни.



2 Ограничить «время сражений» в компьютерные игры и время, проводимое в социальных сетях.



3 Регулярно делать паузы в игре, установить лимит на подключение к сети интернет.



4 Не относиться к игре серьезно, и особенно как к способу заработка.



5 Не играть в подавленном или недостаточно отдохнувшем состоянии.



6 Попросить о помощи родителей, друзей, обратиться к психологу.



Террористические акты

Терроризм - идеология насилия и практика воздействия на принятие решения органами государственной власти, органами местного самоуправления или международными организациями, связанные с устрашением населения и (или) иными формами противоправных насильственных действий. В современных условиях серьезную угрозу для многих стран мира и в том числе для Российской Федерации представляет терроризм. В мировой юридической практике этот вид угрозы безопасности жизнедеятельности рассматривается как опаснейшее преступление.

Бедность, безработица, экономический кризис, рост цен, широкое распространение оружия среди населения, ошибки, допускаемые правительством, религиозный фанатизм, обострение межнациональных отношений - вот лишь несколько основных причин, способных породить такое опасное явление, как терроризм. Несмотря на то, что правоохранительные органы максимально прилагают усилия к обеспечению безопасности государства, общества и граждан, полагаться исключительно на их бдительность нельзя. Конечно, правоохранительные органы и спецслужбы могут помочь, могут посодействовать в предотвращении терактов, но стоять за спиной каждого гражданина они не в состоянии.

КЛАССИФИКАЦИЯ ПРОЯВЛЕНИЙ ТЕРРОРИЗМА

Возможные цели	Масштабы терроризма	Способы террористических актов
Физическое устранение политических оппонентов	Преступление против личности	Применение огнестрельного оружия
Устрашение гражданского населения	Групповые убийства	Организация взрывов и поджогов в городах
«Акции возмездия»	Массовая гибель граждан	Взятие заложников
Дестабилизация деятельности государственной власти	Применение диверсий по всей территории страны	Применение ядерных и радиоактивных веществ
Нанесение экономического ущерба	Крупномасштабные акции против мирового сообщества	Применение химического или биологического оружия
Осложнение межнациональных отношений		Организация промышленных аварий
Провоцирование военного конфликта		Уничтожение транспортных средств
Изменение политического строя		Электромагнитное облучение

ВИДЫ ТЕРРОРИЗМА



По территориальному признаку

Международный; внутригосударственный



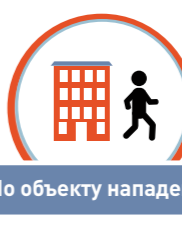
В зависимости от преступной мотивации

Политический (идеологический); националистический (этнографический); экономический (социальный); экологический



По виду используемого оружия

Террористические акты с использованием взрывчатых веществ, химических, биологических и радиационных веществ, с использованием стрелкового и холодного оружия



По объекту нападения

Транспорт; особо опасные и критически важные объекты инфраструктуры; места массового скопления граждан; захват заложников и др.



По субъекту

Крупные террористические организации и группировки; террористы-одиночки; террористы-самоубийцы



Террористические акты

В большинстве случаев при совершении террористического акта объектом террора служит мирное население. Террористы пытаются воздействовать прежде всего на общество и общественное мнение. Они в первую очередь хотят запугать людей. При этом угроза насилия или само насилие сопровождаются акциями устрашения, направленными на частичную или полную деморализацию общества в целом, и, как следствие, государственного аппарата.

В конечном итоге количество жертв для террористов не имеет особого значения. Более важна демонстрация миллионам людей самого факта страдания людей. Каждый из нас должен быть внимательным и бдительным на улице, дома, на работе и в транспорте. Обнаружение спрятанных (замаскированных) взрывчатых веществ, взрывных устройств, оружия и боеприпасов в настоящее время является одной из актуальных задач, стоящих не только перед правоохранительными органами, но и обычными гражданами.

КАК ВЕСТИ СЕБЯ ПО ВРЕМЯ ТЕРАКТА

Террористический акт - совершение взрыва, поджога или иных действий, устрашающих население и создающих опасность гибели человека, причинения значительного имущественного ущерба либо наступления иных тяжких последствий, в целях воздействия на принятие решения органами власти или международными организациями, а также угроза совершения указанных действий в тех же целях.

Признаки взрывных устройств:



- Присутствие звука часового механизма (тиканье, щелчки).
- Присутствие остатков упаковочных материалов, изоляционной ленты, обрезков проводов, инструмента около транспортного средства или внутри салона.
- Появление технических деталей, не характерных для данной марки транспорта и не уместных по своей форме, дизайну.
- Сумки, коробки, чемоданы, кейсы, пакеты, толстые конверты, свертки и т. д., оставленные в местах массового пребывания людей, на остановках общественного транспорта или в транспорте.
- Наличие на найденном предмете источников питания (батареек) неопределенного назначения.
- Незамаскированные элементы мин (зарядов, фугасов).
- Наличие антенны у предметов непонятного назначения.
- Необычный запах (миндаля, марципана, жженой пластмассы и др.), совершенно не характерный для данного места.



Важно!
Никогда не подходите близко и не трогайте подозрительный предмет.

Общие правила проявления бдительности:

- Обращайте внимание на подозрительных людей, предметы, сообщайте обо всем сотрудникам правоохранительных органов.
- Никогда не принимайте от незнакомцев пакеты и сумки, не оставляйте свой багаж без присмотра.
- При посещении массовых мероприятий и мест массового пребывания людей обязательно заранее договаривайтесь о месте встречи в случае возникновения непредвиденных и (или) чрезвычайных ситуаций.
- Всегда узнавайте, где находятся резервные выходы из помещения.
- В жилом многоквартирном доме укрепите и опечатайте входы в подвалы и на чердаки, установите домофон, освободите лестничные клетки и коридоры от загромождающих предметов.
- Если произошел взрыв, пожар, землетрясение, никогда не пользуйтесь лифтом.
- Что бы ни произошло, старайтесь не поддаваться панике.

Если взрыв застал вас на улице:

- Немедленно лягте на землю, стараясь оказаться подальше от стеклянных витрин, стен зданий и сооружений, высоких столбов и заборов, которые могут разрушиться и придавить вас. При этом опасность представляют не только падающие стены и перекрытия, но и разлетающиеся кирпичи, стекла, вывески и др.

Если террористы захватили транспорт, в котором вы находитесь:

- Оставайтесь на своем месте, не перемещайтесь по салону, старайтесь меньше привлекать к себе внимание преступников.
- Избегайте необдуманных действий, которые могут поставить под угрозу вашу жизнь и жизнь других пассажиров, особенно при захвате террористами воздушных судов.
- Попытайтесь отойти от входных дверей, окон, иллюминаторов, люков и занять горизонтальное положение. Наиболее безопасное положение – руки за голову, закрыть шею. Локтями прикройте бока и живот. В таком положении необходимо оставаться до поступления команды на выход от командира штурмовой группы. В дальнейшем беспрекословно выполняйте все его команды.
- Используйте любую возможность для сообщения (передачи информации) о своем местонахождении, приметах преступников, особенностей их поведения своим родственникам или правоохранительным органам.
- В случае силового освобождения заложников (при штурме спецподразделения) попытайтесь укрыться за предметами (кресло, стол и другие предметы мебели), прикройте свое тело от пуль подручными средствами, всем тем, что способно ослабить пробивное действие пуль.
- Если во время операции используется газ, защитите органы дыхания и зрения. Закройте глаза и задержите дыхание. В дальнейшем для защиты органов дыхания можно использовать простейшие средства защиты (шарф, носовой платок, косынку и т.д.). Их необходимо сложить несколько раз и по возможности смочить водой или другой жидкостью.

Как вести себя при взрыве, если вы находитесь в здании:

- Если вы находитесь на первом этаже здания, как можно скорее выбирайтесь на улицу.
- При нахождении на втором и последующих этажах спрячьтесь в углах, образованных капитальными стенами, узких коридорах внутри здания или же встаньте возле опорных колонн или в дверных проемах, распахнув двери.
- Спрячьтесь под стол или кровать, закрыв лицо руками, чтобы не пораниться кусками отлетающей штукатурки, стекла и др. Во всех случаях держитесь подальше от окон и стеклянных перегородок, чтобы не пораниться осколками.
- Если вы находитесь на верхних этажах здания, то ни в коем случае не прыгайте из окон или с балконов. Как только рассеется дым от взрыва, и появится возможность выйти из помещения – немедленно покиньте его.



- В момент штурма не берите в руки оружие преступников, так как вас могут принять за бандитов и открыть по вам огонь на поражение.



Террористические акты

Экстремизм и терроризм в любых формах своих проявлений превратились в одну из самых опасных проблем, с которыми человечество вошло в XXI столетие. Терроризм представляет реальную угрозу национальной безопасности страны: похищение людей, взятие заложников, случаи угона самолетов, взрывы бомб, акты насилия в этно-конфессиональных конфликтах, прямые угрозы и их реализация и т. д. Поэтому проблема противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации - это одна из наиболее важных задач обеспечения безопасности на государственном уровне.

К террористическому акту невозможно подготовиться заранее, поэтому следует быть настороже всегда. Следует проявлять особую осторожность на многолюдных мероприятиях с тысячами участников, в популярных развлекательных заведениях, торговых центрах. Обращайте внимание на подозрительных людей, предметы, на любые подозрительные мелочи. Сообщайте обо всем подозрительном сотрудникам правоохранительных органов.

КАК ВЕСТИ СЕБЯ ПРИ ПЕРЕСТРЕЛКЕ ВО ВРЕМЯ ТЕРАКТА

Терроризм – идеология насилия и практика воздействия на принятие решения органами государственной власти, органами местного самоуправления или международными организациями, связанные с устрашением населения и (или) иными формами противоправных насильственных действий.



Если вы находитесь в помещении:

- Не стойте возле окон не только из-за угрозы прямого попадания пули, осколка, но и из-за опасности рикошета. Пуля, залетев в комнату, может срикошетить от стен и потолка не один раз, особенно в бетонных домах. Немедленно отойдите от окна, даже если оно закрыто занавеской или плотной шторой.
- Не подходите к окнам и не выходите на балкон, даже, если стреляют далеко от вашего дома.
- Не разрешайте ребенку находиться в комнате, со стороны которой слышны выстрелы.
- Если рядом с домом началась интенсивная стрельба, то ограничьте свое перемещение по квартире, а при необходимости перемещайтесь полусидя, не поднимаясь выше уровня своего подоконника.
- Укройтесь в комнате, которая не имеет окон или окна выходят во внутренний двор. Например, в кладовке или в ванной комнате.
- Находясь в своем укрытии, следите за появлением дыма и огня, обычно каждая 3 - 5-я пуля трассирующая, поэтому риск пожара высок.
- Если пожар начался, а стрельба не прекратилась, ползком покиньте горящую комнату (квартиру), прикрыв за собой двери. В подъезде постарайтесь спрятаться подальше от окон.



Если вы находитесь на улице:

- Несмотря ни на что, сразу же ложитесь на землю и замрите.
- Осмотритесь, чтобы найти укрытие. Укрытием может служить выступ здания, каменные ступени, памятник, фонтан, бетонный столб, кирпичный забор или бордюрный камень.
- К укрытию необходимо пробираться ползком. Опасно бежать, вы можете вызвать подозрение и вызвать огонь на себя, так как вас могут принять за противника.
- Если вы спрятались за автомобилем, то учтите, что его металл тонкий, а в баке - горючее. При первой же возможности поменяйте свое укрытие, а еще лучше выбирайтесь из зоны обстрела.





Террористические акты

Если вы оказались в заложниках во время спецоперации по штурму здания, в котором находятся террористы, то нужно быть максимально сконцентрированным, даже если сил почти не осталось. Паника может стоить вам жизни.

Если во время штурма произошел взрыв, то нужно выполнить следующие шаги:

- упасть на пол, закрыв голову руками и поджав под себя ноги;
- как можно скорее покинуть это здание и помещение;
- ни в коем случае не пользоваться лифтом;
- при пожаре пригнуться как можно ниже, при необходимости ползти, обмотав лицо влажными тряпками или одеждой, чтобы дышать через них;
- при завале не старайтесь самостоятельно выбраться, укрепите «потолок» находящимися рядом обломками мебели и здания, закройте нос и рот носовым платком и одеждой; стучите с целью привлечения внимания спасателей, кричите только тогда, когда услышите голоса спасателей - иначе рискуете задохнуться от пыли.



ЕСЛИ ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫБРАТЬСЯ

- Определитесь в пространстве.
- Осмотритесь внимательно, есть ли возможность выбраться самому.
- Если отыскали лаз между навалившимися плитами, попробуйте осторожно проползти, остерегайтесь смещения нависшей груды обломков (кирпичей, кусков арматуры, полованных плит), они могут вызвать новый обвал.
- При малейшем сомнении, что вы сможете выбраться наружу, откажитесь от этой затеи
- Не зажигайте огонь, чтобы избежать взрыва или воспламенения от возможной утечки газа.
- Подавайте сигналы о себе; стучите железом о железо, по батарее, трубам и т. п.).



ЕСЛИ ВОЗМОЖНОСТИ ВЫБРАТЬСЯ НЕТ

- Не поддавайтесь панике.
- Постарайтесь укрепить завал, установите подпорки под конструкцию над вами.
- По возможности уберите все острые, колющие и режущие предметы.
- Осмотритесь внимательно, постарайтесь найти воду.
- Если вам захотелось закурить, откажитесь от этого. Огонь может вызвать взрыв от возможной утечки газа, а дым сигарет уничтожит весь запас кислорода.
- Для того чтобы избежать отека конечностей, по возможности массируйте их и время от времени переворачивайтесь со спины на живот.
- Подавайте сигналы о себе; стучите железом о железо, по батарее, трубам и т. п.



ЕСЛИ ВЫ ПОЛУЧИЛИ ТРАВМУ, РАНЕНИЕ

- Не поддавайтесь панике.
- Оцените травму.
- Постарайтесь оказать себе посильную помощь.
- Если у вас открытая рана или ожог, то ее нужно продезинфицировать. В этом случае поможет ваша собственная моча, другого выхода в завале просто нет.
- Если тяжелым предметом вам придавило какую-нибудь часть тела, массируйте ее для поддержания циркуляции крови
- Подавайте сигналы о себе, привлекайте внимание спасателей.

Знайте, что спасатели с приборами и обученными собаками уже ищут вас!



Первая помощь

Цель первой помощи - поддержание жизни и сохранение здоровья пострадавшего от несчастного случая или внезапно возникшего заболевания до момента начала оказания пострадавшему квалифицированной медицинской помощи. Своевременное оказание первой помощи уменьшает тяжесть последствий травмирования человека, снижает уровень инвалидности среди пострадавших, сокращает сроки восстановительного периода после травм и делает возможным более ранний возврат пострадавшего к прежней трудовой деятельности.

Умение оказать первую помощь - это гражданский долг каждого человека. Может случиться так, что кроме вас некому будет помочь пострадавшему. Следует помнить, что от своевременности и качества оказания первой помощи в значительной степени зависит дальнейшее состояние здоровья пострадавшего и даже его жизнь. Вовремя оказанная помощь может предупредить возникновение таких осложнений, как травматический шок, большая потеря крови, развитие инфекции, дополнительное травмирование поврежденных органов.



Первая помощь: раны

Рана - травма, сопровождающаяся нарушением целостности кожных покровов, кровотечением. При этом могут повреждаться мышцы, нервы и внутренние органы человека, происходит инфицирование (попадание микробов внутрь).

Раны бывают мелкие, их можно залечить самостоятельно, но случаются и серьезные ранения, опасные для жизни человека, при которых требуется врачебная помощь. Первая помощь пострадавшему при получении раны зависит от ее вида и места локализации. В основном она включает в себя следующие этапы: остановка кровотечения, обработка раны дезинфицирующим средством, наложение повязки.

По характеру повреждения и типу ранящего предмета бывают следующие виды ран: резаная, колотая, рубленая, ушибленная, укушенная, огнестрельная.

В зависимости от количества бывают единичные и множественные раны. Исходя из причин процесса ранения выделяют сочетанные (повреждение разных областей тела, органов и тканей) и комбинированные (например, кровотечение и ожог) раны.

В зависимости от глубины раны бывают поверхностными и глубокими (проникающие в грудную клетку, брюшную полость).

При проникновении ранящего предмета в какую-либо полость тела человека ранение называют проникающим. Проникающие ранения черепа, груди и живота, как правило, опасны для жизни. Проникающие раны являются наиболее тяжелыми, сопровождаются внутренними кровотечениями и развитием инфекций.



Если порез небольшой

(ножом, лезвием, краем стекла или бумаги):

- Прижмите края пореза друг к другу.
- Наложите бактерицидный пластырь или прибинтуйте стерильный тампон.



Если рана большая или сильно кровоточит:

- Остановите кровотечение. Порядок действий зависит от вида кровотечения и места ранения.
- Промойте и обработайте края раны ватным или марлевым тампоном, смоченным антисептическим раствором (йода, марганцовки, бриллиантовой зелени или спирта). Протрите кожу от края раны к неповрежденному участку 3-4 раза. Не протирайте саму рану, так как это усиливает боль, повреждает ткани внутри раны, замедляет процесс ее заживления, загрязняет ее, а также может стать причиной различных осложнений.
- При отсутствии антисептика прикройте рану сверху чистой марлей, а затем наложите слой ваты и перевяжите бинтом. Когда нет ни марли, ни бинта, поверхностную рану можно прикрыть чистым носовым платком, полотенцем, простыней.
- Если к ране прилипла одежда, не отрывайте ее, а обрежьте ножницами.
- Если из раны выступают наружу какие-либо ткани, то прикройте их сверху чистой марлей, но ни в коем случае не вдавливайте внутрь.
- После обработки раны наложите на нее повязку.
- Обездвижьте раненую конечность и придайте ей приподнятое положение;
- Обеспечьте пострадавшему покой, дайте 1-2 таблетки любого обезболивающего препарата.



ВНИМАНИЕ!

Основные правила при наложении бинтовых повязок:

- Чтобы повязка лежала правильно и равномерно, выбирайте бинты соответствующей ширины в зависимости от площади бинтуемой области. Бинты делятся на узкие (3-7 см), средние (10-12 см) и широкие (14-18 см).
- Накладывайте повязку так, чтобы она не причиняла неприятных ощущений, но надежно фиксировала перевязочный материал.
- Начинайте бинтование с узкой части тела, каждый последующий тур бинта должен прикрывать половину предыдущего. Бинт надо катить, не отрывая от бинтуемой части тела и не растягивать его в воздухе.
- При завершении бинтования конец бинта разорвите (разрежьте) на две полосы и завяжите узлом (но не над раной и не на гибкательных и опорных поверхностях). В отдельных случаях можно подогнуть конец бинта за последний тур.
- Снимать бинтовую повязку можно двумя способами: сначала разрезав ее ножницами со стороны здоровой кожи, или осторожно разматывая. Если повязка приклеилась к раневой поверхности, то осторожно размочите ее антисептическим раствором и только после этого снимайте.



ВАЖНО!

Обратитесь в медицинское учреждение, если:

- Рана обширная и глубокая.
- Началось повторное кровотечение из раны.
- Нет прививки против столбняка.
- Рана сильно загрязнена и болит.
- Появились краснота и отек тканей вокруг раны, повысилась температура тела, а также при любой укушенной ране.



НЕЛЬЗЯ

- Удалять инородные тела и грязь из глубоких слоев раны. Это ведет к еще большему загрязнению и может усилить кровотечение.
- Промывать рану водой, накладывать на нее вату. Это способствует развитию инфекции.
- Лить в рану йод, водку и другие прижигающие жидкости. Это убьет живые клетки, усилит нагноение и помешает заживлению.
- Накладывать на раны, даже небольшие, повязки с мазью Вишневского, ихтиоловой или другими противовоспалительными мазями.
- Ничего вправлять внутрь раны или извлекать инородные тела и отломки костей, чтобы не вызвать тяжелое кровотечение.



Первая помощь: кровотечения



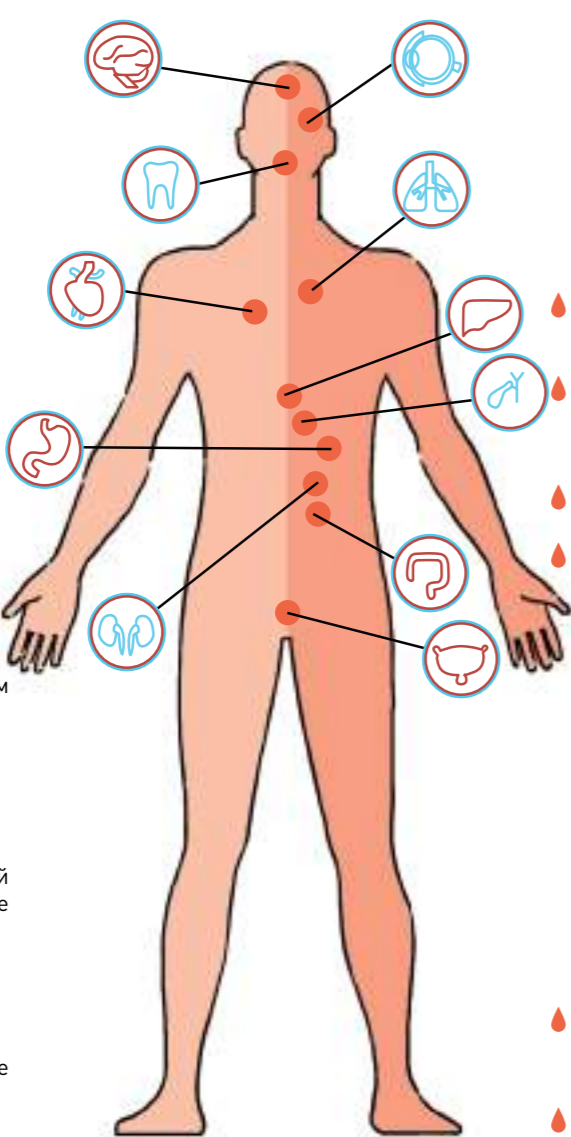
При носовом кровотечении:

- Постарайтесь успокоить пострадавшего: при волнении сердце начинает биться чаще, а это лишь усиливает кровоток.
- Посадите человека так, чтобы голова была выше туловища, сохранив при этом вертикальное положение.
- Слегка наклоните голову вперед, чтобы кровь не попадала в носоглотку и рот. Не запрокидывайте пострадавшего голову назад, так как кровь может попасть в пищевод и вызвать рвоту.
- Прижмите крыло носа к перегородке на 5 - 10 минут. Пострадавший при этом должен дышать ртом.
- Если кровотечение сильное, аккуратно введите в ноздри ватные тампоны, смоченные 3%-ным раствором перекиси водорода или нафтизином 0,1% (тампоны готовятся из ваты в виде кокона длиной 2,5 - 3 см и толщиной 1 - 1,5 см, детям - толщиной не более 0,5 см). Чтобы вновь не повредить кровоточивший сосуд, вату из носа можно убирать не ранее, чем через час.
- Приложите к затылку и переносице холод (держите 3 - 4 минуты, сделайте такой же перерыв и снова приложите холод), а к ногам - тепло.
- Не закапывайте в нос никакие капли: кровь вместе с лекарством может попасть из носовой полости в слуховые трубы и вызвать воспаление уха.



При кровотечении в брюшной полости:

- Признаки:** боли в животе, вплоть до развития шокового состояния, частые тошнота и рвота, пострадавший бледен, не может стоять, иногда происходит кратковременная потеря сознания, на лбу выступает холодный липкий пот, дыхание и пульс ускорены, зрачки расширены.
- Вызовите «скорую помощь».
 - Уложите пострадавшего: ему необходим полный покой.
 - На брюшную область положите холодный компресс, пузырь со льдом.
 - Пострадавшему нельзя ни пить, ни есть!
 - Если вы решили сами довести пострадавшего в лечебное учреждение, то он должен находиться в положении лежа на спине.



При кровотечении из уха:

- Не закупоривайте ухо!** Нельзя останавливать кровотечение путем введения тампона в ушную раковину.
- Придайте пострадавшему полусидячее положение с наклоном головы в сторону повреждения, чтобы кровь свободно вытекала из уха.
- Наложите на ухо стерильную повязку, не используя тугих тампонов.
- Вызовите «скорую помощь» или доставьте пострадавшего в лечебное учреждение.



При кровотечении в грудную полость:

- Признаки:** состояние больного быстро ухудшается, дыхание учащается, становится поверхностным, кожные покровы и губы приобретают синюшный оттенок.
- Придайте пострадавшему полусидячее положение, нижние конечности согните в коленях, под спину подложите валик, на который он может опереться.
 - Приложите холод к грудной клетке.
 - Срочно доставьте в лечебное учреждение.

Важно!

При таком кровотечении пострадавшему запрещено говорить и двигаться.



ПРИ ЛЕГОЧНОМ КРОВОТЕЧЕНИИ:

- Признаки:** обильное выделение крови через дыхательные пути, которое может появиться при кашле или без такового. Без кашля кровь может вытекать струей в полость рта. У больного наблюдается бледность, выделение холодного пота, частый, малый и мягкий пульс, снижение давления.
- Вызовите «скорую помощь».
- Уложите пострадавшего в удобное для него полусидячее положение.
 - Если есть открытая рана грудной клетки, то быстро наложите повязку, не пропускающую воздух, используя, например, прорезиненную оболочку индивидуального перевязочного пакета или чистый целлофановый пакет. Повязка закрепляется лейкопластырем или прибинтовывается.
 - На грудь положите пузырь со льдом.
 - Можно давать глотать кусочки льда пострадавшему, это позволит снизить наполнение кровью сосудов легких.
 - Дайте пострадавшему таблетки против кашля.
 - Пострадавшему нельзя двигаться и разговаривать.
 - В помещении должно быть много свежего воздуха.
 - Пострадавшему необходимо сдерживать кашель и глубоко дышать.

Кровотечение - повреждение сосудов, приводящее к истечению крови из них. Различают наружные и внутренние кровотечения.

Опасность кровотечения заключается в том, что оно может привести к значительной кровопотере. Тяжесть кровопотери определяется скоростью излития крови и продолжительностью кровотечения, поэтому всякое кровотечение должно быть быстро остановлено. Включение защитных сил организма способствует тому, что кровотечение из мелких сосудов часто останавливается самостоятельно. Кровотечения из крупных кровеносных сосудов, особенно артериальных, могут привести к смертельной кровопотере через несколько минут. Особенно опасна кровопотеря у детей и пожилых людей. Женщины переносят кровопотерю лучше мужчин. У людей, страдающих некоторыми заболеваниями, сопровождающимися пониженной свертываемостью крови (гемофилия, лучевая болезнь), любое, даже не обильное кровотечение может стать опасным для жизни из-за его длительности.

Внутреннее кровотечение происходит в полости организма, при этом кровь скапливается в каком-либо органе (желудке, кишечнике, мозге и др.) или в полости (брюшной, плевральной и др.). При наружном кровотечении кровь изливается из поврежденных сосудов непосредственно во внешнюю среду.

Виды наружного кровотечения в зависимости от вида поврежденного сосуда:

- артериальное кровотечение - кровь имеет алый или ярко-красный цвет, изливается пульсирующей струей;
- венозное кровотечение - кровь имеет темный вишневый оттенок, изливается медленно, непрерывной струей;
- капиллярное кровотечение - кровь сочится по всей поверхности раны, ссадины.

При возникновении кровотечения главной задачей во время оказания первой помощи является его временная (предварительная) остановка, которую производят своими силами на месте происшествия.



1

Придайте конечности возвышенное положение

Этот прием понижает давление в артериях и венах и способствует остановке кровотечения.

2

Наложите давящую повязку

На кровоточащее место наложите чистую марлю или кусок стерильного бинта, поверх - неразвернутый бинт или чистый носовой платок, а затем туго перебинтуйте. Таким образом удастся сдавить просветы поврежденных сосудов и остановить кровотечение.

Если повязка промокает, то, не снимая ее, сверху наложите еще одну или несколько салфеток и туго их прибинтуйте.

Поврежденную конечность приподнимите.

Это основной метод для остановки венозного кровотечения.

3

Прижмите пальцем артерию вдали от раны

Один из самых простых способов временно остановить артериальное кровотечение на конечностях, шее и голове - прижать артерию не в самой точке ранения, а на протяжении артерии выше по току крови кровоточащего места. Этот способ не нарушает асептики, не вносит в рану инфекции и не требует ничего, кроме знания анатомии.

4

Максимально согните конечность в суставе

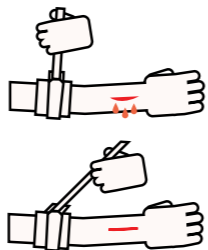
- Применяйте его лишь при сильном артериальном кровотечении.
- Накладывайте жгут поверх ткани или одежды (очень важно, чтобы на ней не было складок).
- Накладывайте жгут выше места кровотечения. Избегайте зоны в средней трети плеча.
- Покройте место наложения жгута слоем марли или куском одежды для того, чтобы кожа не повреждалась. Затем подведите его под конечность и сильно растяните. С сохранением натяжения сделайте первый тур вокруг конечности, так, чтобы получился нахлест. Последующие туры делайте с постепенным ослаблением натяжения жгута до момента его фиксации. Затем закрепите его концы крючком и цепочкой или завяжите узлом.
- Обездвижьте с помощью транспортной шины или подручных средств.
- Обязательно оставьте записку со временем наложения жгута.



ВАЖНО!

Зимой жгут может быть наложен на 30 минут, летом - на 60. Если за это время не подоспела профессиональная помощь, то жгут временно снимите и прижмите артерию; и затем, в случае возобновления кровотечения, переложите жгут несколько выше или ниже, чем он лежал.

НАЛОЖЕНИЕ ЖГУТА



НАЛОЖЕНИЕ ЗАКРУТКИ



ЖГУТ-ЗАКРУТКА

Жгутом может послужить кусок материи, веревка ремень, платок: платок завязывают первоначально совершенно свободно, затем в петлю вставляют какую-нибудь палку или дощечку и платок закручивают до необходимой степени перетягивания конечности.



ПРИЗНАКИ ПРАВИЛЬНОГО НАЛОЖЕНИЯ ЖГУТА:

- Прекращение кровотечения из раны.
- Отсутствие пульсации, запавшие вены.
- Бледность кожных покровов.
- Слабо затянутый жгут кровотечения не останавливает, а наоборот, создает венозный застой (конечность не бледнеет, а приобретает синюшную окраску).
- Чрезмерное затягивание жгута может вызвать разможнение мягких тканей (мышцы, нервы, сосуды) и стать причиной паралича конечностей.



ВНИМАНИЕ!

Прижатие производится в определенных точках, там, где нет больших мышечных масс, где артерия лежит не очень глубоко и может быть придавлена к кости. В этих местах обычно ощущается пульсация артерии. Паховый сгиб - для артерии бедра, подколенная область - для артерии голени, подмышечная область и внутренняя поверхность двуглавой мышцы - для артерии руки; на шее, у внутреннего края грудино-ключичной мышцы, близ ее середины - для сонной артерии и надключичная область - для подключичной артерии. На конечностях сосуды прижимаются выше раны, на шее и голове - ниже. Прижатие производится обычно большими пальцами, в некоторых случаях наложенными один на другой, или сразу четырьмя остальными пальцами.

Первая помощь: кровотечения

Основным способом оказания первой помощи при любых ранах является наложение повязки. Она служит для защиты раневой поверхности от инфицирования. При помощи повязок также осуществляют фиксацию поврежденной конечности в необходимом положении. Правильно наложенная повязка не должна беспокоить травмированного, причинять дополнительную боль и нарушать кровообращение, соскальзывать и распускаться.

Продолжительное сдавливание сосудов приводит к омертвлению всей конечности. После перевязки кровоточащих сосудов пострадавшему следует дать попить и как можно скорее доставить его в лечебное учреждение. При доставке больного в стационар врачей обязательно нужно предупредить о наличии жгута. Форсированное сгибание конечности, как способ временной остановки кровотечения, применимо для верхней и, в меньшей степени, для нижней конечности. При таком способе кровотечение останавливается за счет перегиба артерии. При кровотечении

из ран предплечья и кисти остановка кровотечения достигается сгибанием до отказа в локтевом суставе и фиксацией согнутого предплечья с помощью бинта, притягивающего его к плечу. При кровотечениях из ран верхней части плеча и подключичной области производится форсированное заведение верхней конечности за спину со сгибанием в локтевом суставе; конечность фиксируется с помощью бинта. Другим способом является заведение обеих рук назад с согнутыми локтевыми суставами и притягивание их друг к другу бинтом. В этом случае сдавливаются артерии с обеих сторон. При кровотечениях из артерий нижних конечностей следует до отказа согнуть ногу в коленном суставе и фиксировать ее в этом положении. Все эти способы не всегда приводят к цели и невозможны при наличии перелома.



Первая помощь: травмы и переломы



При подозрении на повреждение позвоночника:

- Незамедлительно вызовите «скорую помощь».
- Не меняйте положение пострадавшего: его неосторожное перемещение может вызвать или усилить повреждение спинного мозга.
- Если пострадавшему грозит опасность, перенести его, соблюдая основное правило - он должен лежать на жесткой поверхности. Для этого используйте щит или широкую доску длиной не менее роста пострадавшего. Действовать должны три человека: не меняя положения пострадавшего, двое осторожно приподнимают его, а третий подсовывает под него щит.
- Подложите под колени пострадавшего валик, изготовленный из подручного материала (одежды, или др.).
- Зафиксируйте человека в области груди, пояса и ног, чтобы при переноске он не упал.



При переломе конечностей:

- При открытом переломе: не перемещая конечность, остановите кровотечение, осторожно обработайте рану, наложите стерильную повязку.
- Не вытаскивайте из раны отломки костей (возникает угроза сильного кровотечения).
- Приготовьте шину: по длине и форме она должна соответствовать поврежденной конечности («примерку» делайте на здоровой конечности).
- Наложение шины проводите щадяще, не двигая поврежденную конечность, при этом фиксируйте несколько суставов. Повязки не должны оказывать давление на место перелома.
- После наложения шины напоите пострадавшего теплым чаем или водой и успокойте его в ожидании прибытия скорой медицинской помощи.



При переломе ключицы:

- В подмышечную область пострадавшего вложите тугой валик из ваты, руку согните в локтевом суставе, подвесьте ее на косынке к шее и прибинтуйте к телу.
- Не вправляйте выступающие костные отломки ключицы.
- Транспортируйте пострадавшего в травмпункт в положении сидя.



При растяжениях:

- Туго забинтуйте поврежденный сустав, обеспечьте его неподвижность.
- Наложите на место травмы холод для уменьшения кровоизлияния и боли.
- Обратитесь в травмпункт.



При вывихах:

- Создайте максимальный покой для поврежденного сустава.
- Не вправляйте вывих самостоятельно — неумелыми действиями можно повредить кости, ткани, сухожилия.
- Зафиксируйте поврежденный сустав в том положении, которое возникло после вывиха.
- Для уменьшения болей и отека на поврежденный сустав положите холод.
- Без промедлений обратитесь в травмпункт.



При черепно-мозговой травме:

- Вызовите «скорую помощь».
- До приезда врачей обеспечьте пострадавшему покой, исключите воздействие на него таких раздражителей, как яркий свет и громкие звуки, приложите к голове холодный компресс.
- После восстановления сознания задайте пострадавшему ряд простых вопросов (спросите его имя, где он находится, какой сегодня день), чтобы определить его состояние.
- В случае возникновения рвоты поверните пострадавшего на бок, чтобы рвотные массы не попали в дыхательные пути.
- Травме головы часто сопутствует травма шейного отдела позвоночника, поэтому при любых признаках этого необходимо зафиксировать шею с помощью самодельной или табельной шины.



ВНИМАНИЕ!

Признаки черепно-мозговой травмы – дезориентация во времени и пространстве, возбуждение или сонливость, плохая переносимость яркого света и громких звуков, головокружение и нарушение координации, шумы в ушах, судороги.

Травма - повреждение, полученное при внезапном воздействии внешней среды на ткани, органы или организм в целом. Переломы, растяжения, вывихи, ушибы, ранения, поражения электрическим током, химические и термические ожоги, сотрясения мозга, отморожение - все это различные виды травм.

Растяжение связок чаще всего происходит при неправильных, внезапных и резких движениях. Признаками растяжения являются: появление сильных болей, припухлости и нарушение движений в суставе, кровоизлияние в мягкие ткани. Ощупывание места растяжения болезненно.

Вывих - стойкое смещение суставных частей сочленяющихся костей с повреждением суставной сумки. Основные признаки вывиха: изменение формы сустава, неестественное положение конечности, резкая боль в области поврежденного сустава, отечность и припухлость в месте вывиха, частичное ограничение или невозможность производить движения.

Перелом - это нарушение целостности кости. Чаще всего подвержены переломам следующие места: ключица, предплечье, лучевая кость, шейка бедра, голень. Такие травмы, как переломы конечностей, вывихи и растяжения связок, в основном происходят при несчастных случаях, ДТП (до 88% травм - переломы рук и ног), при значительных физических нагрузках или занятиях спортом, неловких движениях, падениях при катании на коньках, лыжах, велосипеде, скейтборде и т. п.





Первая помощь: травмы и переломы

Несмотря на то, что кости человека являются прочными и способны выдерживать большие нагрузки, в некоторых условиях (при падениях, ударах и т. п.) они могут сломаться. Сломанная кость может повредить находящиеся рядом кровеносные сосуды, нервы, мышцы и другие мягкие ткани. Если перелом вызывает сильное кровотечение, в том числе внутреннее, болевой шок и т. п.; это может угрожать жизни человека.

Виды переломов:

закрытый (рана отсутствует) или

открытый

(при наличии раны в области перелома);

полный (кость переломана) или

неполный

(в кости трещина, небольшой надлом);

единичный или **множественный**.

На месте происшествия зачастую бывает сложно определить наличие перелома или других повреждений кости. Основные признаки, по которым можно это сделать:

- сильная боль, особенно при нагрузке на конечность;
- нарушение функций поврежденной конечности, ее укорочение и деформация, искривление, неестественный сгиб вне сустава;
- необычная подвижность конечности в тех местах, где ее не бывает;
- торчащие из раны костные отломки.

Помощь при переломе костей заключается в обездвиживании конечности с помощью шины или подручного материала, им может быть любой вытянутый прочный предмет (палка, рейка, доска и т. п.). При открытом переломе в первую очередь обрабатывают рану и только затем проводят иммобилизацию.





ПОВЕРХНОСТНЫЕ ТРАВМЫ

Обычно вызваны попаданием на слизистую оболочку инородных предметов: частиц земли, камня, угля, металла, насекомых.

Симптомы: резкая боль, повышенное слезотечение, светобоязнь, покраснение.

Как помочь:

- Часто поморгайте (чтобы увлажнить глаз),
- Аккуратно удалите инородное тело кончиком бинта, чистой салфетки или носового платка.
- Промойте глаз большим количеством проточной воды.
- Не трите глаз: это может привести к занесению инфекции и еще сильнее травмировать его.
- Если после удаления инородного тела образовалась глубокая царапина, обратитесь к врачу.



ПРОНИКАЮЩИЕ ТРАВМЫ

Такие травмы – следствие повреждения глаз колющими и режущими предметами, осколками мин, пулями – очень опасны, поскольку могут вызывать повреждение глазного яблока и даже полную потерю зрения.

Симптомы: острая боль, резкое понижение или потеря зрения, повреждение роговицы и склеры глаза.

Как помочь:

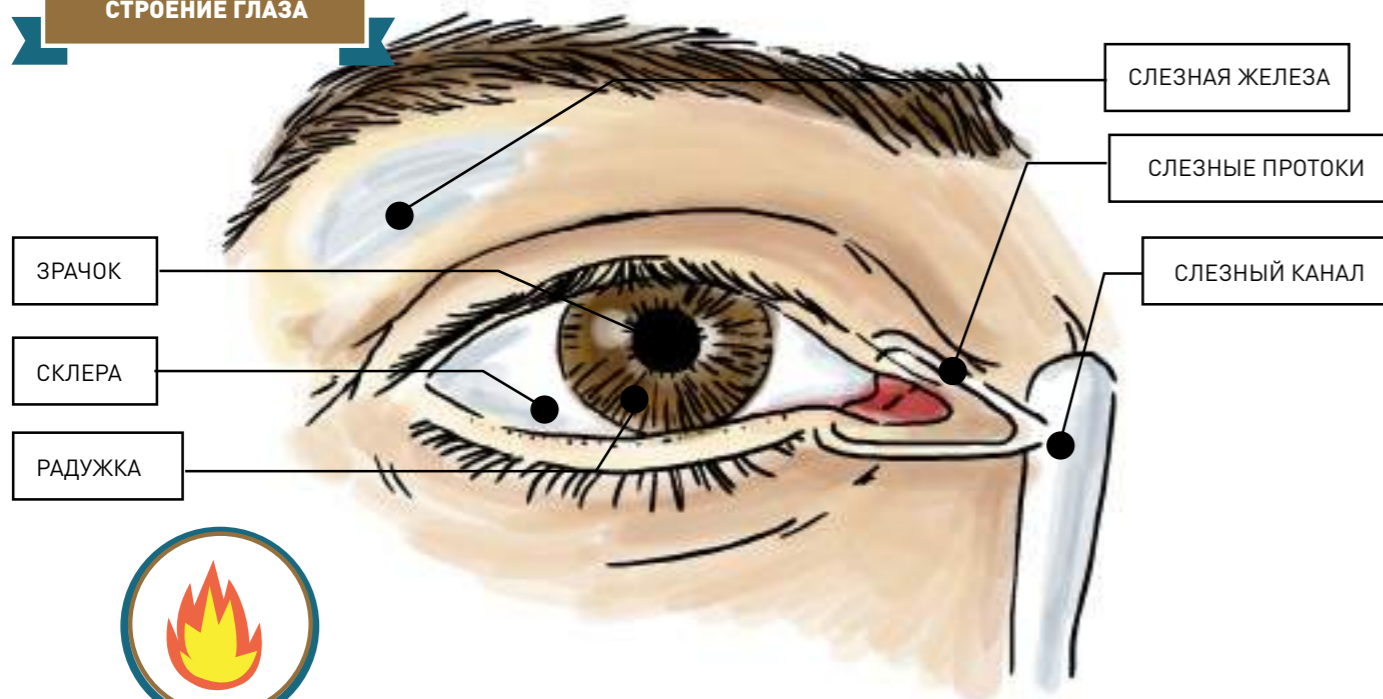
- Уложите пострадавшего, постарайтесь успокоить его.
- Не пробуйте вытаскивать инородное тело самостоятельно, это может вызвать полную потерю зрения.
- Наложите пострадавшему повязку на оба глаза.
- Вызовите «скорую помощь».



ВАЖНО!

Лечением проникающих травм может заниматься только квалифицированный специалист. После срочной госпитализации пострадавшего в медицинское учреждение врач проводит рентгенографию глазного яблока и производит удаление инородного тела.

СТРОЕНИЕ ГЛАЗА



ОЖОГИ ГЛАЗ

До 75% приходится на ожоги кислотами и щелочами (химические) и 25% – на термические и ожоги лучистой энергией.

Симптомы:

светобоязнь, режущие боли в глазу, слезотечение, поражение кожи вокруг глаз, в тяжелых случаях – потеря зрения.

Внимание! Концентрированные кислоты моментально расплавляют роговую оболочку глаза, в результате чего зрение может быть потеряно безвозвратно.

Как помочь:

- Раздвиньте веки и промойте глаз в течение 10 - 15 минут слабой струей проточной воды для удаления химического вещества. При ожогах щелочами для промывания можно использовать молоко;
- После промывания наложите сухую повязку (кусоч бинта или марли);
- Обратитесь к врачу.

Первая помощь: травмы глаз

Глаз - орган важный и сложный, требует бережного к себе отношения и должного ухода. Ведь даже самое небольшое его повреждение может привести к ухудшению зрения и даже к слепоте.

Тупые травмы являются следствием ушиба глаз тупыми предметами: палками, кулаками и пр. При ушибах редко бывают внешние повреждения, поэтому пострадавший может и не подозревать о полученной травме.

Первые симптомы обычно появляются через некоторое время после ушиба: появляется ощущение боли и «распирания» глаза, происходит ухудшение зрения. Для предупреждения осложнений стоит обратиться к врачу, который проведет диагностику глаз и при необходимости назначит курс лечения.

Проникающая травма глазного яблока является следствием повреждения глаз колющими и режущими предметами, осколками мин и пулями. При получении проникающей травмы глаз пострадавший испытывает острую боль, резко понижается или теряется совсем зрение, происходит повреждение роговицы и склеры глаза.



КАК ВЕСТИ СЕБЯ, ЕСЛИ ВЫ ПОЛУЧИЛИ ОЖОГ



При термических ожогах:

- Погасите пламя на одежде, покиньте зону высокой температуры.
- Выясните характер ожога, при необходимости вызовите «скорую помощь».
- Снимите одежду, часы, браслеты, пояса, ожерелья, кольца: от них будет намного болезненнее избавиться, когда разовьется отек. Одежду лучше разрезать.

Срочно обратитесь за медицинской помощью, если:

- Площадь ожога больше 5 ладоней.
- Ожог III или IV степени.
- Ожог на лице, ладонях, половых органах.
- Обожжен рот, нос, голова, дыхательные пути, глаза.
- Обожжены две конечности.

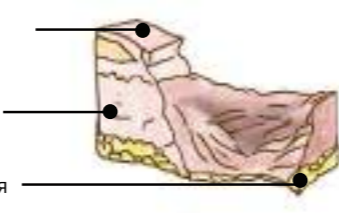
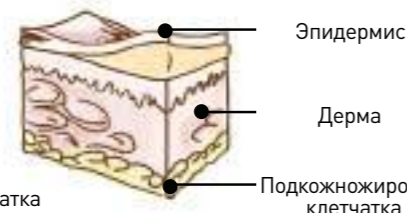
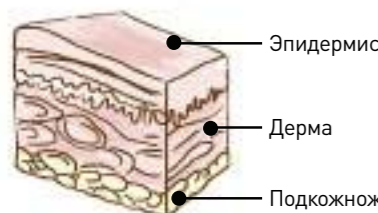
При термических ожогах НЕЛЬЗЯ:

- Смазывать обожженное место маслом, кремом, мазью, белком и т. п., присыпать порошком.
- При обширных ожогах охлаждать обожженное место водой.
- Накладывать вату на поверхность ожога.
- Снимать остатки одежды с поверхности ожога, отрывать прилипшую одежду.
- Прокалывать пузыри.
- При ожоге полости рта давать пить и есть.



ВАЖНО!

Никогда не снимайте одежду, которая прилипла к кожным покровам!



ПРИ ОЖОГЕ I СТЕПЕНИ:

Охладите место ожога под струей прохладной воды, затем приложите холодные примочки (завернутые в полотенце полиэтиленовые мешочки со льдом и т. п.).

ПРИ ОЖОГЕ II СТЕПЕНИ:

Осторожно закройте пораженный участок чистой (стерильной) повязкой. Обратитесь в медицинское учреждение. Образовавшиеся волдыри нельзя трогать, срезать или прокалывать, а прилипшие к месту ожога части одежды нельзя удалять.

ПРИ ОЖОГЕ III И IV СТЕПЕНИ:

- Наложите на ожог стерильную повязку, срочно обратитесь за помощью в медицинское учреждение.
- Следите за тем, чтобы на место ожога не попала инфекция.



При химических ожогах:

- Снимите одежду или украшения, на которые попали химические вещества.
- Смойте химические вещества с поверхности кожи, подержав пораженное место под холодной проточной водой не менее 20 минут.
- Не пытайтесь удалить химические вещества салфетками, тампонами, смоченными водой – так вы еще больше втираете химическое вещество в кожу.
- Если агрессивное вещество, вызвавшее ожог, имеет порошкообразную структуру (например, известь), то сначала удалите остатки химического вещества и только после этого приступайте к обмыванию обожженной поверхности. Исключение, когда вследствие химической природы агента контакт с водой противопоказан. Например, алюминий: его органические соединения при соединении с водой воспламеняются.
- Если после первого промывания раны ощущение жжения усиливается, повторно промойте обожженное место проточной водой в течение еще нескольких минут.
- После обмывания химического ожога по возможности нейтрализуйте действие химических веществ:
 - если обожглись кислотой, то обмойте поврежденный участок кожи мыльной водой или 2-процентным раствором пищевой соды (это 1 чайная ложка пищевой соды на 2,5 стакана воды), чтобы нейтрализовать кислоту.
 - если обожглись щелочью, то обмойте поврежденный участок кожи слабым раствором лимонной кислоты или уксуса.
 - при ожогах известью для нейтрализации применяется 20% раствор сахара.
 - карболовую кислоту нейтрализуют глицерин и известковое молоко.
- Приложите к пораженному месту холодную влажную ткань или полотенце, чтобы уменьшить боль.
- Наложите на обожженную область свободную повязку из сухого стерильного бинта или чистой сухой ткани.



При химических ожогах пищевода и желудка:

- При ожогах щелочами промойте желудок слабым раствором уксусной кислоты, а при ожогах кислотами – раствором пищевой соды в больших количествах.



При химическом ожоге глаз:

- Без промедлений тщательно промойте глаз холодной водой 10 - 20 мин.
- Несмотря на то, что ожог глаза вызывает острую жгучую боль, нельзя тереть его и прикладывать лед. До врачебной помощи нельзя пользоваться никакими глазными мазями.

Первая помощь: ожоги

Ожог - это повреждение тканей организма, вызванное внешним воздействием. В зависимости от причин, вызвавших поражение тканей, существуют термические, химические, электрические, солнечные ожоги. Под воздействием высокой температуры клетки кожи и тканей быстро разрушаются и отмирают, такое поражение называется термическим ожогом.

Ожоги могут вызвать не только агрессивные химические вещества, но и некоторые растения, а также морские обитатели. Ожоги могут привести к тяжелейшим последствиям и даже к смерти. Обвариться кипятком, уронить на себя утюг, пострадать при пожаре, разлить кислоту или сильнодействующую бытовую химию - все эти варианты получить ожог довольно распространены в нашей жизни.

Признаки и симптомы:

- боль;
- покраснение кожи - ожог I степени;
- появились волдыри - ожог II степени;
- рана, волдыри лопнули - ожог III степени;
- огуливание и отсутствие чувствительности - ожог IV степени.

От воздействия некоторых химических веществ на кожу и слизистые оболочки человека может возникнуть химический ожог, для которого характерны жжение, покраснение и боль, иногда на месте ожога образуется строго очерченное пятно с измененным цветом кожи. Химические



КАК ИЗВЛЕЧЬ ИНОРОДНОЕ ТЕЛО: ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ



При попадании инородного тела в трахею:

- До 5 раз ударьте пострадавшего по спине между лопаток. Нельзя наносить удары по спине сжатым кулаком или ребром ладони.
- Если инородное тело вышло из глотки, дайте пострадавшему попить воды.
- Если не удалось извлечь инородное тело из дыхательных путей, сделайте 5 резких толчков под диафрагму. Для этого: встаньте за спиной пострадавшего, обхватите его за талию и слегка наклоните вперед. Поместите кулак одной руки чуть выше пупка, ладонью другой руки обхватите его. Затем резко и сильно надавите на живот пострадавшего, направляя движение рук под диафрагму, стараясь как бы приподнять тело. Надавливать на живот надо быстрым движением кулака вверх и внутрь.
- Чередуйте удары по спине и толчки в области диафрагмы, пока не будут освобождены дыхательные пути.
- Если есть возможность, попросите кого-нибудь вызвать «скорую помощь», продолжая оказывать помощь пострадавшему.
- Если подавившийся без сознания, немедленно переверните его на правый бок и несколько раз ударьте ладонью по спине.



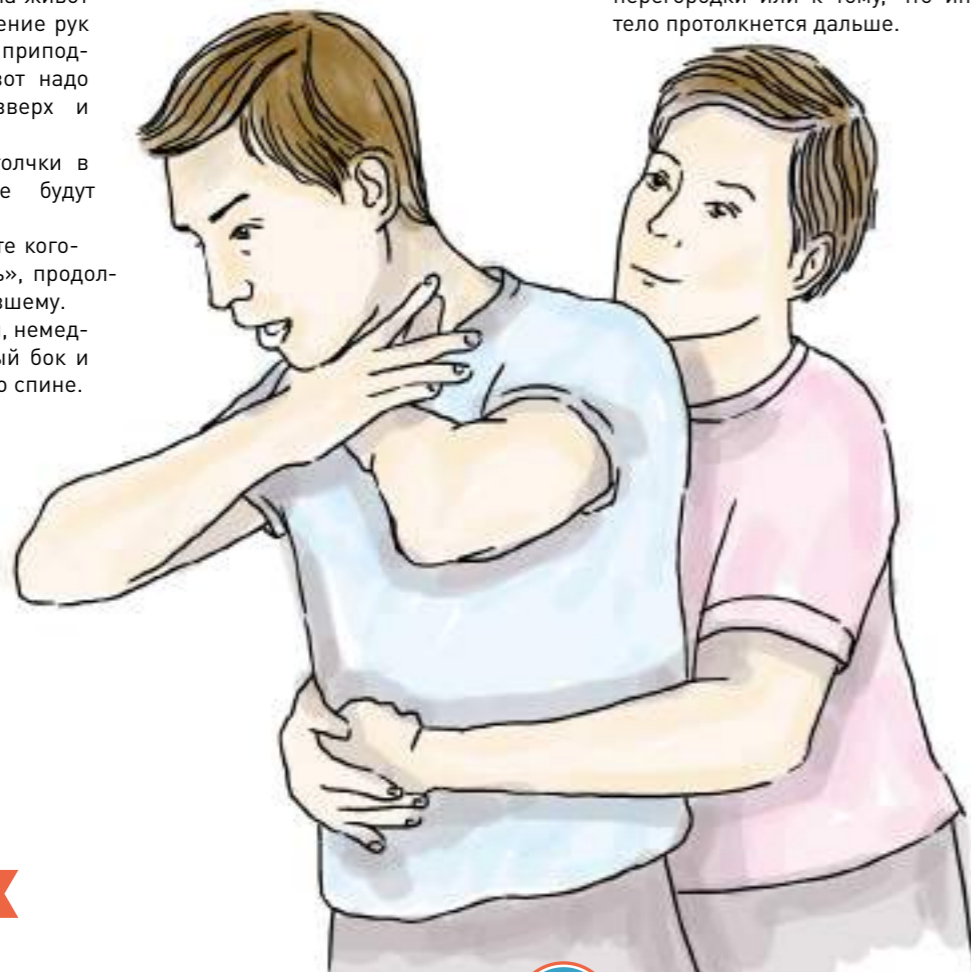
При попадании инородного тела в носовые пути:

- Постарайтесь высморкаться, предварительно зажав носовой ход, свободный от инородного тела.
- Если инородное тело осталось на месте, необходимо обратиться к врачу-отоларингологу.



ВАЖНО!

Не пытайтесь вынуть инородное тело из носа пальцами или острыми предметами. Это может привести к повреждению слизистой носовой полости, носовой перегородки или к тому, что инородное тело протолкнется дальше.



При попадании инородного тела в слуховой проход:

- По возможности удалите предмет из уха, наклонив голову набок.
- Если инородное тело мягкое и его хорошо видно, попробуйте осторожно удалить его с помощью пинцета.
- При попадании насекомого иногда бывает достаточно повернуть ухо к источнику сильного света: насекомое может выйти само. Можно использовать растительное масло, при этом необходимо наклонить голову так, чтобы ухо с насекомым оказалось вверх, и капнуть туда теплого (но не горячего!) масла. После наклона головы в сторону поврежденного уха насекомое вымоется из него вместе с маслом.
- Если же инородное тело не удается удалить, то следует обратиться за квалифицированной медицинской помощью.



ВАЖНО!

Нельзя похлопывать по уху, пытаться удалять инородные тела острым предметом или с помощью ватной палочки, спички или других подручных средств (в этом случае существует риск протолкнуть предмет еще глубже и повредить внутреннее ухо), использовать масло, кроме случаев попадания в ухо насекомого.

Попадание инородного тела в организм

Инородное тело - чуждый организму предмет, проникший в дыхательные пути, пищевод, желудок, нос или ухо, который способен вызвать дискомфорт, болезненные ощущения и даже стать опасным для жизни человека.

Наиболее часто инородные тела проникают в ткани организма при повреждении покровов. Обычно это иглы, кусочки дерева, осколки стекла, металла; при огнестрельных и ножевых ранениях - пули, дробь, частицы одежды, земля. Опасность заключается в том, что вместе с инородными телами в ткани внедряются микробы, которые вызывают воспалительный процесс.

При извлечении инородного тела из глаза:

- тщательно вымойте руки с мылом;
- посадите пострадавшего на хорошо освещенное место;
- осторожно осмотрите глаз, чтобы найти инородное тело. Оттяните нижнее веко вниз и попросите пострадавшего посмотреть вверх. Затем, наоборот, оттяните верхнее веко и попросите посмотреть вниз;

- если инородное тело «плавает» в слезной жидкости на поверхности глаза, попытайтесь вымыть его оттуда несильной струей воды. Если вам это удалось, промойте глаз солевым раствором или чистой тепловатой водой;
- с целью профилактики инфекции после удаления инородного тела в глаз закапывают 2 - 3 капли 30%-ного раствора сульфацил-натрия (альбуцид-натрия);
- если удалить инородное тело не получается, обратитесь за медицинской помощью.





Первая помощь: опасные состояния

Тепловой удар возникает в результате сильного перегрева организма, когда ускоряются процессы теплообразования с одновременным снижением или замедлением теплоотдачи в организме. Тепловой удар может произойти не только на пляже в жаркую погоду, но и в бане или сауне, при работе в жарких цехах, в дорожной пробке.

Разновидность теплового удара - **солнечный удар** возникает, когда человек долгое время находится под воздействием прямых солнечных лучей. Голова перегревается под прямыми лучами солнца, в результате кровеносные сосуды расширяются, происходит сильный приток крови к голове. При солнечном ударе прежде всего страдает нервная система.

Часто врачи приравнивают солнечный удар к тепловому, потому что у них схожие симптомы и проявление, только при солнечном ударе последствия значительно хуже, и необходимо больше времени для восстановления организма.

Что происходит с организмом:

расширяются сосуды кожи, учащается сердцебиение, дыхание становится более глубоким и частым, усиливается потоотделение. При развивающемся повышении температуры эти изменения вскоре приобретают болезненный характер. Обильное потоотделение приводит к явлениям обезвоживания организма и соленому дисбалансу. В результате расширения периферических сосудов снижается артериальное давление. Возникающее кислородное голодание мозга может проявляться в виде приступа судорог, потери сознания, угнетения дыхания. В случае неоказания первой помощи хотя бы в минимально доступных объемах на фоне перечисленных процессов могут развиваться изменения, не совместимые с жизнью.





Первая помощь: опасные состояния

Переохлаждение (гипотермия) - состояние, которое возникает при падении температуры тела человека ниже ее нормального значения ($36,6^{\circ}\text{C}$). При этом организм отдает больше тепла, чем может вырабатывать. Общее переохлаждение вызывается воздействием холода и характеризуется общими и местными реакциями организма. Общему переохлаждению больше подвержены маленькие дети, пожилые, физически истощенные, вынуждено обездвиженные люди. Значительно усугубляют гипотермию сильный ветер, влажная одежда, переутомление, наркотическое или алкогольное опьянение, полученные травмы.

Степени и симптомы переохлаждения.

В зависимости от тяжести повреждений различают три степени общего переохлаждения: легкую, среднюю и тяжелую.

При гипотермии организм не способен нормально функционировать, в нем происходит нарушение всех обменных процессов. Наиболее частой причиной переохлаждения бывает нахождение человека при пониженной температуре в течение продолжительного времени, особенно если при этом влажность воздуха повышена. Способствует развитию гипотермии неподвижное положение человека на холодной земле или металлических поверхностях. Очень быстро наступает переохлаждение при погружении человека в ледяную воду. Значительно больше тепла отдает обнаженная кожа человека, в частности, кожа головы. Это происходит из-за испарения пота.





Первая помощь: опасные состояния

Обморожение - местное повреждение тканей организма в результате воздействия на них низких температур. Наиболее легкое обморожение, первой степени, может произойти при непродолжительном пребывании на холоде. Первые признаки обморожения - это жжение, покалывание, пощипывание, участок кожи принимает бледный или побелевший оттенок, но при согревании краснеет, как правило, полное восстановление наступает на 5 - 6-й день, при этом может наблюдаться незначительное шелушение поврежденного участка кожи; Вторая степень обморожения возникает при более длительном нахождении на холоде, в этом случае основными симптомами являются побледнение участка кожи и потеря всякой чувствительности к внешним раздражителям. При согревании боли усиливаются, беспокоит кожный зуд, в первые дни после обморожения появляются волдыри или пузырьки, наполненные прозрачной жидкостью. Заживление кожного покрова при правильно оказанной первой помощи наступает через одну-две недели.

При обморожении третьей степени признаки такие же, как и при первой и второй степени, но интенсивность болевых ощущений более ярко выражена, при этом пузырьки, образующиеся в первые дни после травмы, наполнены кровянистой жидкостью, в этот момент гибнут клетки кожи, и впоследствии образуются рубцы, весь период заживления занимает до одного месяца. Самая опасная - четвертая - степень обморожения наступает при длительном нахождении на холоде при очень низкой температуре, она сочетает в себе признаки второй и третьей степени обморожения, но в этом случае последствия для организма более серьезные, так как происходит омертвление всех слоев мягких тканей и даже костей и суставов - обмороженный участок тела принимает мраморный или синюшный цвет, отекает и увеличивается сразу после согревания.





Признаки теплового и солнечного удара:

- Ощущение внезапной усталости, головной боли, слабости, вялости, головокружения, учащенное дыхание, возможно носовое кровотечение.
- Появление шума в ушах, потемнение в глазах, тошнота, рвота.
- В некоторых случаях могут возникнуть: одышка, учащение сердцебиения, снижение артериального давления, судороги, кратковременная потеря сознания.



Как избежать теплового или солнечного удара:

- Избегайте длительного нахождения в душных, жарких помещениях.
- Употребляйте достаточно жидкости (предпочтительно несладкой), пейте часто, но небольшими порциями, питайтесь в основном легкой пищей.
- Уменьшите физические нагрузки.
- Примите меры для увеличения теплоотдачи (с помощью прохладного купания, используя вентилятор, смачивая холодной водой тело или одежду).
- При выходе из дома берите с собой запас питьевой воды, это позволит при необходимости утолить жажду и смочить лицо, голову, руки.
- Избегайте длительного пребывания на солнце, голову защищайте легким и светлым головным убором.
- Носите светлую, легкую и свободную одежду из натуральных материалов, которая не препятствует испарению пота.



Как помочь пострадавшему при тепловом или солнечном ударе:

- Перенесите пострадавшего в прохладное место, тень.
- Вызовите «скорую помощь» или спасателей.
- Уложите пострадавшего на спину, приподнимите его ноги с помощью валика из одежды, подложенного под голени; расстегните ремень, воротник, снимите стесняющую одежду.
- Если пострадавший в сознании, то каждые 10 минут давайте ему обильное питье (слегка подсоленную холодную воду, холодный чай).
- Обеспечьте движение воздуха и ускоренное испарение влаги (обмахивайте пострадавшего, при возможности используйте вентилятор).
- При тепловом ударе необходимо охладить пострадавшего путем:
 - обтирания полотенцами, смоченными холодной водой.
 - прикладыванием холодных предметов (емкостей, пакетиков со льдом или холодной водой, завернутых в полотенце) к затылочной области головы.
 - обертыванием в мокрые простыни, обливанием прохладной водой; если возможно, поместите пострадавшего в прохладную ванну.
- Если пострадавший находится без сознания, у него возможна рвота, поэтому осторожно поверните его голову набок, чтобы рвотные массы не попали в дыхательные пути.



При обморожении НЕЛЬЗЯ:

- Растирать поврежденные участки кожи снегом, это может привести к микротравмам и инфицированию кожи.
- Быстро и резко согревать обмороженные участки тела;
- Нельзя прикладывать к обмороженным участкам горячие грелки и т. п. во избежание более серьезных осложнений.
- Прокалывать пузыри
- Обрабатывать обмороженную поверхность мазевыми и масляными растворами.
- Употреблять алкоголь, т. к. он способствует расширению сосудов, что приведет к еще большему нарушению кровообращения в пораженных участках тела.



ВАЖНО!

При обморожении согревайте пострадавшие участки постепенно, осторожно растирая замерзшие участки тела рукой или мягкой тканью. Нормализация чувствительности и цвета кожи являются признаками восстановления кровообращения в поврежденном участке. Если кожа повреждена, осторожно наложите стерильную повязку.



Как избежать переохлаждения:

- Правильно подбирайте одежду и обувь: одежда должна быть многослойной и защищать от холода и ветра, обувь - удобной, теплой, не тесной.
- Перед прогулкой в холодное время года старайтесь хорошо поесть, лучше высококалорийную пищу.
- При появлении первых признаков переохлаждения используйте любую возможность защититься от холода и ветра, вернуться в теплое помещение. Если нет такой возможности, то проявляйте двигательную активность: присядайте, устройте легкую пробежку, попрыгайте на месте и т. п.



Как помочь пострадавшему при переохлаждении:

- Перенесите пострадавшего в теплое помещение, переоденьте его в сухую одежду.
- Приложите грелки (можно сделать из пластиковых бутылок, наполненных теплой водой и обернутых тканью) и укутайте теплыми вещами в несколько слоев.
- Дайте теплое питье (сладкий чай, молоко), жидкую горячую кашу.
- При возможности поместите пострадавшего в теплую ванну, горячую воду добавляйте постепенно.
- Обратитесь за помощью в лечебное учреждение.

Первая помощь: опасные состояния

Человеческий организм обладает превосходными механизмами регуляции температуры и в нормальных условиях способен поддерживать внутреннюю температуру в узких рамках. Если же на организм долгое время действуют высокие или низкие температуры, то процесс терморегуляции может оказаться неадекватным для поддержания нормальной температуры тела. Люди, живущие в субтропических регионах, подвержены постоянному воздействию высоких температур. Поэтому организм жителей этих стран адаптируется к данным условиям. Основным элементом адаптации является темный цвет кожи - чем выше концентрация меланина, тем лучше он защищает организм от вредного воздействия УФ-излучения. Люди, живущие в арктических регионах, адаптированы к экстремальным температурным режимам. Однако внешние условия, при которых здоровый человек не испытывает ни жары, ни холода, ни духоты и лучше всего себя чувствует, не являются

чем-то стандартным для всех людей. Это восприятие зависит в том числе и от уклада жизни, и возрастных, и социально-экономических условий. Человек обладает механизмом автоматической терморегуляции организма. Благодаря этому механизму человек адаптируется к изменениям окружающего воздуха. Однако этот механизм эффективен лишь при малых и медленных отклонениях параметров от нормальных, необходимых для комфортного самочувствия. При сильных отклонениях параметров воздуха нарушаются такие физиологические функции организма, как терморегуляция, обмен веществ, работа нервной и сердечно-сосудистой системы и т. п. Также могут наблюдаться и серьезные нарушения в организме человека.



Травматический шок - состояние, угрожающее жизни пострадавшего, возникающее вследствие тяжелых травм и (или) быстрой потери больших объемов крови.



Признаки шока:



ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ

- Бледность кожных покровов.
- Помрачение (вплоть до потери) сознания.
- Озноб.
- Холодный липкий пот.
- Расширение зрачков.
- Ускорение дыхания и пульса.
- Возбуждение или сонливость.
- Падение кровяного давления.
- Страх.
- В тяжелых случаях может быть рвота, пепельный цвет лица, синюшность кожных покровов, непроизвольное кало- и мочепускание.

При шоке:

- Вызовите «скорую помощь».
- Установите причину шока и устраните ее.
- Остановите кровотечение (наложив жгут, первичную повязку).
- Если у пострадавшего в ране обнаружен инородный предмет (нож, осколок), не следует пытаться извлекать его – это может вызвать сильное кровотечение, боль и усугубить шок;
- Обездвижьте переломы и вывихи, чтобы уменьшить боль.
- Не оставляйте пострадавшего одного, постарайтесь успокоить его, следите за состоянием;
- Уложите пострадавшего на спину, голову немного опустите, ноги поднимите кверху на 20–30 см (если в сознании и нет травм головы, шеи и позвоночника).
- Тепло укройте пострадавшего (не закрывая лицо), но не перегревайте его, по возможности (больные с шоком очень чувствительны к переохлаждению, для них оптимальная температура окружающего воздуха +25°C).
- Для приведения в чувство человека, потерявшего сознание, используют нашатырный спирт, имеющий специфический резкий запах. Достаточно 2 - 3 капли спирта нанести на тампон и ненадолго поднести к носу пострадавшего.
- Обеспечьте покой пострадавшему.
- Дайте обильное питье (исключая ранения брюшной полости). Для этого лучше использовать сладкий крепкий чай или кофе, сок, компот, минеральную или просто подсоленную воду. Если у пострадавшего повреждена брюшная полость, то его ни в коем случае нельзя поить и кормить.
- Пострадавшему нельзя курить и принимать алкоголь.

Первая помощь: травматический шок

Шок - это критическое состояние организма, вызванное повреждающим фактором чрезвычайной силы и проявляющееся выраженными нарушениями функций всех органов и систем, в основе которых лежит недостаточность кровоснабжения тканей и расстройство деятельности центральной нервной системы.

Причиной шока может быть тяжелая травма (травматический шок), потеря больших объемов жидкости, плазмы, крови (гиповолемический шок), быстро развивающаяся сердечная слабость, например, при инфаркте миокарда (кардиогенный шок), аллергические реакции при укусах ядовитых змей и насекомых, употребление некоторых лекарств (анафилактический шок), переливание несовместимой крови (гемотрансфузионный шок), тяжелые гнойно-воспалительные заболевания (септический шок).

Травматический шок также сопутствует тяжелым повреждениям, таким как переломы костей таза, тяжелые огнестрельные ранения, черепно-мозговая травма, травма живота с повреждением внутренних органов и др. Основные факторы, вызывающие шок, - сильное болевое раздражение и потеря больших объемов крови.

Различают четыре степени шока.

Шок первой степени - легкий. Сознание пострадавшего ясное, пульс 90 - 100 ударов в минуту, максимальное артериальное давление (АД) 90 - 100 мм рт. ст.

Шок второй степени - средней тяжести. Пострадавший заторможен, кожный покров бледен, пульс частый - до 140 ударов в минуту, слабого наполнения, максимальное АД снижено до 90 - 80 мм рт. ст. Дыхание поверхностное, учащенное. Для спасения жизни требуется проведение противошоковых мероприятий.

Шок третьей степени - тяжелый. Состояние пострадавшего очень тяжелое. Сознание спутанное или отсутствует вовсе. Кожа бледная, покрыта холодным потом. Пульс нитевидный, 130 - 180 ударов в минуту, определяется только на крупных артериях (сонной, бедренной).

Шок четвертой степени - терминальное состояние. Пострадавший без сознания, кожный покров серого цвета, губы синюшные, артериальное давление ниже 50 мм рт. ст., зачастую не определяется вовсе. Пульс едва ощутим на центральных артериях. Дыхание поверхностное, редкое (всхлипывающее), зрачки расширены, рефлексов и реакций на болевое раздражение нет.



ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ СУДОРОГАХ

Судороги - непроизвольное, не зависящее от желания человека мышечное сокращение. Причинами возникновения судорог у человека могут послужить переутомление, эпилепсия, электрическая травма, переохлаждение, недостаток витаминов и некоторые другие причины.



При судороге в ногах:

- Схватите ногу в месте расположения пораженной мышцы одной рукой, второй делайте массаж схватывающими движениями, потягивая ее от себя.
- Сядьте на пол и попробуйте осторожно потянуть ступни к лицу. Если не получится, помогите потянуть ступни руками.
- Если ногу свело во время плавания, перевернитесь и плывите лежа на спине, при этом потягивая рукой за ступню.



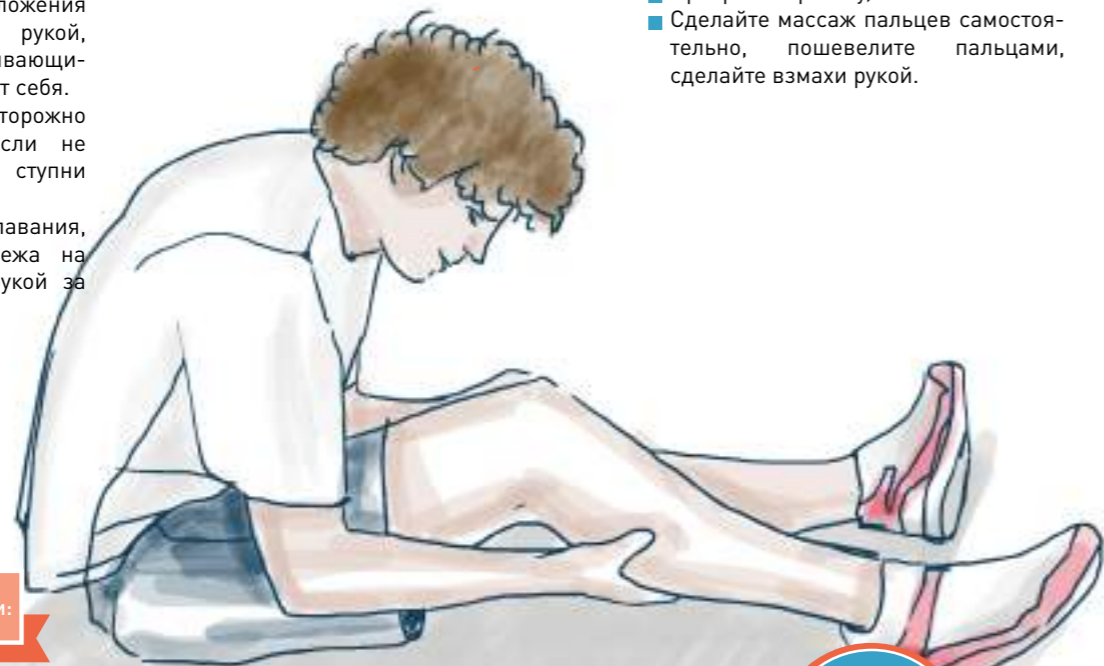
При судорогах при эпилепсии:

- Попытайтесь схватить человека так, чтобы не стеснять его непроизвольных движений, положите его на пол вверх животом.
- Приподняв голову, подложите под нее какой-нибудь мягкий предмет, создав подобие подушки, подойдет свернутая куртка или одеяло.
- В случае, если слюна выделяется в большом объеме, поверните голову так, чтобы больной не подавился слюной. Не повредит положить еще одну подушку под ноги.
- Пока рот открыт, успеете положить скомканный носовой платок между зубами (в крайнем случае подойдет любой чистый лоскут ткани). Это делается для того, чтобы больной не прикусил язык, смыкая челюсть. Если челюсть больной уже сомкнул, ни в коем случае не стоит пробовать открыть ее.
- Запомните, как протекал приступ, – по этому описанию медицинский специалист сможет составить полную картину происходящего.



При судорогах мышц и пальцев рук:

- Прекратите работу,
- Сделайте массаж пальцев самостоятельно, пошевелите пальцами, сделайте взмахи рукой.



При судорогах при высокой температуре тела:

- Присев на край дивана, положите на него пострадавшего: головой у вас на коленях, животом вверх.
- Поверните голову больного набок.
- Не стесняйте движений пострадавшего, расстегните его одежду и проследите, чтобы поблизости не оказалось предметов, задев которые, он сможет покалечиться.
- Пострадавшему в рот следует вставить мягкий предмет.
- Пену или рвоту, возникающую в ходе приступа, надо вытирать.
- После прекращения судорог обратитесь к врачам за полноценной медицинской помощью.
- До прибытия врачей не оставляйте пострадавшего одного.
- Проветрите помещение, в котором произошел приступ.
- Дайте больному жаропонижающее средство во избежание нового приступа.

Первая помощь: судороги

По статистике, более 80% людей на планете в той или иной степени страдают от периодически повторяющихся судорог в ногах. Судороги могут быть у практически здоровых людей. Это связано, как правило, с перенапряжением мышц. Судороги могут быть спровоцированы недостатком в организме минеральных веществ, прежде всего, калия, кальция и магния, а также ряда витаминов: E, D, A, группы B.

Стоит обратиться к врачу, если:

- судороги возникают почти каждый день по разу в день на протяжении двух недель и более;
- судорога возникла на фоне повышения температуры или при симптомах отравления;
- судороги сопровождаются потерей сознания;
- одновременно с судорогой отмечаются нарушения координации движений;
- судороги случаются 2 - 3 раза в день в течение недели и более;
- были судороги, которые длились более 3 минут.

В зависимости от причины судороги могут быть эпизодическими, случайными - спазмы. У некоторых больных они появляются или усиливаются при действии внешних раздражителей (внезапном громком звуке, уколе тела иглой), при злоупотреблении алкоголем. Судорога может быть в одной мышце или охватывать группу мышц.

Внезапное судорожное напряжение мышц (тоническая судорога) может продолжаться некоторое время (обычно минуту) и часто сопровождается резкой болью. Такая судорога чаще возникает в икроножной мышце после длительной ходьбы, а также во время плавания у вполне здорового человека. Обычно судороги - симптом заболевания, поэтому необходимо обратиться к врачу для установления их причины и лечения.



ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПРИСТУПАХ УДУШЬЯ

Удушье (асфиксия) – затруднение дыхания, вызывающее нехватку кислорода и избыток углекислоты в крови и тканях организма.



Признаки возникновения удушья:

- Характерный жест руками в направлении к горлу.
- Резкое посинение лица и набухание вен шеи.
- Расширение зрачков.
- Кратковременная рефлекторная задержка дыхания.
- Судорожные дыхательные движения.
- Потеря сознания.



ВАЖНО!

Полное удушье приводит к смертельному исходу в течение 3 – 5 минут.



Если приступ связан с бронхиальной или сердечной астмой:

- Усадите человека с приступом, если он сам не в состоянии этого сделать.
- Обеспечьте больному приток свежего воздуха.
- Поместите ноги человека в емкость с горячей водой (по щиколотки) или используйте грелку, поставьте горчичники на грудь и на спину ниже лопаток.
- Дайте больному принять эуфиллин (по инструкции).



Если приступ связан с аллергическим отеком гортани:

- Примите антигистаминный препарат (димедрол, супрастин, тавегил).
- Немедленно вызовите врача.



Если удушье насильственно:

- Как можно быстрее освободите от предметов, не позволяющих пострадавшему дышать.
- Вызовите врача.
- Дайте пострадавшему питье (если уверены, что ребра целы, легкие не повреждены – т. е. удушье коснулось только шеи).



ЕСЛИ ВЫ СПАСАЕТЕ ОТ УДУШЬЯ ТОНУЩЕГО ЧЕЛОВЕКА:

- После того, как вы спасли тонущего человека, бережно и быстро освободите его от стягивающей одежды (расстегните воротник, развяжите галстук, снимите поясной ремень и др.).
- Положите пострадавшего на бедро ноги, согнутой в колене, лицом вниз таким образом, чтобы голова оказалась ниже туловища.
- Освободите полость рта от песка, грязи, ила и т. д. пальцем и платком и, энергично надавливая на корпус, старайтесь «выжать» воду из дыхательных путей и желудка пострадавшего.
- Переверните пострадавшего на спину, придайте ему горизонтальное положение, быстро и энергично разотрите его тело сухой одеждой.
- Если человек не дышит и его пульс не прощупывается, то сделайте искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.

Первая помощь: удушье

Удушье чаще всего возникает при препятствии проникновения воздуха в легкие - при закупорке дыхательных путей снегом, водой и т. д. Это может происходить при утоплении, попадании в сель, лавину, при спазмах голосовых связок с закрытием голосовой щели, повреждении верхних дыхательных путей.

К удушью могут привести и попадание рвотных масс в дыхательные пути или западение языка, что часто происходит при потере сознания. Удушье может возникнуть и при сдавливании грудной клетки при попадании в мокрую лавину, нахождении под обвалом земли, при сжатии от придавливания человека камнями или обломками зданий и ряде других подобных обстоятельств.

Все эти причины можно разделить на три группы: инородные тела и травмы, западание языка, утопление; аллергические реакции (отек гортани, отек легких, анафилактический шок) и следствие заболеваний (заболевания легких, сердца, рак).

Если у вас есть дети, помните, что стоит соблюдать повышенные меры безопасности:

- Не давайте маленьким детям твердые продукты и маленькие предметы, которые могут заблокировать воздушные пути. К таким продуктам относятся орехи, семена, леденцы, горох и жесткое мясо. Такие продукты не рекомендуется давать детям до четырех лет.
- Переберите детские игрушки. Все потенциально опасные маленькие предметы нужно спрятать.
- Храните маленькие предметы, такие как кнопки и батарейки, вне поле зрения ребенка.
- Не позволяйте детям играть с едой во рту.
- Предупредите старших братьев и сестер, что мелкие продукты и предметы нельзя давать младшим детям.
- Учите детей тщательно пережевывать пищу перед глотанием.

Советы профилактики для взрослых:

- Не берите в рот шпильки и булавки для быстрого доступа.
- Откусывайте маленькие кусочки еды и тщательно пережевывайте пищу.
- Помните, что алкоголь может ослабить жевательную и глотательную функцию и увеличить риск асфиксии.



КАК ПОМОЧЬ ЧЕЛОВЕКУ, УПАВШЕМУ В ОБМОРОК

Обморок - это кратковременная потеря сознания и падение на фоне внезапного снижения обмена веществ в головном мозге.



ПРИЧИНЫ ПОТЕРИ СОЗНАНИЯ:

- Травмы головы, кровоизлияния, отравления, болевой шок.
- Длительное воздействие тепла или холода;
- Недостаточное количество кислорода в крови (например, при удушье).
- Серьезные заболевания (эпилепсия, сахарный диабет, болезни сердца, лихорадка).



ВАЖНО!

Потеря сознания может представлять реальную угрозу жизни.



ПРИЗНАКИ ПРЕДОБМОРОЧНОГО СОСТОЯНИЯ:

- Человек испытывает чувство дурноты.
- Появляются круги перед глазами и стук в висках.
- Учащается сердцебиение.
- Повышается потоотделение.
- Происходят приливы жара.
- Появляется тошнота.
- Дыхание становится неглубоким, поверхностным.
- Появляется ощущение приближающегося падения. Если вовремя не сесть, то возникает потеря сознания и падение.



ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОБМОРОКЕ:

- Уложите пострадавшего на спину так, чтобы голова была опущена, а ноги приподняты.
- Освободите его шею и грудь от стесняющей одежды для облегчения дыхания и обеспечьте приток свежего воздуха.
- Вызовите «скорую помощь».
- Лицо пострадавшего обрызгайте холодной водой.
- Дайте понюхать нашатырный спирт.
- Если обморок не вызван перегревом, то укройте пострадавшего, положите к ногам грелку.
- Когда человек придет в сознание, дайте ему питье. После голодного обморока – дайте сладкий чай, но не пищу, обеспечьте покой.



ВНИМАНИЕ!

Не хлопайте по щекам человека, находящегося в обмороке, это может ухудшить его состояние или привести к западению языка. Если у пострадавшего боли в животе и повторные обмороки, положите холод на область живота: возможно, у него внутреннее кровотечение.

Первая помощь: потеря сознания

Потеря сознания - это состояние, при котором человек лежит без движения, не реагирует на вопросы и не воспринимает происходящего. При потере сознания отключается часть мозга, ответственная за сознательное мышление. При этом отделы мозга, управляющие рефлексам, процессами дыхания и кровообращения (в частности, продолговатый мозг), могут работать. У людей без особенных показателей к обмороку потеря сознания может произойти из-за сильного и внезапного эмоционального напряжения, при резкой боли или чувствительности к ней. Большая потеря крови, кислородное голодание или солнечный удар также могут стать причиной обморока.

Не стоит относиться к потере сознания как к защитной реакции мозга. При обмороке в тканях мозга могут происходить необратимые изменения. Поэтому, если это возможно, нужно быстро вернуть человека в сознание. Часто бывает так, что после обморока человек смущается из-за того, что к нему обращено много внимания, и отказывается от дальнейшей помощи. Вам следует настоять на том, чтобы он не остался без сопровождения в ближайшее время, потому что обморок может повториться.



Первая помощь при отравлениях

Отравление (интоксикация) - патологическое состояние, возникающее при воздействии на организм химического соединения (яда), вызывающего нарушения жизненно важных функций и создающего опасность для жизни.

Яд - это вредное вещество, губительно действующее на функционирование организма, нарушающее обмен веществ.

Широкое распространение имеют отравления ядовитыми растениями (красавкой, дурманом, беленой, полынью, пасленом), а также грибами (бледной поганкой, мухомором, ложными опятами, плохо отваренными строчками и сморчками и др.).

Встречаются отравления животными ядами, которые возникают при укусах пчел, ос, пауков, ядовитых змей и т. д. Часты пищевые отравления, связанные с употреблением продуктов, зараженных бактериями (стафилококками, сальмонеллами и т. д.), либо их токсинами.

В силу частоты и распространенности особое место занимают отравления некачественным алкоголем и его суррогатами (различного рода лосьонами, одеколоном, эликсирами), а также веществами, ошибочно принятыми внутрь вместо алкогольных напитков (этиленгликолем, метиловым спиртом и др.).

Симптомы алкогольного отравления:

- эмоциональная неустойчивость;
- нарушенная координация движений;
- покрасневшая кожа лица;
- тошнота и рвота;
- угнетение дыхательной функции и нарушения сознания (в тяжелых случаях).

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПИЩЕВОМ ОТРАВЛЕНИИ



Симптомы острого отравления:

- Сонливость, заторможенность, спутанность сознания, галлюцинации.
- Затруднение при глотании.
- Шумное, учащенное дыхание или его задержка.
- Нарушение ритма сердца, слабый пульс.
- Излишнее возбуждение или заторможенность.
- Нарушение координации движений, повышение мышечного тонуса.
- Бледность и синюшность кожи.
- Судороги, потеря сознания.



Симптомы отравления ядовитыми грибами (ягодами):

- Затруднены дыхание, глотание или разговор, ухудшение зрения и мышечная слабость.
- Повышение температуры тела.
- Сильная рвота, даже после приема воды.
- Диарея, продолжающаяся более чем 1 - 2 дня или стул с кровью.
- Постоянная боль в животе.
- Сильная жажда, сухость во рту, уменьшение выделения мочи.



Как помочь до приезда врача:

1

Промойте пострадавшему желудок - дайте ему выпить около 1 литра теплой подсоленной воды или слабого раствора марганцовокислого калия (всего потребуется до 10 - 15 литров воды).

2

Вызовите рвоту. Промывайте до «чистой воды».

3

После промывания желудка дайте пострадавшему 5 - 6 таблеток активированного угля (из расчета 0,25 г на 10 кг массы человека), напоите крепким горячим чаем.

4

Уложите пострадавшего так, чтобы он мог свободно дышать и не мерз.

5

Вызовите врача. Сохраните остатки пищи, вызвавшей отравление.



Первая помощь при алкогольном отравлении:

1

Вызовите «скорую помощь».

2

Расстегните пострадавшему воротник, ослабьте ремень и всю стесняющую одежду. При возможности вынесите его на свежий воздух.

3

Если человек в сознании, но испытывает слабость, заторможенность, сонливость, то до приезда врача промойте ему желудок. (1 - 1,5 л воды с добавлением пищевой соды из расчета 1 ч. л. соды на 1 л воды). Можно повторить процедуру несколько раз.

4

Согрейте пострадавшего, так как алкоголь приводит к расширению поверхностных сосудов кожи, а это способствует быстрому охлаждению тела. Дайте выпить пострадавшему крепкий чай или кофе.

5

Дайте пострадавшему активированный уголь из расчета 0,2 - 0,5 г/кг массы тела человека (до 20 штук).

6

Если пострадавший находится в коматозном состоянии, уложите его на живот, для того чтобы избежать попадания рвотных масс в дыхательные пути при спонтанной рвоте и профилактики западения языка, что может привести к удушью.

7

Если происходит остановка дыхания и сердечной деятельности, то примените методы сердечно-легочной реанимации: искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.



ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОТРАВЛЕНИИ ЛЕКАРСТВАМИ



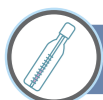
САМЫЕ ЧАСТЫЕ ПРИЧИНЫ ОТРАВЛЕНИЯ:

- Передозировка или прием просроченных медикаментов.
- Хранение лекарств в незащищенном от детей месте.
- Попытка суицида.



ОБЩИЕ СИМПТОМЫ ОТРАВЛЕНИЯ:

- Тошнота и рвота.
- Боль в животе, судороги и понос.
- Головокружение.
- Нарушение ориентации.
- Сонливость.
- Потеря сознания.
- Учащенное сердцебиение и пульс.
- Отсутствие реакции на световые и болевые раздражители.



СИМПТОМЫ ПРИ ПЕРЕДОЗИРОВКЕ БОЛЕУТОЛЯЮЩИХ И ЖАРОПОНИЖАЮЩИХ СРЕДСТВ:

усиленное потоотделение, слабость, сонливость, которая может перейти в глубокий сон и даже в бессознательное состояние. При тяжелом отравлении может наступить остановка дыхания и кровообращения.



ПРИ ОТРАВЛЕНИИ ЛЕКАРСТВАМИ, СОДЕРЖАЩИМИ НАРКОТИКИ:

слабость, бессознательное состояние, бледность, синюшность губ, неритмичность дыхания, резкое сужение зрачков.



ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ:

- Немедленно вызовите «скорую помощь».
- Выясните, какое лекарство, в какой дозе и когда принял пострадавший. Сохраните оставшиеся лекарства и (или) упаковку от них.
- Если пострадавший в сознании, вызовите рвоту: дайте ему выпить теплой подсоленной воды (около 1 литра), а затем добейтесь раздражения задней стенки глотки и корня языка. После этого дайте пострадавшему активированный уголь из расчета 0,2 - 0,5 г/кг массы тела человека.
- При потере сознания, но наличии у пострадавшего пульса и дыхания уложите его в правильное положение (на животе, голова набок), которое позволит свободно дышать и предупредит возможность удушья или вдыхания рвотных масс.
- Каждые 1 - 2 минуты проверяйте дыхание и пульс пострадавшего. Если дыхание отсутствует, немедленно начинайте делать искусственное дыхание. При отсутствии пульса начинайте делать непрямой массаж сердца.
- Не оставляйте пострадавшего одного.



ПРИ ОТРАВЛЕНИИ СНЯТОРНЫМИ ПРЕПАРАТАМИ

пострадавший погружается в сон, переходящий в бессознательное состояние и паралич дыхательного центра. Пострадавший бледен, его дыхание становится поверхностным и редким, не ритмичным, нередко - хрипящим и клопочущим.

Первая помощь при отравлении лекарствами

Действие лекарственных средств определяется прежде всего их дозой, которую необходимо соблюдать. Разовая доза - количество лекарственного средства, которое следует принять за один прием. Если лекарство отпускается по рецепту, то разовую дозу и частоту приема устанавливает только врач.

При самостоятельном употреблении лекарств, которые отпускаются без рецепта, важно правильно определить дозу. Перед применением лекарственного препарата обязательно изучите инструкцию к нему.

Поскольку лекарства обычно принимают несколько раз в день, существует высшая суточная доза: максимальное не вызывающее побочных эффектов количество препарата, которое можно принять за сутки.

Нарушение правил дозирования препарата и частоты его приема приводит к передозировке. Симптомы передозировки зависят не только от самого лекарства, но и от индивидуальных особенностей организма человека, таких, как масса тела, возраст, чувствительность к компонентам препарата и многих других. Поэтому у одних симптомы передозировки могут проявляться гораздо сильнее, чем у других, даже при употреблении меньших доз. Все эти факторы нужно учитывать при приеме лекарств. Длительная передозировка приводит к хроническому отравлению лекарственным препаратом, при котором лекарство действует на организм как яд, поражая органы и ткани и нарушая их работу.





Первая помощь при отравлении лекарствами

ВНИМАНИЕ! Запрещается вызывать рвоту:

- при отравлении веществами прижигающего действия (йод, марганцовка, фенол, нашатырный спирт);
- едкими щелочами, сильными кислотами (при отравлениях щелочами и кислотами необходимо выпить большое количество воды);
- при судорогах, сонливости, бреде;
- при потере сознания;
- у детей младше 5 лет. До приезда врачей ребенка необходимо поить теплой водой, дробными порциями и в небольшом количестве.

Меры профилактики

- Внимательно изучите инструкцию к лекарственному препарату.
- Ни в коем случае самостоятельно не повышайте дозу лекарственного препарата, обязательно проконсультируйтесь с врачом или с провизором в аптеке.
- Соблюдайте условия хранения, держите все лекарства в их оригинальной упаковке.
- Не принимайте лекарственные препараты, название которых неизвестно, а также просроченные, изменившие цвет или же начавшие крошиться и рассыпаться.
- Если препарат выпускается во «взрослой» и «детской» формах, детям необходимо давать именно «детскую». Пренебрежение этим правилом может привести к передозировке и отравлению. **ВНИМАНИЕ!** Никогда не добавляйте лекарство в бутылочки с молоком или с другими молочными напитками.





Первая помощь при отравлениях

Из-за интенсивного использования энергии в современном мире угарный газ считается одним из наиболее распространенных отравляющих веществ. Как правило, он выделяется при неполном сгорании ископаемого топлива (угля, газа), бензина, промышленных газов. В окружающей среде главным источником образования угарного газа являются выхлопные газы автомобилей. Этот газ, выделяемый из сигаретного дыма, также способен нанести вред, особенно в закрытых помещениях. Неправильно организованная или неподдерживаемая в исправном состоянии система вентиляции помещений при активном использовании бытовых газовых и электрических приборов также может вызвать ситуации с отравлением людей угарным газом.

Угарный газ называют «молчаливым убийцей», так как он легко распространяется, смешиваясь с воздухом, не имеет никаких раздражающих факторов (вкуса, цвета, запаха), ввиду чего довольно сложно распознать его потенциальную опасность. При попадании в кровь этот газ связывает клетки гемоглобина, делая их неспособными к переносу кислорода. Соответственно все ткани организма не получают достаточное количество жизненно важного кислорода. В результате появляется головная боль, слабость, головокружение, иногда психическое возбуждение, потеря сознания, человек начинает задыхаться, впадает в кому и умирает. Первыми при отравлении угарным газом страдают мозг и сердце, а также «критические» для данного человека органы.



Первая помощь при отравлениях

По классу опасности ртуть относится к первому классу, то есть считается чрезвычайно опасным химическим веществом. Проникновение ртути в организм чаще происходит при вдыхании ее паров, не имеющих запаха. Воздействие ртути даже в небольших количествах может вызывать проблемы со здоровьем и тяжелое отравление. Ртуть оказывает токсическое воздействие на нервную, пищеварительную и иммунную системы, на легкие, почки, кожу и глаза.

Отравления ртутью делятся на легкие (пищевые отравления), острые (после аварий на предприятиях, вследствие нарушений техники безопасности) и хронические.

Хроническое отравление повышает риск туберкулеза, атеросклероза, гипертонии. При этом последствия отравления ртутью могут проявляться спустя несколько лет после прекращения контакта с ней.

Острое отравление ртутью может привести к смерти. Также если при отравлениях не проводить лечение, то могут быть нарушены функции центральной нервной системы, снижена умственная активность, появляются судороги, истощение. Острые стадии отравления ртутью вызывают потерю зрения, полный паралич, облысение.

Особенно ртуть и ее соединения опасны для беременных женщин, так как представляют угрозу для развития ребенка.



Первая помощь при отравлениях

Профилактика отравления угарным газом:

- Не используйте газовую или керосиновую горелку для отопления закрытого помещения.
- Не закрывайте заслонку камина или печи, если огонь или угли в них не погасли до конца.
- Никогда не используйте дровяной, газовый гриль или коптильню в помещении.
- Следите за состоянием газовой плиты, колонки или иного газового оборудования.
- Проверяйте состояние дымоходов, печных труб и вентиляционных люков.
- Не езьте в закрытом кузове грузовика.
- Глушите автомобиль в гараже, даже если ворота открыты.
- Не спите в машине с работающим двигателем.
- Не ночуйте в гараже.
- Не ремонтируйте автомобиль в состоянии алкогольного опьянения.

ВАЖНО!

При любых условиях собранную ртуть и использованные для ее сбора материалы нельзя выбрасывать:

- в мусоропровод и мусорные контейнеры. Испарившиеся там два грамма ртути способны загрязнить шесть тысяч кубометров воздуха. Кроме того, очень вероятно, что ртуть из разбитого градусника, выброшенная в контейнер, очень быстро может оказаться в детской песочнице;
- в канализацию. Она имеет свойство оседать в канализационных трубах и извлечь ее оттуда будет невероятно сложно (вплоть до разборки канализационного выпуска жилого дома и обработки участков загрязнения раствором хлорного железа);
- вообще куда-нибудь, а также закапывать, сжигать или иным способом «утилизировать». Без специальной обработки ртуть будет выделять ядовитые вещества независимо от местонахождения и тем самым ухудшать неблагоприятную и без этого экологию.



Первая помощь при укусах

Выезжая на природу, нужно помнить, что большинство животных и насекомых сами нападают на человека только в том случае, если он вторгся в их зону обитания и сам провоцирует их к атаке. Если неприятный инцидент все же произошел, необходимо оказать пострадавшему первую помощь. Укусы насекомых могут быть разделены на две большие группы: укусы перепончатокрылых (комары, пчелы, осы, шершни, слепни и т. п.) и паукообразных (тарантулы, скорпионы, клещи). Укусы паукообразных встречаются значительно реже, но сопровождаются более выраженной местной и общей реакцией.

Укусы тарантула (ядовитый паук, встречающийся в пустынных районах, распространенный в Средней Азии, от степей Украины, прилегающих к Черному морю, на восток до границ с

Монголией), редко вызывают выраженную интоксикацию. Обычно преобладают локальные изменения в виде боли, гиперемии, отека, кровоизлияния. Возможна общая реакция в виде сонливости, апатии. Помощь: холод на место укуса, антигистаминные средства. Госпитализация чаще всего не нужна.

Укус скорпиона гораздо более опасен. В месте укуса возникает нестерпимая боль, отек, напряжение тканей. У пострадавшего развиваются лихорадка, боль во всем теле, потливость, слезотечение. Возникают сильные боли в животе и вслед за ними судороги. Характерно нарушение дыхания. Первая помощь заключается в обеспечении неподвижности конечности, наложении жгута выше места укуса. Пострадавшему нужно обеспечить обильным питьем, дать обезболивающее. Необходима срочная госпитализация.



Первая помощь при укусах

Укусы змей могут быть ядовитыми и неядовитыми. Большинство змей, встречающихся в России, неядовитые.

По характеру воздействия на организм человека все змеиные яды делят на три группы:

1. нейротоксические яды, нарушающие нервно-мышечную передачу (это яды кобр, тропических морских змей);
2. гемовазотоксические яды, повреждающие мелкие сосуды и повышающие их проницаемость, нарушающие свертываемость крови и разрушающие эритроциты (так действуют яды гюрзы, эфы, щитомордника, гадюки);
3. яды, сочетающие в себе действие ядов 1 и 2-й групп (яды гремучих змей, австралийских аспидов).

Признаки укуса ядовитой змеей:

- ранки - следы от двух ядовитых зубов (иногда след один), из которых обычно сочится кровь;
- после укуса сразу же появляется жгучая боль, краснота, кровоподтек, припухлость (отек);

- на лимфатических сосудах вскоре появляются красные полосы;
- сухость во рту, жажда;
- иногда рвота, понос, судороги, расстройство речи, глотания, сонливость, двигательный паралич;
- смерть чаще наступает от остановки дыхания.

Первая помощь:

- укушенную конечность опустите вниз и выдавливайте кровь, не прикасаясь к месту укуса. Удалите максимально большее количество яда из ранки;
- промойте рану чистой водой, раствором марганцовки;
- наложите стерильную повязку, поверх нее - холод;
- наложите шину на пораженную конечность, чтобы обездвижить ее - распространение яда усиливается при движениях;
- для снижения концентрации яда в крови и поддержания работы сердца дайте обильное питье (предпочтительно - чай);
- как можно быстрее доставьте пострадавшего в лечебное учреждение.



КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ УКУСАХ НАСЕКОМЫХ И ЖИВОТНЫХ



Если вас укусили
жалящие насекомые

- Обнаружив в месте укуса жало, осторожно удалите его пинцетом или ногтями. Не рекомендуется выдавливать жало пальцами – это может привести к распространению яда.
- Протрите место укуса ватным тампоном, смоченным нашатырным спиртом, раствором йода или марганцовки.
- Приложите к месту укуса холод (лед оберните тканью), это уменьшит боль и отек.
- Примите обильное питье (теплый чай, воду).
- При первых признаках аллергической реакции примите противоаллергические препараты.
- Если насекомое укусило вас в язык, во внутреннюю часть рта, горла или в шею, то при первых признаках удушья и отека дыхательных путей немедленно вызовите «скорую помощь» или в течение получаса отправляйтесь в больницу.



ВНИМАНИЕ!

Укусы пчел, ос, шмелей, шершней опасны для людей: в результате развивается токсическая реакция организма. Серьезными являются укусы в область лица и шеи – они могут вызвать значительный отек горла и, как следствие, удушье.



Если вас укусил клещ

- Захватите клеща пинцетом как можно ближе к его головке (хоботку) и удалите вращательными движениями (1 - 3 оборота), стараясь не оторвать головку от туловища.
- Не сдавливайте брюшко клеща, не пытайтесь выдернуть его рывком или удалить при помощи иглы.
- Если туловище клеща оторвалось, примите меры для удаления головки (хоботка) из кожи.
- После удаления клеща тщательно вымойте руки и пинцет.
- Смажьте ранку зеленкой или другим антисептическим средством.
- Обратитесь за помощью в лечебное учреждение.



Если вас укусило животное

- Выдавите кровь из раны, повторите это 3 - 4 раза;
- Обильно промойте место укуса чистой водой с мылом, затем протрите антисептическим раствором и обработайте йодом.
- Наложите асептическую повязку.
- Немедленно обратитесь за помощью в лечебное учреждение.



ВАЖНО!

Опасность укусов кроется в заражении бешенством - чрезвычайно опасным вирусным заболеванием, тяжело поражающим нервную систему. Заражение происходит при укусах бешенных животных или при попадании слюны больного животного на поврежденную кожу или слизистые оболочки. Переносчиками являются как дикие животные: волки, лисицы, шакалы, еноты, барсуки, летучие мыши, грызуны, так и домашние – собаки, кошки, лошади, свиньи, мелкий и крупный рогатый скот.

Первая помощь при укусах

Наиболее велика вероятность заражения бешенством при укусах лис и бездомных собак, обитающих за городом. Также источниками заражения бешенством являются: из диких животных - волки, шакалы, енотовидные собаки, барсуки, скунсы, летучие мыши, грызуны; из домашних животных - собаки, кошки, лошади, свиньи, мелкий и крупный рогатый скот. Источником заражения человека вирусом бешенства являются инфицированные животные (собаки, лисы, волки, ежи и т. д.). Вирус проникает в человеческий организм при укусе, а также при попадании слюны больного животного на слизистые оболочки или поврежденную кожу, после чего распространяется по нервным окончаниям, поражая практически всю нервную систему.

В целом укусы животных можно разделить на:

- поверхностные (нарушение целостности кожи при отсутствии повреждений мышц);
- легкие (неглубокие укусы конечностей или туловища);
- средней тяжести (одиночные укусы небольшой глубины);
- тяжелые (любые укусы шеи, головы, лица, а также множественные повреждения других частей тела).



Сердечно-легочная реанимация

Сердечно-легочная реанимация - неотложная медицинская процедура, направленная на восстановление жизнедеятельности организма и выведение его из состояния клинической смерти. Включает искусственную вентиляцию легких (искусственное дыхание) и компрессии грудной клетки (непрямой массаж сердца).

Непрямой массаж сердца - простая и эффективная мера, позволяющая спасти жизнь пострадавшим, применяется в порядке первой помощи. Этот массаж должен проводиться до прибытия врача или до появления признаков смерти. Перед проведением наружного массажа сердца обязательно следует убедиться в отсутствии сердцебиения у пострадавшего.

Признаки необходимости проведения непрямого массажа сердца:

- внезапное прекращение дыхания;
- отсутствие пульса на сонных артериях;
- расширение зрачков;
- бледность кожных покровов;
- потеря сознания.

КАК ПОМОЧЬ ЧЕЛОВЕКУ ПРИ ОСТАНОВКЕ СЕРДЦА

При остановке сердца нужно попробовать восстановить сердечную деятельность пострадавшего и поддержать непрерывный кровоток с помощью непрямого массажа.



Как помочь, если вы один:

- Уложите пострадавшего лицом вверх на жесткую поверхность.
- Запрокиньте его голову назад;
- Сделайте пострадавшему 2 вдоха по методу «изо рта в рот» или «изо рта в нос».
- Проверьте пульс на сонной артерии, если его нет, продолжайте реанимацию.
- Начните непрямой массаж сердца: сделайте 30 нажатий на грудину подряд со скоростью приблизительно 100 нажатий в минуту, затем – еще 2 вдоха искусственного дыхания.
- Сделайте 4 таких цикла (по 30 нажатий и 2 вдоха).
- Вновь проверьте пульс на сонной артерии.
- Если пульса по-прежнему нет, повторите 5 циклов по 30 нажатий и 2 вдоха. Продолжайте реанимацию до прибытия «скорой помощи».



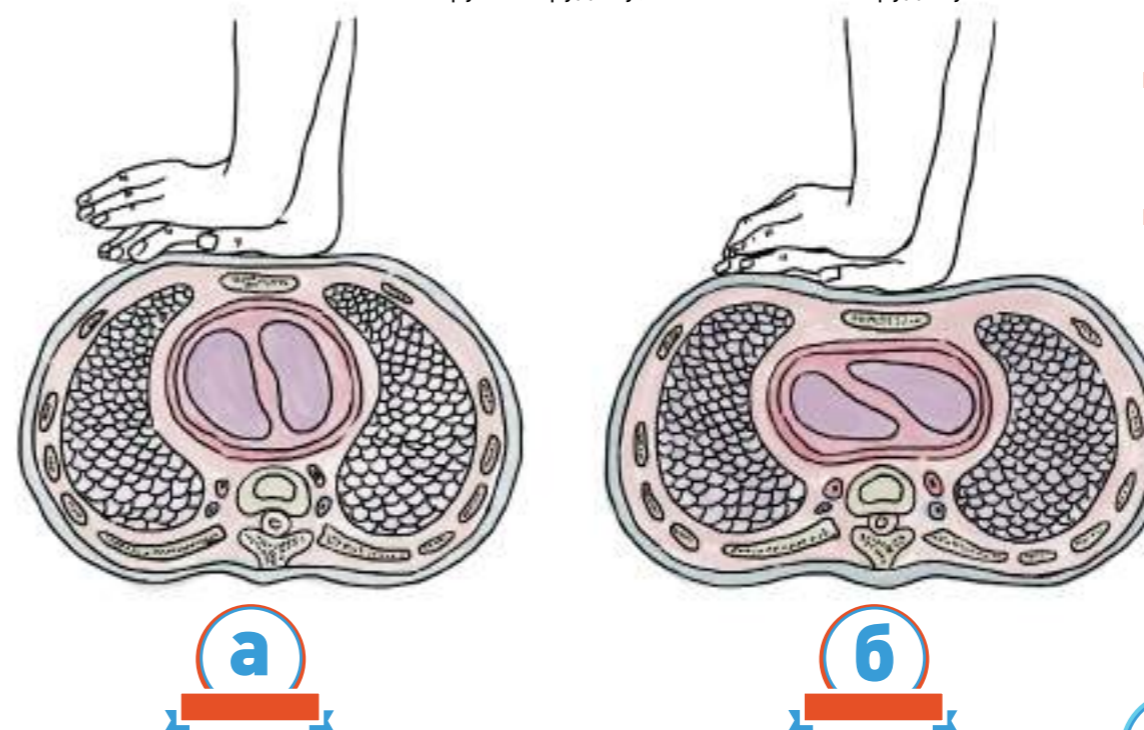
Важно!

Непрямой массаж сердца можно проводить только после спецподготовки на работе-тренажере. На человеке тренироваться нельзя! Манипуляции на сердце при наличии пульса недопустимы!



Схема непрямого массажа сердца:

а – наложение рук на грудину; б – нажатие на грудину



Как понять, что массаж помог:

- появился пульс на сонной артерии;
- кожа пострадавшего порозовела;
- зрачки стали реагировать на свет.



Как помочь, если вас двое:

- Первый встает сбоку – у изголовья (он дышит за пострадавшего), второй – напротив груди (он массирует сердце).
- Первый делает 2 вдоха искусственного дыхания. Второй проверяет пульс на сонной артерии. Если его нет, реанимация продолжается.
- Второй – пять раз подряд со скоростью приблизительно 100 нажатий в минуту нажимает на грудную клетку, массируя сердце больного. После этого первый делает пострадавшему 1 вдох. Так по очереди проводят 10 циклов – каждый цикл включает по 5 нажатий и 1 вдоху.



ЗАПРЕЩАЕТСЯ!

- Проводить непрямой массаж сердца при наличии пульса на сонной артерии;
- Подкладывать под плечи кирпичи, ранцы или другие плоские твердые предметы;
- Накладывать ладонь при давлении на грудину так, чтобы большой палец был направлен на оказывающего помощь.



Первая помощь при сердечном приступе

Даже незначительные неприятные ощущения в груди могут оказаться симптомами развивающегося инфаркта миокарда. До трети сердечных приступов не сопровождаются сильной болью, и люди замечают проблемы с сердцем слишком поздно.

Кроме того, женщины склонны недооценивать неприятные ощущения в груди. По наблюдениям врачей, даже в приемном покое больницы они редко жалуются на боль при инфаркте.

При дискомфорте в области груди немедленно вызывайте бригаду «скорой помощи», если:

- Вы старше 40 лет, и у вас есть один или более факторов риска развития болезней сердца: случаи инфарктов в семье, курение, ожирение, малоподвижный образ жизни, повышенный уровень холестерина в крови, сахарный диабет.
- Боль в груди можно описать как плотную, тяжелую и сжимающую.
- Боль сопровождается слабостью, тошнотой, одышкой, потливостью, головокружением или обмороком.
- Боль отдает в плечи, руки, шею или челюсть.
- Боль сопровождается ощущением отчаяния, обреченности.
- Боль усиливается в течение 15 - 20 минут.

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ, ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИК СЕРДЕЧНЫЙ ПРИСТУП



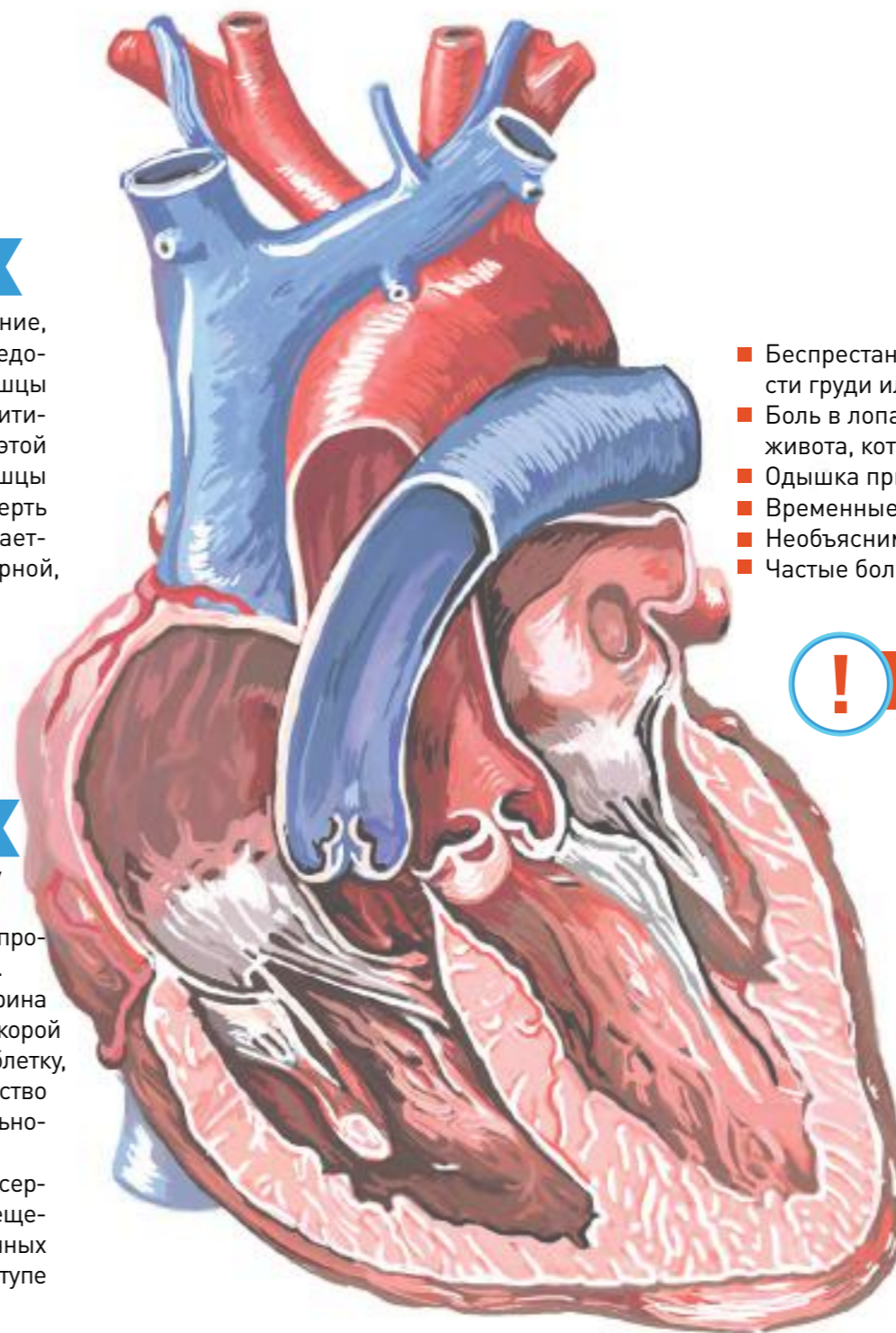
Сердечный приступ —

тяжелое патологическое состояние, обусловленное остро возникающим недостатком кровоснабжения сердечной мышцы (закупорка тромбом и/или спазм) с развитием ишемии и отмирания участка этой мышцы. Отмирание сердечной мышцы называется инфарктом миокарда, а смерть в первый час от начала приступа называется внезапной сердечной, или коронарной, смертью.



Как помочь самому себе до приезда врача:

- Примите сидячую или полулежачую позу и отдохните.
- Расстегните воротник, ослабьте пояс, попросите открыть окна, если в комнате душно.
- Положите под язык таблетку нитроглицерина и медленно ее рассосите. До приезда «скорой помощи», можно принять только одну таблетку, поскольку у некоторых людей это лекарство может вызвать резкое падение артериального давления.
- Не принимайте кофе, алкоголь и чужие «сердечные» препараты. Этанол, кофеин и вещества, содержащиеся в не предназначенных для вас лекарствах, при сердечном приступе могут быть смертельно опасными.



Симптомы, которые должны насторожить:

- Беспрестанная или продолжительная боль в груди, ощущение сжатости груди или чувство изжоги.
- Боль в лопатке или руке (слева или справа) или боль в верхней части живота, которая никак не проходит.
- Одышка при минимальной активности или во время отдыха.
- Временные потери сознания.
- Необъяснимое чрезмерное потение с тошнотой или рвотой (или без).
- Частые боли в груди или дискомфорт при отдыхе.



Внимание!

Жители многих стран мира вызывают «скорую помощь» через 2 - 4 часа от начала сердечного приступа, в России это происходит – через 8 - 10 часов! Это одна из основных причин сверхвысокой смертности, особенно мужчин, в нашей стране.

Факты в цифрах

570
тыс.
человек

В России ежегодно «зарабатывают» сердечный приступ.

340
тыс.
человек

Россиян ежегодно погибают от него

В большинстве случаев смерть наступает в первые минуты и часы от начала приступа – дома, на даче, на работе, в транспорте – еще до прибытия «скорой помощи».





Если болит спина

Боль в спине может быть вызвана заболеванием позвоночника, переломом ребер, травмами мышц спины. Боль может быть симптомом инфаркта миокарда, наличия камней в почках или желчном пузыре, воспаления поджелудочной железы.



Вызывайте «скорую помощь», если:

- Боль усиливается во время физической нагрузки, распространяется на переднюю часть грудной клетки, руку, сопровождается чувством жжения, распирания, холодным потом.
- Боль сопровождается высокой температурой, нарушением мочеиспускания и (или) наличием крови в моче.
- При подозрении на инфаркт миокарда или травму.



Как помочь до приезда медиков:

- Помогите придать удобное положение пострадавшему.
- Проверьте, не является ли боль в спине следствием мышечных спазмов, которые могут возникнуть как во время физической нагрузки, так и в состоянии покоя. Если причина в этом, осторожно разотрите мышцы спины, и приложите теплый компресс.

Внимание!

В остром периоде заболевания нельзя:

- Самостоятельно делать массаж и гимнастику.
- Посещать баню и делать контрастные обливания.
- Снимать боль приемом алкоголя.



Если болит живот

«Острый живот» – условное обозначение группы остро протекающих заболеваний органов брюшной полости, при которых имеются или могут возникнуть показания к немедленной операции (прободная язва желудка, острый аппендицит, острый холецистит, внематочная беременность с разрывом маточной трубы и другие).



Вызывайте «скорую помощь», если:

- Боль очень сильная.
- При наличии тошноты или рвоты (цвета кофейной гущи).
- Черного стула.
- При задержке мочеиспускания или наличии крови в моче и (или) в рвотной массе.



Как помочь до приезда медиков:

- Обеспечьте пострадавшему покой.
- Не давайте никаких обезболивающих препаратов до того, как приедет врач.
- Выясните, не съел ли человек несвежие продукты.
- Уточните, есть ли у больного понос, запор, хронические заболевания пищевода, например, язва желудка или двенадцатиперстной кишки.
- Если единственной причиной боли у женщин является менструация, дайте больной 1–2 таблетки болеутоляющего лекарства.

Первая помощь при боли

Боль - неприятное ощущение, сигнализирующее о повреждении или угрозе для организма в результате травмы или болезни.

Боль, возникающая в некоторых областях тела, иногда не позволяет точно узнать, какой именно орган страдает, поскольку она отдает в другое место. Это происходит потому, что сигналы из нескольких областей взаимодействуют, так как проводятся по близко расположенным путям через одни и те же нервные центры в спинном и головном мозге. Например, при инфаркте миокарда боль может ощущаться в шее, челюстях, руках или животе, а боль при воспалении желчного пузыря может отдавать в плечо.

Люди заметно различаются по способности выдерживать боль. Одному человеку кажется невыносимой боль при маленькой ранке или ушибе, а другой не предъявляет серьезных жалоб при тяжелой травме или ножевом ранении. Головная боль возникает по многим причинам: высокая температура, простудные заболевания, стресс, переутомление, повышение артериального давления, инсульт, травмы головы и позвоночника и другие.

Немедленно обратитесь за медицинской помощью (вызовите «скорую помощь»), если есть подозрение на травму позвоночника, инсульт, травму головы:

- есть нарушение речи;
- есть ослабление мышц конечностей, если одна рука слабее другой;
- опущен уголок рта с одной стороны;
- зрачки разной величины.



КАК ИЗБЕЖАТЬ РАЗБОЙНОГО НАПАДЕНИЯ

1

Не ходите через глухие дворы, пустыри, стройки, лесопосадки, плохо освещенные улицы и другие малолюдные места. Выбирайте оживленные и хорошо освещенные улицы.

2

Если вам приходится ехать вечером в пустом автобусе или троллейбусе, то садитесь поближе к водителю, чтобы он видел вас в зеркало заднего обзора, на одиночное сиденье. На сдвоенном кресле садитесь не у окна, а с краю, чтобы не дать возможности подсесть к вам.

3

Оказавшись в малолюдном темном квартале, идите посередине улицы. Держите определенную дистанцию, проходя мимо подъездов и подворотен, это уменьшит опасность неожиданного нападения.

4

Увидев впереди группу людей, пьяного человека или стоящий автомобиль с пассажирами, перейдите на другую сторону улицы или измените маршрут.

5

Если вам кажется, что кто-то идет следом, перейдите несколько раз с одной стороны улицы на другую. Если догадка подтверждается, бегите к ближайшему месту, где могут быть люди, либо просто в сторону освещенного участка улицы.

6

При угрозе нападения разбейте любым тяжелым предметом (камнем, бутинком и т.п.) окно ближайшего дома, витрину, шумом и криком привлечите внимание жильцов или прохожих.

7

Будьте готовы к нападению, продумывайте план действий или побега. Если преступники угрожают расправой, отдайте им то, что они требуют: деньги, вещи. Жизнь и здоровье гораздо дороже.

8

Не провоцируйте преступника к обострению конфликта, не отвечайте грубостью на грубость, оскорблением на оскорбление. Если на вас кричат, отвечайте тихо и спокойно. Старайтесь выглядеть уверенным в себе.

9

Если у вас нет шансов рассчитывать на собственные силы или на помощь, постарайтесь сбежать. Подкиньте любой небольшой предмет (монету, камешек и т.п.) вверх, и пока хулиганы непроизвольно проследят за его полетом, у вас будет шанс убежать и оторваться от них хотя бы на несколько метров. Можно сделать вид, что вы обращаетесь к кому-то за спинами бандитов и призывно машете рукой в том же направлении, это вызовет их рефлекторный поворот в указанную сторону.



ВАЖНО!

Постарайтесь как можно лучше запомнить приметы преступников, по которым их можно будет задержать: их одежду, возраст, цвет и длину волос, цвет глаз, особые приметы (наличие родинок, шрамов, усов, бороды, наколок, физических изъянов, особую манеру говорить, жестикуюляцию, особенности голоса, произношения и др.). При первой возможности сообщите о случившемся в полицию.



**ЕСЛИ ПРИХОДИТСЯ
СОПРОТИВЛЯТЬСЯ
НАПАДЕНИЮ**

- Основные болевые точки человека – это глаза, уши, голени, колени, пах, кадык. Есть несколько вариантов защиты: щипайте в самые ранимые места; царапайте все открытые и доступные части тела; бейте пальцами в глаза, локтем в лицо, под подбородок, в пах; ладонью руки бейте со всего размаха под нос, чтобы противник ослабил хват, особенно если стоите напротив него на близком расстоянии. Сопровождайте удар горловыми криками, которые психологически помогают усилить оборону и получить психический заряд, испугав нападающего проявлением ответной агрессии.
- Если вы лежите на земле и противник бьет вас ногами, приблизьте колени к груди, охватите основание черепа руками, защитите уши и голову с боков запястьями рук. Кричите пронзительно, притворяясь, что ощущаете невыносимую боль (даже если боль не столь сильна).



Криминогенные угрозы

Преступность представляет угрозу социально-экономическому развитию государства, его национальной безопасности и безопасности каждого человека. Рост криминогенных угроз вызывает социальную напряженность, беспокойство людей за родных и близких и за личную безопасность. В повседневной жизни чаще всего возникают криминогенные ситуации, связанные с мошенничеством, хищением имущества и похищением людей.

Грабёж – открытое хищение чужого имущества.

Разбой – нападение в целях хищения чужого имущества, совершенное с применением насилия.

Разбойные нападения и грабежи относятся к числу особо опасных преступлений, поскольку могут сопровождаться серьезной угрозой жизни и здоровью человека. Обычно преступления данного рода совершаются без специальной подготовки. Преступники действуют небольшими группами или в одиночку, чаще всего в вечернее время, нападая на людей во дворах или подъездах домов, в общественном транспорте. Частыми жертвами нападений становятся женщины и пожилые люди. Однако владельцы дорогих машин не менее подвержены такому злодеянию. Несмотря на активную борьбу правоохранительных органов с преступностью, в России сохраняется сложная криминогенная ситуация. Количество корыстных преступлений не уменьшается, что не позволяет гражданам чувствовать себя в безопасности. Поэтому важную роль играют собственная внимательность, бдительность и осторожность каждого человека, которые помогут не стать жертвой преступников.





**ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ
КАРМАННЫХ КРАЖ**

- Женщинам в давке лучше всего держать сумку перед собой.
- Мужчинам класть деньги и документы во внутренний карман пиджака.
- Перед тем, как положить деньги в карманы, проверьте надежность карманов. Не носите бумажник и ценные вещи в карманах брюк.
- Убедитесь, что портмоне и кошельки не выделяются из одежды, привлекая тем самым внимание.
- Не носите деньги, документы и ценные вещи в рюкзаках, надетых на спину.
- Если чувствуете, что к вам в карман или в сумочку пытаются залезть, – бояться не надо. Чтобы отпугнуть вора, достаточно дать ему понять, что вы знаете о его намерениях и следите за ним. Не пытайтесь самостоятельно задержать вора!



ВАЖНО!

Карманники, как правило, орудуют в толпе или общественном транспорте. Техника всегда одна и та же. В многолюдном месте преступник начинает «случайно толкаться». Когда жертва перестает быть «восприимчивой» к толчкам, он запускает руку в карман или сумочку.



**ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ
КРАЖ ТЕЛЕФОНА**

- Идя по улице, особенно в темное время суток, переводите телефон в виброрежим – так он меньше привлечет внимание преступников.
- Не стойте в общественном транспорте у дверей с телефоном в руках – так его проще выхватить.
- В баре, кафе или клубе не кладите телефон на стол.
- Не давайте позвонить незнакомым людям. Предложите самим набрать нужный номер: как правило, преступники на это не идут.



**ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ
КРАЖИ ИЗ АВТО**

- Садясь в машину, уберите сумку в закрывающийся ящик автомобиля или позаботьтесь о том, чтобы ее не было видно с улицы.
- Блокируйте двери, садясь в автомобиль, не важно – пассажир вы или водитель.
- Выходя из авто, позаботьтесь о том, чтобы у вас на сиденьях не оставались сумки, пакеты, дорогая одежда и другие вещи, которые могут привлечь внимание воров.
- Не подвозите случайных пассажиров в незнакомые вам места.
- Если остановились около голосующего человека, разговаривайте с ним через стекло, слегка опущенное с правой стороны, не открывайте двери.
- Держите под рукой средство обороны.



Криминогенные угрозы

Кража – тайное хищение чужого имущества.

Ежегодно в России совершается свыше одного миллиона краж, и только половина из них раскрывается. По своему характеру кражи весьма разнообразны и делятся на: карманные кражи, кражи из квартир, магазинов, угон транспортных средств (велосипедов, мотоциклов, автомобилей, лодок и катеров) и др.

Пик карманных краж приходится на период предновогодних покупок и сезонных распродаж. В это время в торговых центрах и в общественном транспорте максимальное скопление народа. Самое распространенное время в будни для карманников – час пик, когда граждане едут на работу в общественном транспорте. В зоне риска посетители кафе и ресторанов. Не стоит оставлять ценные вещи в карманах верхней одежды, даже если сдаете ее в гардероб. Не стать жертвой карманника помогают бдительность и скромность: не стоит демонстрировать дорогие гаджеты, украшения, крупные суммы денег в общественных местах. В торговых центрах никогда не кладите верхнюю одежду с ценными вещами и сумку с кошельком в тележку для продуктов.



Криминогенные угрозы: мошенничество

Мошенничество – завладение чужим имуществом путем обмана или злоупотребления доверием.

В настоящее время основные формы мошенничества связаны с использованием возможностей сети интернет и услуг телефонной связи.

При нахождении в сети интернет:

- не посещайте подозрительные ресурсы и не скачивайте неизвестные файлы;
- не пользуйтесь вызывающими сомнения ссылками, даже если они присланы знакомым человеком;
- не предоставляйте конфиденциальную информацию, не проверив перед этим надежность субъекта/объекта, которым она передается;
- установите на свой персональный компьютер регулярно обновляемое антивирусное программное обеспечение.

Наиболее распространенные виды мошенничества:

- мошенничество в сфере кредитования, то есть хищение денежных средств заемщиком путем представления банку или иному кредитору заведомо ложных и (или) недостоверных сведений;
- мошенничество при получении выплат, то есть хищение денежных

средств или иного имущества при получении пособий, компенсаций, субсидий и иных социальных выплат, установленных законами и иными нормативными правовыми актами, путем представления заведомо ложных и (или) недостоверных сведений, а равно путем умолчания о фактах, влекущих прекращение указанных выплат;

- мошенничество с использованием платежных карт, то есть хищение чужого имущества, совершенное с использованием поддельной или принадлежащей другому лицу кредитной, расчетной или иной платежной карты путем обмана уполномоченного работника кредитной, торговой или иной организации;
- мошенничество в сфере компьютерной информации, то есть хищение чужого имущества или приобретение права на чужое имущество путем ввода, удаления, блокирования, модификации компьютерной информации либо иного вмешательства в функционирование средств хранения, обработки или передачи компьютерной информации или информационно телекоммуникационных сетей.

10 способов защиты личных данных

Как не стать жертвой интернет-мошенников



Криминогенные угрозы: мошенничество

Формы телефонного мошенничества

Розыгрыш призов.

Владельцу мобильного телефона звонит мошенник и сообщает о крупном выигрыше в лотерею, организованную какой-либо известной фирмой или организацией. Однако для получения выигрыша «счастливчику» необходимо оплатить налог, сообщив код карты экспресс-оплаты. Впоследствии мошенники снимают с нее все денежные средства.

SMS-просьба, случай с родственником.

Мошенник звонит человеку и сообщает, что в беду попал его родственник или знакомый, а для помощи необходимо передать злоумышленнику определенную сумму денег или положить их на счет мобильного телефона.

Платный код.

Мошенник звонит от лица сотрудника службы технической поддержки оператора мобильной связи с предложением подключить новую эксклюзивную услугу. Для этого абоненту предлагается набрать код, который является комбинацией для мобильного перевода денежных средств, после чего они попадают на счет злоумышленников.

Перезвони мне.

Жертве обмана звонят на мобильный телефон и тут же сбрасывают, не дожидаясь ответа. Многие люди из любопытства перезванивают на определившийся номер, не подозревая, что с их счета спишется сумма намного большая, чем оплата по обычному тарифному плану оператора связи.

Ошибочный перевод средств.

Абоненту поступает ложное SMS-сообщение о поступлении на его счет денежных средств. Сразу после этого звонит человек, сообщая, что ошибочно перевел деньги и просит вернуть их.

Предложение получить доступ к SMS-переписке и звонкам абонента.

Пользователю предлагается свободный доступ к содержанию SMS-сообщений и списку звонков интересующего его абонента, для чего необходимо отправить платное сообщение на указанный номер. После этого со счета абонента списывается сумма, как правило, большая, чем заявленная, а интересующая информация так и не поступает.

Самые распространенные виды телефонного мошенничества



Похищение людей

Только по официальной статистике, в России ежегодно похищают 500 - 700 человек. В мире за последние 20 лет наметилась тенденция к росту преступлений, связанных с похищениями людей. Рост социально-экономического неравенства, всплеск радикальных группировок, секс-рабство и торговля людьми сыграли свою роль – практика похищений увеличилась в разы.

Также по оценкам Международной организации труда, ежегодно около 2,5 млн. людей в мире становятся жертвами торговли людьми. По меньшей мере 500 тысяч из этого числа находятся в регионе ОБСЕ. Также согласно данным МОТ дети составляют около 50% всех жертв торговли людьми. Существенным элементом торговли людьми является эксплуатация человека в условиях, аналогичных рабству. По данным международной организации труда, людей продают и покупают как товар с целью сексуальной эксплуатации, эксплуатации рабского труда, а также в других целях, включая принуждение к попрошайничеству, криминальной деятельности, трансплантации органов и тканей.

ПОХИЩЕНИЕ ЛЮДЕЙ: МОТИВЫ ПРЕСТУПНИКОВ И ПАМЯТКА ДЛЯ ТЕХ, КТО СТАЛ ЖЕРТВОЙ

Похищение человека предполагает его захват и перемещение в другое место помимо воли потерпевшего. Обычно это связано с последующим его удержанием в неволе. Однако потерпевший может быть и освобожден там, куда его доставили. Такое случается, когда похищение происходит в целях совершения другого преступления (грабежа, разбоя, угона транспортного средства и др.).



Основные цели и мотивы похищения людей:

- Вымогательство денежных средств.
- Решение личных или политических вопросов.
- Использование людей в качестве доноров внутренних органов.
- Продажа людей в рабство.
- Преступная деятельность маньяков.
- Обрядовые действия, ритуалы, жертвоприношения, проводимые рядом сект.



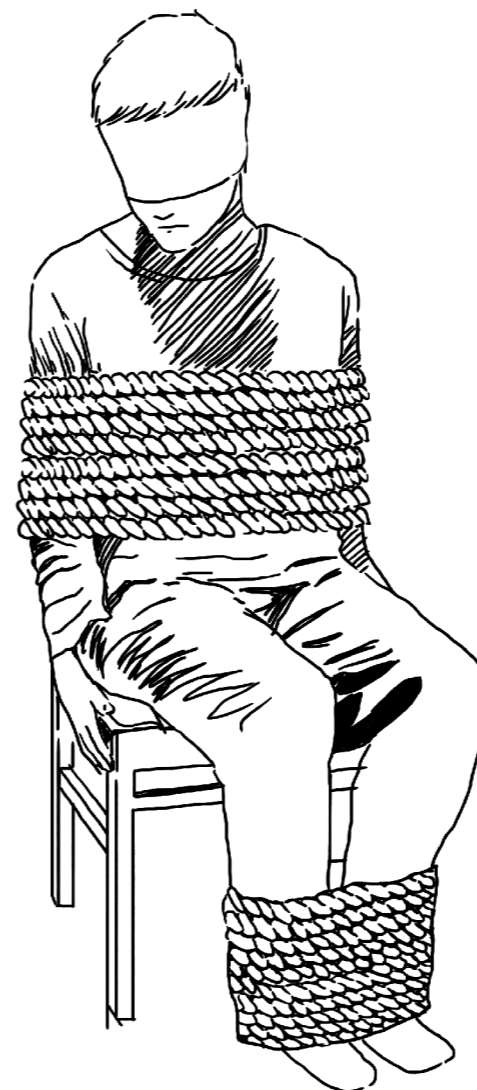
Основные пути попадания людей в рабство:

- Реакция на объявления о найме на работу в другую страну: вам предлагаются высокооплачиваемые вакантные места за рубежом, при этом потенциальный работодатель не указывает, что вы должны будете отработать затраты на трудоустройство и перевозку, и не имеете представления об условиях труда.
- Участие в малоизвестных и сомнительных конкурсах красоты, наборах в студии и школы моделей, кастингах, особенно проходящих за рубежом.
- Контакты с неизвестными компаниями, специализирующимися на предоставлении брачных международных услуг.
- Насильственные похищения.
- Продажа человека своими родственниками и знакомыми.

Факты в цифрах

ежегодно
800
ТЫС.
человек

Торговля людьми является наиболее быстро развивающимся видом преступной деятельности: ежегодно в мире около 800 000 человек становятся «рабами».



Как уменьшить риск похищения:

- Хорошо изучите местность, где вы проживаете, ее уединенные участки.
- Если чувствуете, что кто-то преследует вас, повернитесь и проверьте свои подозрения. В том случае если эти подозрения подтвердились, меняйте направление, темп ходьбы или спасайтесь бегством.
- Не садитесь к незнакомым и малознакомым людям в автомобиль.
- Откажитесь от вечерних прогулок через пустыри и строительные площадки.
- Никогда не открывайте дверь квартиры подозрительным, незнакомым лицам, особенно если находитесь дома одни.
- Не спешите принимать заманчивые предложения о работе, участии в различных мероприятиях и т. д.
- Помните, что преступники могут скрываться за маской даже известной и успешной организации.

Если вы подверглись нападению с целью похищения в общественном месте:

- Постарайтесь поднять как можно больше шума для привлечения внимания окружающих людей. Похитителей может спугнуть внимание окружающих.
- Попробуйте отправить SMS-сообщение кому-то из друзей или родственников и сообщите о трагедии.



Телефонные угрозы

Телефонные угрозы – это один из основных способов, с помощью которых осуществляются шантаж, вымогательство и другие преступные деяния. Телефон является основным каналом поступления сообщений, содержащих информацию о заложенных взрывных устройствах, о захвате людей в заложники и т. д. Несмотря на то, что большинство телефонных угроз являются хулиганскими, к ним нужно относиться серьезно.

Внезапный телефонный звонок, содержащий угрозы, как правило, приводит к замешательству. У человека возникает паническое, порой шоковое состояние, это приводит к тому, что он не может правильно отреагировать на звонок и оценить реальность угрозы.

Помимо угроз, выдвигаемых по телефону, могут поступить **угрозы в письменном виде**. Такие угрозы могут быть отправлены по почте, переданы со случайным человеком, подброшены в почтовый ящик, прикреплены к автомобилю, а также переданы в виде информации на дискете или диске. Не исключено использование преступниками и других способов передачи посылки или письма, содержащих какие-либо требования и угрозы.

При получении письма с угрозой:

- не мните полученный документ и не делайте на нем пометок;
- по возможности положите поступивший документ в чистый полиэтиленовый пакет, а затем в жесткую папку. На нем могут остаться отпечатки пальцев человека, отправившего вам письмо с угрозой;
- вскрытие конверта производите аккуратно, отрезая левую или правую сторону конверта ножницами по самой кромке;
- сохраните все: сам документ с текстом, конверт, в котором он поступил, любые вложения. Ничего не выбрасывайте;
- ограничьте круг людей, знающих содержание документа;
- обратитесь с полученными материалами в правоохранительные органы.

Выполнение данных требований поможет правоохранительным органам при проведении криминалистических исследований, а в дальнейшем и в расследовании данного инцидента.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАМ УГРОЖАЮТ ПО ТЕЛЕФОНУ



Если звонки-угрозы поступают на работу:

- Постарайтесь определить, кто звонит (по тембру голоса, интонации, стилю речи, используемой лексике и т. д.).
- Попросите своих коллег по работе послушать разговор: может быть, они смогут опознать звонившего по голосу.
- Если человек вдруг ни с того ни с сего начинает кричать, осыпать бранью, просто скажите ему, что перезвоните, и повесьте трубку.



Если вы получили звонок о том, что в здании заложено взрывное устройство:

- Не бросайте трубку и продолжайте разговор.
- Заставьте собеседника говорить: извинитесь за плохую слышимость, скажите, что у вас помехи на линии, попросите повторить еще раз и т. д.
- Запишите разговор и требования, если они были предъявлены.
- Постарайтесь извлечь максимум полезной информации: когда должен произойти взрыв; где заложено взрывное устройство и его тип; чем вызвана эта акция и т. д.
- Передайте разговор своему руководителю и представителю правоохранительных органов.
- Постарайтесь предотвратить распространение ненужных разговоров и слухов среди сотрудников организации. Они могут вызвать необоснованную панику среди персонала и посетителей.



Если звонки-угрозы поступают домой:

- Если на ваш телефон уже ранее поступали подобные звонки, то будьте готовы записать номер телефона, с которого вам позвонили, и сам разговор.
- Получив звонок-угрозу, постарайтесь зафиксировать как можно больше полезных сведений: постарайтесь определить пол, примерный возраст звонившего, запомнить тембр голоса, темп речи, произношение, манеру речи, звуковой фон (шум автомашин или железнодорожного транспорта, голоса, звук работы теле- или радиоаппаратуры и другие звуковые эффекты и побочные шумы); зафиксируйте время звонка и продолжительность разговора.
- Немедленно сообщите о звонке в правоохранительные органы, напишите заявление в полицию, а также свяжитесь с оператором стационарной или мобильной связи, чтобы они помогли оградить вас от подобного.



Информационная безопасность

Сегодня средства массовой информации в силу своей общедоступности и распространенности настолько прочно обосновались в нашей жизни, что мы не можем представить своего существования без них. Они играют огромную роль, являясь источником информации и средством общения.

СМИ, формируя определенное общественное мнение, оказывают влияние на сознание и поведение людей, изменяют самого человека: его менталитет, ценностные ориентации. Используя различные способы воздействия на людей, СМИ транслируют модели, стили и образцы поведения, которые затем человек реализует в собственной жизни.

Вместе с тем это не всегда приводит к положительным результатам. Негативное влияние СМИ заключается в том, что за счет использования определенных методов информационного воздействия у человека снижается способность к размышлению, анализу поступающей информации. Все это способствует появлению безвольности общества, которым можно управлять дистанционно, используя средства массовой информации. Особенно уязвимы дети и подростки. Необходимо ограничивать просмотр фильмов, программ, передач и т. д., содержащих сцены жестокости, насилия. В обязательном порядке защитите ребенка от негатива в сети интернет.

КАК ЗАЩИТИТЬ РЕБЕНКА ОТ НЕГАТИВА В ИНТЕРНЕТЕ

1

Установите на компьютер специальные антивирусные программы и настройки безопасности, которые помогут блокировать негативный контент.

2

Доверительные отношения с ребенком позволят вам быть в курсе, с какой информацией он сталкивается в Сети.

3

Объясните детям, что необходимо проверять информацию, полученную в интернете, а при общении с другими пользователями быть дружелюбными.

4

Научите детей правильно реагировать на обидные слова или действия в интернете: не стоит общаться с агрессивно настроенными пользователями. Убедитесь, что оскорбления из Сети не перешли в реальную жизнь ребенка.

5

Расскажите ребенку об опасности встречи с незнакомыми людьми, с которыми он может познакомиться в интернете: на встречу в реальной жизни обязательно нужно взять с собой взрослых.

6

Никогда не открывайте вложения, присланные с подозрительных и неизвестных вам адресов – научите этому ребенка!

7

Объясните ребенку, что нельзя разглашать в интернете информацию личного характера: адрес, телефон и т. п.

8

Проинформируйте ребенка о самых распространенных методах мошенничества в Сети.

9

Убедитесь в безопасности сайта, на котором вы или ваш ребенок планируете совершить покупку. Не оставляйте в свободном доступе для ребенка банковские карты и платежные данные для самостоятельного совершения покупок.

10

Используйте на своем компьютере только лицензионные программы и данные, полученные из надежных источников.



Толпа и массовые беспорядки

Практически каждый человек либо бывал в толпе, либо видел ее поведение со стороны: она может возникнуть на стадионе, рынке, в киноконцертном зале, большом торговом центре, метро, во время массовых гуляний под открытым небом, на митинге и т. д. Иногда, просто поддавшись человеческому любопытству, люди присоединяются к группе, обсуждающей какое-то событие. Возрастая количественно, заражаясь общим настроением и интересом, они постепенно превращаются в неорганизованное скопление, способное к неконтролируемым, стихийным действиям.

Состав толпы

1. Повышенно внушаемые люди: без сопротивления поддаются общему заражающему настроению и власти инстинктов.
2. Любопытные, наблюдающие со стороны: не вмешиваются в ход событий, однако, их присутствие увеличивает массовость и усиливает эмоциональное состояние участников толпы.
3. Агрессивные личности: примыкают к толпе исключительно из-за появившейся возможности дать «разрядку» своим, нередко садистским, наклонностям.

В толпе многие люди, особенно при длительном нахождении в ней, начинают испытывать стресс, усталость, раздражительность. Это является благоприятными условиями для распространения зародившихся эмоциональных вспышек и агрессивных побуждений.



Толпа и массовые беспорядки

Частым спутником толпы является паника – эмоциональное состояние, возникающее как следствие пугающей или непонятной ситуации и проявляющееся в импульсивных действиях людей. При панике человеком движет безотчетный страх: он утрачивает самообладание, мечется, не видит выхода из ситуации.

Образование толпы и возникновение паники могут привести к человеческим жертвам – толпа действует по своим законам и не учитывает интересы отдельных людей, очень часто она становится опаснее стихийного бедствия или аварии. В толпе существует определенная угроза возникновения беспорядков, которые могут происходить как стихийно, так и быть спровоцированными экстремистами и террористами.

Массовые беспорядки – это крайне опасное социальное явление, в основе которого лежит актуализация негативных массовых настроений толпы. Без сомнения, существует самая непосредственная связь между поведением толпы и общественной безопасностью. Поэтому сегодня, когда уровень ее еще недостаточно высок, каждому человеку важно не только знать правила поведения в толпе и основные способы защиты в условиях массовых беспорядков, но и уметь при необходимости применять их на практике.

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ВО ВРЕМЯ МАССОВЫХ БЕСПОРЯДКОВ И В ТОЛПЕ

Массовые беспорядки наиболее часто возникают во время митингов, демонстраций, спортивных соревнований, шоу-представлений и т.д. Толпа опасна как для ее участников, так и для окружающих, поэтому массовые беспорядки в российском законодательстве относятся к экстремистским действиям и могут стать причиной введения чрезвычайного положения.



Социально-психологические особенности толпы, ориентированной на беспорядки:

- Снижение интеллектуального начала и повышение эмоционального.
- Появление чувства силы и осознание анонимности.
- Повышение групповой внушаемости и снижение эффективности действия механизмов независимого мышления.
- Потребность в лидере, которому она будет безоговорочно подчиняться, или объекта ненависти, который она будет уничтожать.
- Подавление чувства ответственности за собственные поступки, способность, как на крайнюю жестокость, так и на самопожертвование.
- Быстрый эмоциональный спад: после достижения цели или поражения происходит смена поведения и оценка происходящего.

Меры безопасности при посещении массовых мероприятий:

- Наденьте удобную обувь на плоской подошве или небольшом каблучке, шнурки затяните потуже, их свободные концы заправьте в ботинки.
- Не надевайте длинную одежду, галстук, шарф, а также различные знаки и символику; на верхней одежде застегните молнии и пуговицы.
- Распущенные волосы соберите в пучок или спрячьте под головной убор.
- Не берите с собой колющие предметы, фото-, видеотехнику, большие сумки и зонты с длинными ручками.



Если вы находитесь на стадионе или в помещении, где проводится концерт:

- Заранее спланируйте, как будете выходить: оцените места расположения выходов с мероприятия.
- Не приближайтесь к агрессивно настроенным группам, не выкрикивайте лозунги, не выражайте эмоционально свое положительное или отрицательное отношение к происходящему.
- Не демонстрируйте на стадионе свое отношение к той или другой команде, не используйте цвета и символику одной из команд, занимайте места подальше от различных групп фанатов.
- Старайтесь не оказываться в «центре событий», если возникли беспорядки, уходите от центра конфликта, постарайтесь покинуть здание, стадион/арену/зал или площадь.
- Если в проходах образовалась давка, оставайтесь на месте, пока толпа не станет более разряженной;
- Что бы ни произошло – не паникуйте!



Как вести себя при возникновении беспорядков:

- При приближении толпы немедленно уходите в сторону – в боковые улицы, переулки, проходные дворы. Не делайте попыток идти против нее!
- Если вас увлекла толпа, старайтесь избегать ее центра, краев (если толпа движется по огражденному участку), опасного соседства витрин, решеток, оград набережной, уклоняйтесь от всего неподвижного на пути – столбов, тумб, стен и деревьев.
- При движении сложите руки на груди и прижмите локти к туловищу – это поможет защитить диафрагму.
- Не пытайтесь поднять упавшую на землю вещь.
- Главная задача в толпе – не упасть. Если вы упали, защитите голову руками и немедленно вставайте: быстро подтяните к себе ноги, сгруппируйтесь и, упираясь полной подошвой одной ноги, резко разогнитесь рывком, используя движение толпы.
- Если подняться не удастся: подтяните колени к животу, наклоните голову к груди, обхватите ее руками, прикрыв локтями бока, по возможности отползите за любое препятствие на земле.
- Не приближайтесь к лицам, ведущим себя агрессивно, не реагируйте на происходящие в толпе стычки.
- При применении сотрудниками органов правопорядка слезоточивого газа защитите рот и нос платком, часто моргайте, после выхода из загазованной зоны тщательно промойте рот, нос и глаза чистой водой, при необходимости обратись к врачу.



ПОМНИТЕ!

При задержании правоохранительными органами:

Не пытайтесь на месте доказать свою непричастность к происходящему – это может быть воспринято как проявление агрессии;

Следуйте всем указаниям работников правоохранительных органов; По возможности сообщите о своем задержании родственникам.



КАК ВЕСТИ СЕБЯ В ПУТЕШЕСТВИИ: ПРАВИЛА ДЛЯ ТУРИСТОВ



Перед поездкой за границу:

- При выборе страны посещения учитывайте местные погодные условия. При возможности узнайте вероятность возникновения природных и техногенных катастроф в стране путешествия, а также других чрезвычайных ситуаций.
- Изучите все индивидуальные запреты, законы, принятые в стране путешествия.
- Изучите национальные и религиозные традиции страны посещения. Уважение обычаев, привычек и антипатий местных жителей позволит уменьшить риск в путешествии.
- В зависимости от посещаемой страны подбирайте соответствующую одежду для поездки. Если это мусульманская страна, лучше взять с собой «строгий» гардероб.
- При заключении договора с турфирмой выясните все нюансы пребывания в иностранном государстве. Запишите телефоны и адрес представительства турагентства в стране назначения. Уточните телефоны посольства и ближайшего консульского учреждения Российской Федерации в стране предстоящего пребывания.
- Уточните правила дорожного движения, если намереваетесь взять любое средство передвижения.
- Особое внимание уделите оформлению медицинской страховки. Выясните, какие медицинские услуги вам по страховке обязаны предоставить в стране пребывания, и как они оплачиваются. Если вы собираетесь совершить путешествие в страну, в которой можете подвергнуться повышенному риску инфекционных заболеваний, обязательно пройдите профилактику в соответствии с международными медицинскими требованиями.
- Если вы принимаете лекарства, то заранее поинтересуйтесь, можно ли их приобрести в государстве, в которое направляетесь. В некоторых странах необходимые препараты могут продаваться только по рецепту, для получения которого необходимо посетить врача.
- Перед отъездом за рубеж следует проверить, все ли необходимые документы подготовлены надлежащим образом. Сделайте ксерокопии всех документов, храните их отдельно от оригиналов.
- Сообщите родственникам о своей поездке, о месте пребывания, оставьте номера контактных телефонов.



ВАЖНО

- Уточните политическую обстановку в стране, чтобы не стать жертвой какой-либо провокации или не попасть в эпицентр борьбы между различными группировками. Не игнорируйте предупреждения о подобных ситуациях.
- Если вы болельщик того или иного футбольного клуба, не показывайте это, особенно в Италии, Испании или Великобритании. В частности, в Лондоне продается специальная карта для туристов, где указаны районы проживания приверженцев того или другого футбольного клуба.



При проживании в гостинице:

- Попросите у администратора карту города и отметьте на ней местоположение отеля или возьмите визитную карточку отеля, на которой, как правило, есть фотография гостиницы, адрес, номер телефона и маршруты транспорта, проходящего мимо отеля.
- Для хранения денег и ценных вещей используйте сейфы в номере или у администратора гостиницы.
- Не афишируйте номер своей комнаты.
- Не приглашайте незнакомых людей в номер. Если есть необходимость, то встречайтесь с ними в холле гостиницы.



Путешествие за границу

Количество опасностей разнообразно в любых путешествиях: от пропажи багажа или документов в дороге, криминальных опасностей, воровства, переохлаждения или перегрева организма до таких серьезных, как стать «жертвой» чрезвычайной ситуации или военного конфликта. В некоторых случаях человек сам может совершать ошибочные действия, недооценить предупреждающую информацию об угрозах и т. п. Именно поэтому необходимо правильно подготовиться к путешествию и соблюдать правила безопасного поведения.





Путешествие за границу

Если в поездке вы потеряли паспорт

1. Идите в местную полицию. Если получится, возьмите в качестве переводчика гида из отеля, в котором остановились. Напишите заявление и попросите справку о краже или потере паспорта.
2. Со справкой из полиции обратитесь в российское консульство или посольство. Если адрес найти затруднительно, проверьте SMS: обычно операторы сотовой связи присылают сообщения с адресами и телефонами российского консульства в стране роуминга абонента. Если у вас на руках есть российский паспорт или заверенная копия заграничного, то обязательно возьмите их с собой. Также вам понадобятся 2 фотографии. Консульский сбор за оформление свидетельства на возвращение в Россию - от \$50 до \$100.
3. Если копий документов у вас на руках нет, то возьмите с собой двух свидетелей, которые подтвердят, что вы являетесь гражданином России, и попросите кого-нибудь на родине прислать вам копию вашего российского или заграничного паспорта по электронной почте или факсу.
4. Получив свидетельство на въезд в РФ, вы сможете пересечь границу в течение двух недель. Если сделать в посольстве заверенный перевод справки из полиции на русский язык, то с этим документом уже по возвращении на родину можно будет проходить процедуру получения нового загранпаспорта.



АПТЕЧКА ТУРИСТА: КАКИЕ ЛЕКАРСТВА ВЗЯТЬ С СОБОЙ В ПУТЕШЕСТВИЕ



БАЗОВЫЙ НАБОР

(подходит для путешествий по европейским странам, Северной Америке или Средиземноморью)



Обезболивающее



Жаропонижающее



Средства от диареи
запора и других
расстройств желудка



ВАЖНО!

Перед поездкой в экзотическую страну посетите врача с целью выяснения, стоит ли вам вакцинироваться от определенных вирусов.



Средства от аллергии



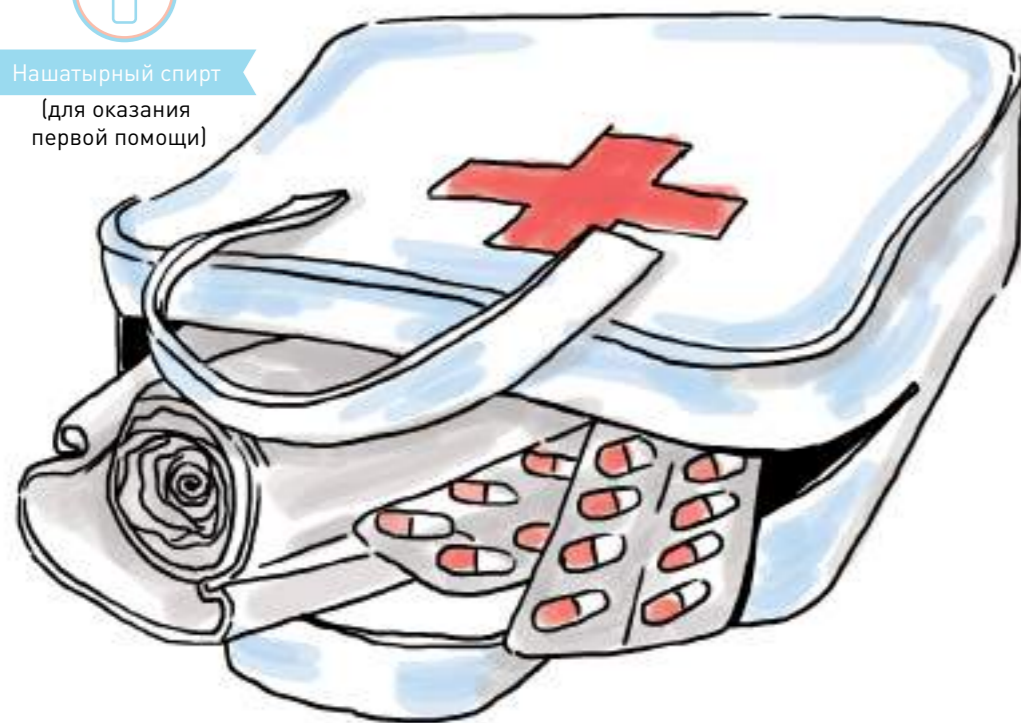
Лейкопластырь
антисептик, ножницы,
бинт



Препараты от бессонницы
средств от укачивания



Нашатырный спирт
(для оказания
первой помощи)



ДОПОЛНИТЕЛЬНО

- для стран Африки, Южной Америки и Юго-Восточной Азии
- Дополнительный набор средств, которые можно использовать при пищевом отравлении.
 - Ферменты для нормализации пищеварения (в том числе активированный уголь).
 - Репелленты – средства против укусов moskitov, комаров и других насекомых.



ДЛЯ ЛЮБИТЕЛЕЙ ЭКСТРЕМАЛЬНОГО ВИДА ОТДЫХА

- Йод, зеленка, обязательно наличие перекиси водорода.
- Мазь от укусов и ушибов, а также растяжек.
- Самофиксирующийся бинт, жгуты.
- Сильные солнцезащитные средства, препараты от ожогов.
- Болеутоляющие и разогревающие мази, спреи.



ВНИМАНИЕ!

- Не забудьте поинтересоваться правилами ввоза лекарственных препаратов в страну, куда вы собираетесь отправляться. Это позволит избежать неприятных ситуаций при пересечении границы.
- Возьмите с собой в поездку те лекарства, которые прописал ваш лечащий врач. Не нарушайте схему приема и дозировку.

Путешествие за границу

Готовясь к путешествию, люди обычно тщательно продумывают свой гардероб, чтобы никакие погодные сюрпризы не застали врасплох. Но, укладывая чемодан или рюкзак, следует задуматься и о том, что во время отдыха возможны «неприятные сюрпризы» со здоровьем. Поэтому обязательно следует взять лекарства в отпуск с небольшим запасом самых необходимых из них. Упаковывать лекарства лучше в плотную тару, обладающую способностью сохранять свою форму, для того чтобы медикаменты не подверглись деформации в рюкзаке или сумке и не пришли в негодность. В качестве такой упаковки может подойти пластмассовая коробка от различных инструментов или детских игрушек, также продаются специальные контейнеры для удобного и безопасного хранения лекарств.

Желательно, чтобы аптечка закрывалась герметично и в нее не могла попасть вода. Если вы берете с собой ампульные растворы или препараты, упакованные в стеклянные флаконы, то позаботьтесь о мягкой прокладке, не допускающей их разбивания. Все лекарственные препараты должны иметь четкую маркировку (название, концентрация, срок годности, серия). Даже если вы перекладываете их из родной упаковки, то обязательно продублируйте эти записи. Категорически нельзя употреблять лекарства с нечитаемым названием или истекшим сроком годности! Обязательно соблюдайте правила хранения, указанные на упаковке. Помните, что хранить лекарства нужно при определенной температуре. Пагубно на качество медикаментов действует жара и повышенная влажность.



Безопасность на отдыхе: горнолыжный спорт

Горнолыжный спорт часто относят к экстремальным видам, и занятия им действительно сопряжены с определенным риском, однако, риск этот не столь велик, как иногда считается. Кроме того, риск и опасность не главное в горных лыжах и катании на сноуборде, и даже те, кто начинает заниматься этими видами спорта в поисках острых ощущений, как правило, быстро узнают другие их стороны, таящие в себе гораздо больше возможностей для самоутверждения и получения удовольствия. Но все же знать основные правила безопасного катания необходимо каждому.

По данным Международной ассоциации горнолыжных инструкторов, 90% травм происходит в субботу или воскресенье в промежутке между 14 и 16 часами, страдают, как правило, новички. Это объясняется тем, что приехавшие на выходные любители без достаточной физической и психологической подготовки стараются ухватить побольше за короткое

время. 35% пострадавших - в возрасте от 18 до 35 лет. При этом 70% травм приходится на хорошую погоду, 20% - на туман и 10% - в метель и пургу. 80% травм происходит на подготовленных склонах и 20% вне маркированных трасс, однако, из последних - 90% со смертельным исходом. Перед тем как выйти на трассу и начать эксперименты, здраво оцените свои силы. Есть люди, которым вообще противопоказано заниматься горнолыжным туризмом. Во-первых, это лица, страдающие рядом заболеваний, например, сердечно-сосудистыми, костно-мышечными или с некоторыми патологиями нервной системы. Если есть проблемы со здоровьем, то обязательно надо проконсультироваться с врачом. Также не рекомендуется подниматься в высокогорье при некоторых хронических заболеваниях, которые в обычных условиях не вызывают осложнений, но в условиях недостатка кислорода могут вызвать нежелательный рецидив.



Безопасность на отдыхе: горнолыжный спорт

Приехав в горы, необходимо ознакомиться с особенностями климатических условий, частотой снегопадов, местами схода лавин, расположением трасс и подъемников. По возможности изучите особенности местности и условия катания:

- по международным нормам для комфортного катания на каждого лыжника должно приходиться около 720 квадратных метров лыжного склона;
- наличие сноубордистов, детей, начинающих лыжников, неопытных любителей быстрой езды (камикадзе);
- наличие зон тренировок и соревнований спортсменов;
- рельеф и наличие трасс, их пересечение с другими трассами, наличие бугров, ям, перепадов, перегибов;

- наличие вблизи трасс построек, домиков, ограждений, деревьев, скал, водопадов и других внешних препятствий.
- Обратите внимание на состояние снежного покрова: свежесвыпавший, порошковый или пушистый снег выше 1 метра может быть причиной схода лавин, надутый снег на перегибах также создает лавинную опасность. При смене состояния снега (твердого или льда на разбитый или целинный) на скорости надо проявлять внимание, особенно начинающему лыжнику. Если вам трудно делать повороты, пропустите этот участок трассы и пройдите его траверсом.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ГОРНОЛЫЖНЫХ СКЛОНАХ

Горнолыжный спорт – один из экстремальных видов спорта. Занятия им сопряжены с определенным риском, однако, он не столь велик, как иногда считается.



Основные правила безопасного катания:

- Катайтесь в специальной многослойной одежде из современных материалов, чтобы быть готовым к любым погодным условиям, резко меняющимся в горах. Большое количество тепла уходит из тела через голову, поэтому всегда носите шапку.
 - Не приобретайте одежду из скользкой ткани – упав на крутом или обледеневшем склоне, лыжник, одетый в такой комбинезон, часто продолжает скользить вниз, будучи не в силах остановиться и подняться на ноги.
 - Необходимы солнцезащитные очки, чтобы избежать ослепления из-за яркого солнечного света, отраженного от снега. Если идет снег и дует сильный ветер, удобнее защитная маска (как и защитные маски, очки бывают с разной степенью защиты от ультрафиолета и различными светофильтрами).
 - Новичкам и детям необходимо кататься в защитном шлеме, предпочтительно с защитой подбородка. Шлем может надеваться как сам по себе, так и поверх шапки в холодную погоду.
 - Довольно часто несчастные случаи происходят из-за неправильного подбора снаряжения или его неисправности. В первую очередь это относится к креплениям, которые должны быть правильно отрегулированы.
 - Правильно подбирайте лыжи (ошибка: слишком короткие или мягкие) и тщательно ухаживайте за ними (опасны затупившиеся или лопнувшие канты, сильные повреждения скользящей поверхности). Кант может лопнуть непосредственно во время спуска, при этом торчащий обломанный конец иногда втыкается в снег, вызывая неожиданное и очень резкое торможение.
- При пересечении трассы переждите спускающихся лыжников – это требование полностью аналогично правилам пересечения городских улиц и дорог. Кроме того, ни при каких обстоятельствах не выезжайте на трассы, где проводятся соревнования или тренировки спортсменов.



■ Ответственность за столкновение всегда лежит на том лыжнике, который находится выше по склону.

■ всегда берите с собой карту, компас и радиобипер. Научитесь ими пользоваться.

■ опасайтесь кататься по склонам, финиш которых не просматривается со старта. Спуск по чужим следам вовсе не означает его безопасность.



ВАЖНО ДЛЯ СНОУБОРДИСТОВ

- не пытайтесь кататься без подготовки;
- то, что вы умеете кататься на лыжах, не означает, что вы автоматически умеете кататься на сноуборде;
- сноуборд лучше присоединять стропой безопасности;
- при изменении направления движения по склону всегда внимательно оглядывайтесь по сторонам и назад при совершении более сложных маневров.



Правила для лыжников и сноубордистов от FIS*:

*FIS – Международная горнолыжная федерация

Уважение. Не подвергайте других опасности.

Мастерство. Сопоставьте собственную технику катания и уровень мастерства со сложностью склона. Рассчитывайте свои силы.

Право хода. Лыжник, едущий вперед, имеет преимущество; необходимо соблюдать дистанцию.

Обгон. Оставляйте достаточно места для обгона более медленно движущегося лыжника.

Начало спуска и вхождение на трассу. Посмотрите вверх и вниз по склону, прежде чем начать спуск или выехать на маркированный спуск.

Остановка. Останавливайтесь только на краю склона или в том месте, где вас хорошо видно.

Перемещение по склону. Когда поднимаетесь или движетесь пешком вниз по склону, делайте это по краю трассы.

Знаки. Подчиняйтесь всем знакам и маркерам – они поставлены для вашей безопасности.

Оказание помощи. При несчастном случае окажите помощь, если можете, или подайте сигнал тревоги для службы спасения.

Идентификация. Все, кто был вовлечен в несчастный случай, включая свидетелей, должны обменяться именами и адресами.

Никогда не катайтесь с ребенком, сидящем в рюкзаке! Даже опытный лыжник может упасть сам, или кто-нибудь может врезаться в него.

На немаркированных трассах:

- всегда катайтесь в группе и никогда поодиночке;
- в неизвестных местах всегда катайтесь с проводником;
- всегда держитесь за проводником и не обгоняйте его, так как впереди могут быть скалы или другие опасности;



Безопасность на отдыхе: зимняя рыбалка

Зимняя рыбалка -

увлекательное занятие, которое с каждым годом привлекает все больше людей. Опытному, а особенно начинающему рыболову, впервые желающему выйти на лед, необходимо знать некоторые основные правила. Не важно, будет улов или нет, главное – получить от рыбалки удовольствие. Безопасность и комфорт - два условия, которые необходимо соблюдать на зимней рыбалке. Комфорт обеспечит правильная экипировка, одежда и принадлежности.

Холодное время года - время, когда активность рыбы вследствие наступления нереста резко возрастает. Наибольшей активностью отличаются налим, щука, судак и окунь; чаще на средней глубине держится плотва, а также елец, голавль, лещ. Однако подобная тенденция прослеживается отнюдь не во всех случаях; так, глухозимые рыбы с наступлением холодов

начинают испытывать недостаток кислорода, способный заставить их значительно снизить свою активность и осесть в глубоких ямах, а также - на крупных проточных озерах и водохранилищах. Значительно повысится активность рыб также может в результате длительных периодов потепления, когда талая вода просачивается под лед и устремляется в проделанные рыболовами лунки. Необходимо также учесть то, что одними из первых весенние воды проникают под лед, покрывающий юго-западные и южные берега рек. Учитывая то, что зимняя рыбалка требует от рыболова немалой усидчивости, первое, о чем необходимо позаботиться перед выходом, - одежда и экипировка. На рыбалке в обязательном порядке должно быть термобелье, теплая одежда, а также специальная обувь. Желательно также иметь при себе термос с горячим чаем.



Безопасность на отдыхе: зимняя рыбалка

Как распознать опасный лед

Прочный, безопасный лед - это лед прозрачный, толщиной не менее 4 - 5 см. Молочный белого цвета лед вдвое слабее прозрачного. Самый опасный - ноздреватый лед, образовавшийся из смерзшегося снега.

В оттепель после первых морозов лед становится тонким. Особенно опасен тонкий лед, припорошенный снегом.

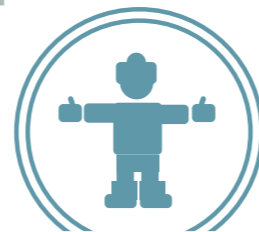
Над большими глубинами лед образуется позднее и поэтому он менее прочен, а значит, и опасен тогда, когда кругом на средних глубинах он достаточно надежен.

В озерах родниковые ключи иногда встречаются на больших глубинах: лед над ними опасен.

В устьях речек и ручьев лед часто бывает ненадежным в течение всей зимы.

Под мостами, в узких протоках между широкими плесами и между островами лед часто бывает опасным даже в середине зимы. Весной по льду в этих местах ходить нельзя.

КАК ВЕСТИ СЕБЯ ВО ВРЕМЯ ЗИМНЕЙ РЫБАЛКИ



Правила экипировки:

- Одевайтесь, соблюдая принцип трех слоев. **Нижний слой** - хорошее термобелье. **Второй слой** - шерстяные вещи (например, свитер). **Сверху** - полукомбинезон и куртка из непромокаемых материалов. **Главное** - одежда должна быть легкой, дышащей, держать тепло и не сковывать движений.
- В качестве обуви лучше используйте утепленные рыбацкие сапоги. Классический вариант - валенки с калошами.
- Для рук используйте перчатки с обрезанными пальцами и варежки. Чтобы вытирать руки от воды, имейте с собой небольшое полотенце.
- Если водоем полностью не замерз, можно отправиться рыбачить на лодке, у которой обязательно должен быть гребной винт или весла.



Как вести себя, если человек провалился под лед:

- Успокойте спасаемого.
- Скажите ему, чтобы лег у края полыньи на грудь, раскинув руки широко в стороны, положив их на лед, и в таком положении ждал помощи.
- Запретите ему делать попытки самому вылезти из полыньи: ее края обломатся, и он ухудшит свое положение.
- Осторожно подползайте по льду к потерпевшему, широко расставляя ноги и руки. Если вы спасаете не один, подползайте цепочкой. При этом задний должен крепко удерживать переднего за ноги. Приблизившись, бросьте потерпевшему снятую с себя куртку, крепко удерживая при этом рукав. Вместо куртки может быть шест, лестница, доска, веревка или любое другое имеющееся под рукой средство спасения.
- Окажите пострадавшему помощь: по возможности уведите его в помещение, снимите мокрую одежду, переоденьте в сухую одежду, согрейте его, уложив в постель, усадив возле костра либо напоив горячим чаем (ни в коем случае не алкоголем!).



Основные правила поведения на льду:

- Не заходите на лед, у которого толщина менее 7 см, а также не рыбачьте в местах, занесенных снегом.
- Идите по льду по протоптанным тропинкам по одному человеку, соблюдая интервал в 2 - 3 м. избегайте мест слива сточных вод.
- Не выходите на лед большими группами: обойдите толпу и рыбачьте поодаль.
- Не пробивайте лунку близко к уже имеющимся.
- Имейте при себе веревку длиной не менее 15 м.
- Не употребляйте спиртные напитки - только горячий чай или кофе.
- Периодически прodelывайте «физкультминутки», чтобы размяться и согреться.



Безопасность на воде

Одной из важнейших гарантий безопасности на воде является умение хорошо плавать. Но даже самый хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил безопасного поведения. Не ныряйте в незнакомых местах. Не заплывайте за буйки, помните: там могут быть водоросли, резкий обрыв дна или холодный ключ. Не играйте в воде в игры, связанные с захватом человека. В разгаре азарта вы можете случайно не дать человеку вдохнуть вовремя воздух, и он попросту захлебнется. Если что-то произошло в воде, никогда не пугайтесь и не кричите. Во время крика в легкие может попасть вода, а это как раз и есть самая большая опасность.

При возникновении судорог во время купания:

- перевернитесь на спину и плывите к берегу;
- если вы ощущаете, что стягивает пальцы рук, то сожмите кисть в кулак, сделайте резкое движение в наружную сторону и разожмите кулак;

- если свело икроножную мышцу, то вам необходимо согнуться, обхватить руками стопу сведенной ноги и потянуть на себя;
- если свело мышцы бедра, то обхватите рукой лодыжку с наружной стороны (за подъем), согните ногу в колене и сильно потяните рукой назад, к спине;
- сведенную судорогой мышцу можно уколоть любым острым предметом (булавкой, наконечником шнурка у плавков и т. п.);
- если вы устали плыть, отдохните лежа на спине.

Если вы захлебнулись водой:

- не паникуйте, постарайтесь развернуться спиной к волне;
- прижмите согнутые в локтях руки к нижней части груди и сделайте несколько резких выдохов, помогая себе руками;
- очистите от воды нос и сделайте несколько глотательных движений;
- восстановив дыхание, ложитесь на живот и двигайтесь к берегу;
- при необходимости позовите людей на помощь.



Безопасность на воде

Чаще всего утопающему приходится оказывать помощь вплавь. Это требует от спасающих умения хорошо плавать, нырять, транспортировать пострадавших в воде, оказывать помощь, знать приемы освобождения от захватов. Для того чтобы обнаружить утопающего под водой, необходимо нырнуть по течению выше того места, где он погрузился под воду. Если течение незначительное или его нет, необходимо нырять в глубину именно в том месте, где он погрузился под воду.

Вытащив тонущего человека на берег, срочно окажите ему первую помощь, если видите следующие признаки:

выделение пены изо рта;
остановка дыхания и сердечной деятельности;
посинение кожных покровов; расширение зрачков.

Если пострадавший находится в сознании, у него не нарушено дыхание и пульс, достаточно его уложить, дать горячее питье, согреть и успокоить. В случае бессознательного состояния утонувшего сразу же после извлечения из воды необходимо перевернуть лицом вниз и опустить голову; очистить рот от инородного содержимого и резко надавить на корень языка; при появлении рвотного и кашлевого рефлексов добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка.

КАК ВЕСТИ СЕБЯ НА ОТДЫХЕ, ЧТОБЫ НЕ УТОНУТЬ



Если вы решили искупаться в реке/море/океане:

- Купайтесь не раньше чем через 1,5 - 2 часа после еды.
- Не занимайтесь плаванием в открытых водоемах при температуре воды ниже +15°C, так как возможен холодный шок. Развитию шока нередко способствует перегревание организма перед плаванием и неожиданно быстрое погружение в холодную воду.
- Не ныряйте в незнакомых местах – на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги.
- Не прыгайте в воду с лодок, катеров, причалов и других сооружений, не приспособленных для этих целей.
- Для купания выбирайте специально отведенные для этого места.
- Не заплывайте далеко от берега, за буйки, обозначающие границы безопасной зоны.
- Не подплывайте близко к судам (моторным, парусным), лодкам, баржам. При их приближении уровень воды в водоеме значительно повышается, а при прохождении – резко падает и смывает все, что находится на берегу.
- Не купайтесь в заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина. Если обстоятельства сложились так, что вы попали в заросли водорослей, сохраняйте спокойствие. С водорослями можно легко справиться. Плывите в зарослях водорослей с частыми остановками, чтобы периодически освобождаться от стеблей растений.
- Гребки руками выполняйте у самой поверхности воды.



Если вы отправляетесь в сплав по реке:

- Не входите в воду после перегревания на солнце или сильного охлаждения тела до образования «гусиной кожи».
- Не погружайтесь и не прыгайте быстро в воду после принятия солнечных ванн, бега, игр. Необходима постепенная адаптация к холодной воде.
- Не купайтесь в нетрезвом состоянии.
- Не плавайте на неисправных надувных матрацах, автомобильных камерах, надувных игрушках.
- Не купайтесь в штормовую погоду или в местах сильного прилива.
- Если вы оказались в воде с сильным течением, не пытайтесь плыть навстречу течению, справиться с ним сил не хватит; в этом случае нужно плыть по течению, но так, чтобы постепенно приближаться к берегу.
- Если вы попали в водоворот, не пугайтесь, наберите побольше воздуха, нырните и постарайтесь резко свернуть в сторону от него.
- Никогда не толкайте кого-либо в воду, особенно неожиданно, так как эта шалость может вызвать у людей, очень чувствительных к холодной воде, шок со смертельным исходом.
- Не подавайте крики ложной тревоги.
- Не купайтесь с пониженной или повышенной температурой;
- Если у вас свело судорогой мышцы, ложитесь на спину и плывите к берегу, постарайтесь при этом растереть сведенные мышцы.
- Не купайтесь в каналах, обложенных бетонными плитами или камнями, т. к. со временем они обрастают мхом, становятся скользкими. Из такого канала выбраться трудно. Даже тренированный пловец, купаясь в канале, подвергает свою жизнь опасности.

- Ознакомьтесь с инструкцией по управлению плавсредством и внимательно выслушайте рекомендации инструкторов.
- Экипируйтесь в точном соответствии с вашими размерами. Подберите спасательный жилет и защитный шлем.
- Ознакомьтесь с характеристикой водоема и объективно оцените ширину реки, глубину, скорость течения, количество и сложность порогов, температуру воды. Правильно рассчитайте собственные силы: если возникают сомнения, лучше откажитесь от прохождения маршрута.
- Если используете плот, проверьте надежность сборки, креплений отдельных элементов.

ВАЖНО

Большинство людей тонут не из-за того, что плохо плавают, а потому, что, заплыв далеко, поддаются панике и не надеются на себя. Постарайтесь глубоко дышать и расслабиться. Сделайте для этого небольшую передышку и лягте на спину. Чтобы обеспечить горизонтальное положение тела, вытяните прямые расслабленные руки за головой, ноги разведите в стороны и слегка согните. Если этого недостаточно и ноги начинают опускаться вниз, то слегка согните руки в лучезапястных суставах и приподнимите кисти над поверхностью воды, тогда ноги сразу всплывут. Тело примет горизонтальное положение. Можно отдыхать на спине, выполняя медленные и плавные движения ногами и руками под водой, затрачивая при этом минимальные усилия.



Безопасность на воде

Сплыв по горным рекам - занятие далеко не из разряда простых, оно сложное и опасное. Однако при всей своей сложности и неординарности оно дает массу положительных эмоций, становится идеальным средством для снятия разного рода стрессов, позволяет получить мощный заряд бодрости на длительный период времени. Именно поэтому сегодня появляется все больше желающих освоить этот вид активного отдыха, причем с последующим неоднократным повторением в перспективе.

Но предположение, что на воду отправляются люди, достаточно ознакомленные с опасностями реки и хотя бы частично знающие основные правила сплава, не всегда отвечает действительности. На воду сегодня снаряжаются и абсолютные новички. Иногда и в одиночку, без «знающей» компании. Поэтому о безопасности на воде при сплаве необходимо заботиться всегда. Основными плавучими средствами, которые используются для сплавов по горным рекам, являются: катамараны, рафты, байдарки и плоты.

РАФТИНГ: КАК СДЕЛАТЬ СПЛАВ ПО РЕКЕ БЕЗОПАСНЫМ



Основные правила безопасного катания:

- Каждый участник сплава должен обязательно находиться в застегнутом спасательном жилете и каске.
- Запрещается самовольно покидать судно.
- Расстояние между экипажами не должно превышать 30 - 100 метров.
- Запрещается самовольно покидать назначенные инструктором места.
- Необходимо строго соблюдать место забора питьевой воды.
- Запрещается распивать спиртные напитки на воде.
- На опасных участках при необходимости нужно высаживать людей и проходить данный участок пешком, возможно, с обносом.
- В большую воду обязательно нужна разведка сложных участков маршрута.



На воде:

- Обувь, которую можно намочить в воде и которая не спадает с ноги. Это может быть любая обувь – тапочки для рафтинга неопреновые или шлепки на ремнях, пластиковые тапки или кеды.
- Шорты или короткие штаны, желательнее ниже колена (убережет от загара).
- Тонкая рубашка х/б от солнца с длинным рукавом.
- Панамка, солнцезащитные очки, крем от загара и для загара.
- Документы в герметичной упаковке: паспорт, страховой медицинский полис.



ЭКИПИРОВКА:



Для лагеря:

- Кроссовки
- Носки, 2 - 3 шт
- Спортивные костюм, брюки, джемпер или им подобные, 1 - 2 пары.
- Футболка, сорочка с длинным рукавом, всего 2 - 3 шт.
- Фонарик.



На случай непогоды:

- Пара шерстяных носков.
- Теплый шерстяной свитер.
- Теплые штаны или спортивные брюки.
- Для дождливой погоды – штаны и куртка типа анорака или дождевик



Если вы попали в воду или при перевороте судна:

- Любыми способами постараться удержаться на судне. Необходимо использовать страховочные стремени по указанию инструктора.
- Не паниковать и не терять весел.
- При попадании в холодную воду – главное не сбить дыхание.
- Необходимо сосредоточиться и, не поддаваясь панике, оценить ситуацию.
- Необходимо самостоятельно пытаться остаться на плаву до оказания помощи.
- Осмотревшись, необходимо плыть к перевернутому судну или к ближайшему страховочному судну.
- Если близко берег – плыть к берегу.



ВАЖНО

Запрещается привязывать себя веревками, застежками, обматывать веревки вокруг тела, вокруг ног, рук и т. д.



Предметы личной гигиены:

- Кружка, ложка, миска (желательно металлические).
- Паста, щетка, мыло, полотенце.
- Средство от комаров.
- Личная аптечка (специфические личные лекарства.).
- Небольшой рюкзак или спортивная сумка понадобится для всех ваших вещей.



Безопасность на воде

Дайвинг - это плавание под водой с аппаратами, обеспечивающими автономный запас воздуха (или иной газовой смеси) для дыхания под водой от нескольких минут до 12 и более часов в зависимости от глубины, типа дыхательного аппарата и потребления ныряльщиком газовой смеси. Дайвинг хорош тем, что заниматься этим видом спорта можно в любое время года независимо от климата и погодных условий. Чтобы заниматься подводным плаванием, необходимо иметь набор навыков, позволяющих решать

подавляющее большинство проблем при погружении (запотевание маски, потерю регулятора, регулирование плавучести и так далее). Эти навыки и знания приобретаются в процессе обучения и подтверждаются сертификатом одной из ассоциаций подводного плавания.

ЧТО ГУБИТ ДАЙВЕРОВ

Чтобы количество всплываний равнялось количеству погружений, дайвер должен знать все опасности «в лицо»



Азотный наркоз

или глубинное опьянение, появляется на глубине 30–40 м. Азот, если его вдохнуть под давлением, оказывает на человека наркотическое воздействие. Водолазы вывели так называемый закон сухого мартини: они соотнесли эффект от определенного количества выпитого напитка с воздействием азота при погружении. По их прикидкам, при спуске на 60 м возникает ощущение, как после приема 300 мл мартини. Под действием глубинного опьянения дайвер испытывает эйфорию, возбуждение, появляются галлюцинации, нарушается координация. Неадекватное поведение под действием азотного наркоза – частая причина гибели дайверов.



Судорога

Судорога появляется в результате обезвоживания мышцы и нарушения солевого баланса в крови. Следствием судороги могут стать гиперкапния и гипертермия.



Желудочно-кишечная баротравма

Желудочно-кишечная баротравма возможна, если перед погружением человек употреблял газированные напитки или продукты, из которых при пищеварении выделяется газ. Когда дайвер поднимается, происходит расширение газа, которое может привести к разрыву ткани кишечника.

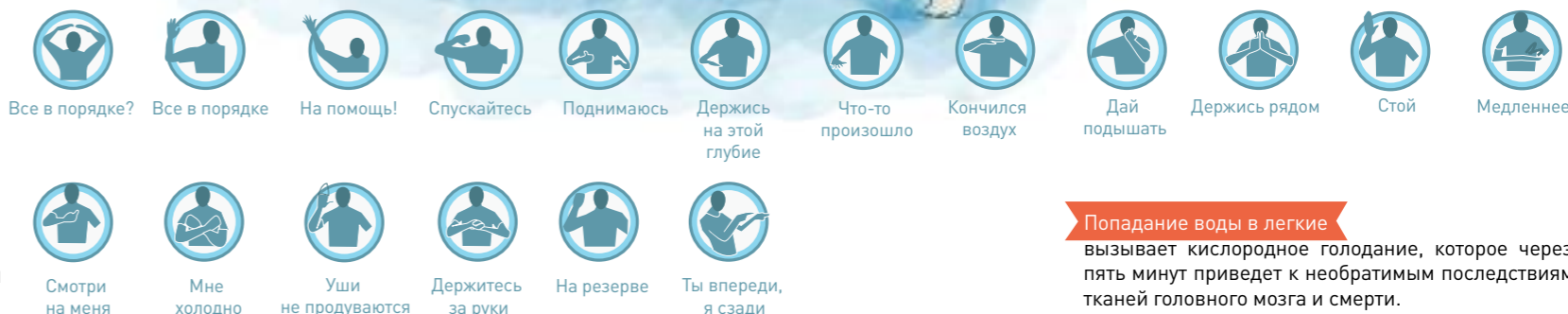


Гипертермия (перегрев)

Гипертермия (перегрев) становится результатом физической нагрузки и обезвоживания. Следствие гипертермии – тепловой удар. Если вовремя не понизить температуру тела, гипертермия может привести к смерти.



Подводный язык



Гипотермия (переохлаждение)

Гипотермия (переохлаждение), сопровождаемая дрожью и недомоганием, может наступить при понижении температуры тела даже на 1 °С. Если температура тела понижается на 2 °С, сокращается приток крови к периферийным органам, возникает сильный озноб. Понижение на 3 °С приводит к амнезии, дезориентации, аритмии дыхания и сердечных сокращений, обмороку. Возможен летальный исход.



Попадание воды в легкие

вызывает кислородное голодание, которое через пять минут приведет к необратимым последствиям тканей головного мозга и смерти.

Гиперкапния появляется при чрезмерном накоплении углекислого газа в организме. Так случается, если во время физической нагрузки у человека недостаточно вентилируются легкие. Иначе говоря, сбивается дыхание, и кислород перестает поступать в необходимом количестве. У человека кружится или болит голова, а затем следует потеря сознания.

Гипокапния – понижение содержания углекислого газа в организме, которое происходит из-за слишком быстрого глубокого дыхания. Сопровождается головокружением, общей слабостью организма, тошнотой и нарушением зрения.

Баротравма легких возникает, если давление в легких превышает давление в окружающей среде. В этом случае легкие чрезмерно расширяются. Такое случается, если задержать выпуск воздуха во время подъема. Альвеолы легких растягиваются и лопаются, воздух поступает в легочную артерию, сосуды сердца или мозга, это может привести к закупорке.

Кессонная болезнь возникает, когда растворенный в тканях тела азот не успевает выделиться из организма при подъеме. Пузырьки азота блокируют кровообращение, деформируют ткани, так как из-за перепада давления газ начинает расширяться. Есть два основных варианта развития болезни. Первый – головокружение, расстройство речи, помрачение сознания, поражение центральной нервной системы, паралич. Второй – сосудистая недостаточность, асфиксия, смерть.

Отравление кислородом происходит при вдыхании его из баллонов под давлением, превышающим 1,4 атмосферы. Кислород становится ядовитым для мозга и легких, вызывая припадки и потерю сознания.

Баротравма уха происходит при большой разнице давления в среднем ухе и окружающей среде. Барабанная перепонка втягивается внутрь и рвется, появляется кровотечение. Слишком резкое выравнивание давления также небезопасно, потому что чревато возникновением сильного головокружения и повреждением органов слуха.

Баротравма носовых пазух вызывается блокадой дыхательных путей. Происходит также из-за разницы давления в теле и снаружи. Носовые пазухи сдавливаются, что приводит к кровотечению.

Баротравма зуба возникает в полости, образованной кариесом. При перепаде давления зуб начинает болеть.





Как вести себя на этапе подготовки к походу:

- Подробно изучите район путешествия, разработайте оптимальный маршрут с учетом рельефа местности, рассчитайте его продолжительность, степень сложности, определите начальные и конечные точки пути.
- Если группа выбирает и разрабатывает малоизвестный маршрут, тщательно изучите район похода, предусмотрите возможные опасности и разработайте мероприятия по их недопущению и преодолению.
- Подберите группу: ее численность не должна превышать 15 человек. Оптимальной считается группа численностью 8–10 человек: меньшая группа не сможет обеспечить своими силами меры безопасности, а большая делает невозможным контроль руководителя за каждым участником, значительно увеличивает время прохождения препятствий, повышает вероятность возникновения травмоопасной ситуации. Участники группы должны быть желательного одного возраста и иметь одинаковые физические возможности.
- Заранее распределите обязанности среди участников похода с учетом индивидуальных особенностей, возможностей и опыта каждого. Выберите руководителя группы – опытного и авторитетного. Перед многодневными походами делайте утреннюю зарядку, готовьте мышцы, которые будут задействованы в походе;
- Проверьте свое состояние здоровья. При малейших отклонениях следует отложить поход.
- Тщательно подготовьте и проверьте снаряжение.
- Рационально подберите продукты питания из расчета белки, жиры и углеводы в соотношении 1:1:4. Продукты должны быть легкими, долго сохраняющимися, калорийными и быстрыми для приготовления. Часто используются сухие смеси и сухофрукты.



ВНИМАНИЕ!

МЧС России рекомендует туристическим группам и отдельным туристам информировать поисково-спасательные службы МЧС о своем маршруте. Предупредить о походе нужно не позднее чем за 15 суток до выхода на маршрут в Главное управление МЧС России по области (краю, республике и т.д.) или поисково-спасательном формировании. Достаточно звонка по телефону 112. Эти меры позволят оперативно прийти на помощь туристам, попавшим в беду. Если во время похода произойдет ЧС, то туристы должны принять меры по спасению пострадавших собственными силами, а потом передать сообщение о происшествии по месту регистрации маршрута, в территориальное управления МЧС России по субъекту РФ или поисково-спасательное формирование.



ВАЖНО

Чтобы предохранить в походе ноги от мозолей, натрите носки и пятки ботинок изнутри кусочком мыла и всегда носите это мыло с собой. Сразу снимайте ботинки и обрабатывайте их в том месте, где почувствовали трение. Если вы все-таки натерли ногу, намажьте поврежденное место на коже вазелином или бальзамом для губ. Непромокаемыми спички можно сделать, заранее обмакнув их в лак для ногтей или расплавленный парафин. Если в сырую погоду костер не желает разжигаться, попробуйте набить бумажный стаканчик смесью парафина и мелких щепок – такой запал поможет пламени охватить дрова.



Летний отдых: пешие походы

Успешное проведение путешествия во многом определяется умением туристов правильно распределить свое время и силы, выбрать наиболее рациональный темп и порядок движения группы, овладеть способами передвижения по различной местности и приемами преодоления препятствий. Самым главным при этом в путешествии является подготовка к нему. От степени готовности к походу зависит безопасность, комфорт, здоровье и хорошее настроение.

Причиной многих травм часто бывают чрезвычайные ситуации, связанные с неорганизованностью и недостаточной дисциплиной туристов.

Факторы риска:

- недостаточная подготовка к походу;
- нарушение техники безопасности;
- невыполнение команд руководителя;
- отсутствие дисциплины;
- слабая физическая подготовка;
- недостаточная техническая и тактическая подготовленность;
- отставание от группы;
- самовольный уход на разведку;
- самостоятельное преодоление сложного участка;
- самостоятельный выход на маршрут;
- пренебрежение страховкой и самостраховкой;
- лихачество на маршруте;
- несогласие с решением руководителя;
- конфликт среди участников;
- страх, паника, смятение в сложной ситуации;
- отсутствие навыков в оказании первой помощи при заболевании и травматизме;
- несоблюдение правил акклиматизации (в высокогорных условиях);
- нарушение правил поведения, неуважение к местным обычаям, межличностный антагонизм;
- одежда и экипировка, не соответствующие погодным условиям.



Безопасность на отдыхе: Выживание в лесу

Оказавшись один на один с природой, человек как бы превращается в своего первобытного предка, но без его навыков и умения приспособиться к окружающей среде.

Автономное существование - наиболее опасная экстремальная или аварийная ситуация, так как положение человека, оказавшегося один на один с природной средой, обычно возникает неожиданно и вынужденно, причем помощь извне проблематична.

Современные поисково-спасательные службы располагают разнообразными средствами для быстрого обнаружения, оказания помощи и эвакуации пострадавших. Однако люди на какой-то период времени могут оказаться в условиях автономного существования. И крайне важно знать, как вести себя таким образом, чтобы выжить.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБЛУДИЛИСЬ В ЛЕСУ?

1

Не паникуйте, остановитесь и подумайте: откуда пришли, не слышно ли криков, шума машин, лая собак.

Выйти к людям помогают различные звуки: работающий трактор (слышно за 3 - 4 километра), собачий лай (2 - 3 километра), проходящий поезд (до 10 километров). Трубы на крышах можно увидеть за 3 километра, заводские трубы - за 6 километров, колокольни и башни - за 15 километров.

2

При отсутствии подходящих ориентиров лучше всего «выходить на воду» и двигаться вниз по течению. Ручей обязательно выведет к реке, река - к людям.

3

Если есть возможность, немедленно свяжитесь со специалистами пожарно-спасательной службы по телефону: 112 или 01 (звонок бесплатный).

4

Если точно знаете, что вас будут искать, оставайтесь на месте.

5

Собираясь ночевать, сделайте постель из лапника.



6

Если ищете дорогу сами - старайтесь не петлять, ориентируйтесь по солнцу, хорошо, если удалось выйти на линию электропередачи, железную дорогу, газопровод, реку - идя вдоль этих объектов, всегда выйдете к людям, пусть и не там, где предполагали.

7

Подавать звуковые сигналы можно ударами палки о деревья, звук от них далеко расхочится по лесу.

8

При необходимости движения можно ориентироваться по сторонам света даже без компаса.

Кора березы и сосны на северной стороне темнее, чем на южной, а стволы деревьев, камни, выступы скал гуще покрыты мхом и лишайниками. Смоляные капли на стволах хвойных деревьев выделяются с северной стороны менее обильно, чем с южной. Все эти признаки бывают отчетливо выражены у отдельно стоящего дерева на поляне или опушке.

9

Не пробуйте сокращать путь. Не паникуйте, если поймете, что начинаете кружить. Это обычное явление. Называется фокусом правой ноги.

Один шаг у людей всегда короче другого. Как бы вы ни старались идти прямо, вас обязательно будет заносить в сторону. Лучше всего, сделав один круг, не пытаться перехитрить судьбу и делать второй, третий. Чтобы выдержать намеченное направление, необходимо выбирать хорошо заметный ориентир через каждые 100 - 150 м маршрута.

10

Водные преграды, особенно речки с быстрым течением и каменистым дном, преодолевайте, не снимая обуви, для большей устойчивости. Прежде чем сделать следующий шаг, прощупывайте дно шестом. Двигайтесь наискось, боком к течению, чтобы потоком не сбило с ног.



Безопасность на отдыхе: Выживание в лесу

Человеку, оказавшемуся в условиях автономного существования, надо предпринимать самые энергичные меры для обеспечения себя питанием с помощью сбора дикорастущих съедобных растений, рыбалки, охоты, т. е. использовать все, что дает природа.

На территории нашей страны произрастает свыше 2000 растений, частично или полностью пригодных в пищу. Большинство из них можно употреблять в сыром виде, некоторые следует подвергать термической обработке, а также сушке или вымачиванию.

В условиях автономного существования рыбалка, пожалуй, наиболее доступный способ обеспечить себя питанием. Рыба обладает большей энергетической ценностью, чем растительные плоды, и менее трудоемка, чем охота.

Воду из ключей и родников, горных и лесных речек и ручьев можно пить сырой. Но прежде чем утолить жажду водой из стоячих или слабопроточных водоемов, ее следует очистить от примесей и обеззаразить. Для очистки легко изготовить простейшие фильтры из нескольких слоев ткани или из пустой консервной банки, пробив в доньшке 3 - 4 небольших отверстия, а затем заполнив песком.

Однако самый надежный способ обеззараживания воды – кипячение.

КАК ВЫЖИТЬ В ЛЕСУ, ЕСЛИ ВЫ ПОТЕРЯЛИСЬ



ЧЕМ ПИТАТЬСЯ, ЧТОБЫ НЕ ОТРАВИТЬСЯ

- Не употребляйте в пищу незнакомые растения, ягоды, грибы.
- Постарайтесь заранее перед походом научиться различать такие ядовитые растения, как вороний глаз, волчье лыко, вех ядовитый (цикута), белена горькая и др. Не собирайте такие грибы, как бледная поганка, мухомор, ложный опенок, ложная лисичка и др.
- Не употребляйте растения, выделяющие на изломе млечный (похожий на молоко) сок, косточки и семена плодов и ягод, грибы с неприятным запахом, луковички без характерного луковичного или чесночного запаха.
- По возможности незнакомые плоды, луковички, клубни проварите: варка уничтожает многие органические яды.



ВАЖНО!

Мясо рыбы допустимо есть сырым, но лучше нарезать его на узкие полоски, высушить их на солнце, так оно станет вкуснее и дольше сохранится. Помните: рыбой можно отравиться.

Как избежать отравления рыбой:

- Нельзя есть рыб, покрытых колючками, шипами, острыми наростами, кожными язвами, рыб, не покрытых чешуей, лишенных боковых плавников, имеющих необычный вид и яркую окраску, кровоизлияния и опухоли внутренних органов.
- Нельзя есть несвежую рыбу – с жабрами, покрытыми слизью, с провалившимися глазами, дряблой кожей, с неприятным запахом, с грязной и легко отделяющейся чешуей, с мясом, легко отстающим от костей и особенно от позвоночника.
- Не следует также употреблять рыбью икру, молоки, печень, так как они часто бывают ядовитыми.



ПРИЗНАКИ СЪЕДОБНОСТИ РАСТЕНИЙ:

Рыболовную снасть можно изготовить из подручных материалов: леску – из распу - щенных шнурков ботинок, нити, вытасченной из одежды, расплетенной веревки, крючки – из булавок, сережек, заколок от значков, «невидимок», а блесны – из металлических и перламутровых пуговиц, монет и т. п.

- Плоды поклеваны птицами.
- Множество косточек, обрывки кожуры у подножья плодовых деревьев.
- Птичий помет на ветках, стволах.
- Растения обглоданы животными.
- Плоды найдены в гнездах и норах.



НАИБОЛЕЕ ИЗВЕСТНЫЕ СЪЕДОБНЫЕ РАСТЕНИЯ:

Иван-чай, лебеда, клевер луговой, лопух войлочный, медуница мягчайшая, подорожник, крапива, сурепка, щавель, тростник южный, и т. п.

Съедобные ягоды: земляника, брусника, морошка, дикая роза, черника, голубика, ежевика, клюква и др.



СЪЕДОБНЫЕ ГРИБЫ

белый гриб, груздь настоящий, дождевик, лисичка (лисичка желтая настоящая), лисичка серая, масленок, моховик, опенок, подберезовик, подосиновик, рыжик, радовик, сыроежка (желтая, зеленая, золотисто-красная и т. д.), шампиньон.



Безопасность на отдыхе: Выживание в лесу

Если вам все-таки не удалось выбраться из леса самостоятельно в течение целого дня, лучше подумайте о своем укрытии на ночь. Приступая к возведению временного дома, сначала решите, зачем он вам нужен - защититься от дождя и снега, холода и жары, насекомых и пр. На выбор типа укрытия влияют и другие важные факторы: наличие материалов для строительства, продолжительность предполагаемой стоянки, количество людей и др. Очень хорошо, если удастся отыскать укрытие, созданное самой природой. Оно требует минимальных доделок, и вы сэкономите время и силы. Например, можно использовать выступы скал, торосы (нагромождения льда), пещеры, большие расщелины, стволы упавших деревьев, сугробы. Если природа вам не поможет, то строить дом придется самому. С наибольшими трудностями предстоит встретиться человеку, выживающему в одиночку: все работы по устройству лагеря и костра он будет выполнять один. Вот несколько советов на этот случай.

- При сильном морозе и отсутствии костра спать не рекомендуется.
- В суровых условиях расходуйте силы экономно.
- Начинать оборудовать укрытие лучше засветло; к моменту наступления темноты вся главная работа должна быть выполнена.
- Укрытие нужно возводить на ровной площадке, без кочек, ям и пней. Она должна быть горизонтальной, так как даже небольшой наклон помешает нормальному отдыху.

Ночлег зимой в лесу под открытым небом, возможно, в лютые морозы (до - 40 градусов и ниже), без преувеличения можно отнести к экстремальным обстоятельствам. Если уж нельзя исключить такую ситуацию, то нужно подготовиться к ней достойно и организовать свой ночлег как можно комфортнее.

КАК ОРГАНИЗОВАТЬ УКРЫТИЕ НА НОЧЛЕГ

В дневное время обойдите окрестности в поисках наилучшего естественного укрытия от ветра, дождя и холода. Потерпевший аварию самолет или автомобиль может послужить укрытием или обеспечить материалами для строительства такого. Однако если существует опасность пожара или взрыва топливных баков, то к поврежденной машине лучше не подходить. И лишь убедившись, что такая опасность миновала, можете приступить к поиску и сбору полезного имущества.



Места, непригодные для устройства лагеря:

- Открытые вершины холмов (спуститесь вниз и поищите укрытие с подветренной стороны).
- Дно долин и глубоких лощин - там сыро и холодно по ночам.
- Террасы на склонах гор или холмов, где почва удерживает влагу.
- Горные отроги, ведущие вниз к воде, которые зачастую оказываются путями животных к местам водопоя.
- Места, расположенные слишком близко к воде: вас будут беспокоить насекомые, а сильные дожди могут стать причиной вздутия реки и паводка. Это относится также к старым высохшим руслам.
- Вблизи одиночных, отдельно стоящих деревьев, которые притягивают молнию.
- Вблизи гнезд пчел и шершней.

Возможные укрытия

- Укрытие из любой ткани: плащ-накидки, одеяла, простыни и пр. Ткань следует натянуть под углом 45 - 50 градусов на двух или трех кольях. Под получившийся навес кладут подстилочный материал: траву, сено, солому, лапник и пр.



Выбор типа укрытия и материалов будет зависеть от условий местности и времени года.

Моментальные укрытия. В тех местах, где для строительства укрытия нет подходящих материалов, используйте естественные укрытия. На абсолютно открытых равнинах садитесь спиной к ветру, сложив все свое снаряжение за спиной в качестве ветролома.

Укрытие из веток. Ветки деревьев, опускающиеся до самой земли, или надломленные сучья могут послужить укрытием от непогоды, но прежде всего убедитесь, что они не упадут вам на голову. Подобное укрытие можно сделать, привязав отломанный сук к основанию другой ветви в месте ее ответвления от ствола дерева.

Укрытия из корней. Переплетающиеся корни и вывернутая земля в основании упавшего дерева представляют собой отличный ветролом. Для дополнительной защиты переплетите ветками корни, торчащие по бокам укрытия.

Естественные углубления. Даже мелкое углубление может укрыть от ветра, но следует предусмотреть защиту от воды, текущей сверху, если такое укрытие расположено на склоне холма или горы. Сделайте над углублением крышу для защиты от дождя и сохранения тепла. Несколько крепких сучьев, перекрывающих углубление, выдержат вес уложенного сверху тонкого бревна, на которое в качестве стропил кладут более короткие палки, прикрытые дерном, ветками и листвой.

Зимний способ ночевки. Расчистите от снега площадку размером 1,5х2 метра. На этом пространстве разведите большой или несколько маленьких костров, которые в течение нескольких часов прогреют почву на достаточную глубину. После того как дрова прогорят, сгребите угли в сторону и застелите все слоем елового лапника. Получится что-то вроде подогреваемого пола, который позволит выспаться и переждать несколько ночных часов. Не забудьте при этом соорудить себе импровизированное одеяло из лапника.



КАК И ЧЕМ ПОДАВАТЬ СИГНАЛЫ БЕДСТВИЯ



С помощью пиротехнических средств сигнализации (сигнальные ракеты, шашки)



ЗАБЕРИТЕ НАС



НУЖНА ПОМОЩЬ МЕХАНИКА



С помощью подручных средств сигнализации



ВАЖНО!

Правила использования и хранения:

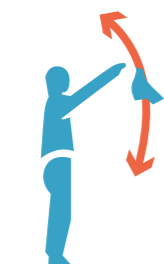
- Держите их подальше от себя.
- Помните, что они могут выстрелить, обращайтесь с этими средствами как с оружием.
- Не ремонтируйте их в случае неисправности.
- Если случилась осечка, не используйте вторично.
- Любое пиротехническое средство держите в вытянутой руке, развернув соплом от себя.
- Находитесь подальше от других людей и от легковоспламеняющихся предметов, храните эти средства в ящиках, которые защищены от ударов и осадков, подавайте сигнал с максимально близкого расстояния и только тогда, когда есть уверенность, что его заметят.
- Соблюдайте максимальные меры предосторожности.



САДИТЕСЬ ТУТ



НЕТ



ДА



МОГУ ВСКОРЕ ВЫСТУПИТЬ



ВСЕ ХОРОШО



СБРОСЬТЕ СООБЩЕНИЕ



ЕСТЬ РАДИО



НЕ ПЫТАЙТЕСЬ СЕСТЬ ЗДЕСЬ



НУЖНА МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ

■ Для обозначения своего местоположения при отсутствии сигнального зеркала можно использовать косметическое зеркальце, фольгу, лезвие ножа. Чем сильнее отполирована пластина, тем дальше виден световой сигнал. Разложите на холме куски измятой фольги. Или прикрепите фольгу на дереве или шесте на хорошо просматриваемом пространстве, она будет вращаться и подавать сигналы.



С помощью сигнальных флагов

■ Повесьте на высоких деревьях возле своего лагеря сигнальные «флаги» — яркие куски материи. Для того чтобы они были заметны сверху, растягивайте эти «флаги» по земле. Одну сторону материи привяжите к кустам, растущим вблизи водоема, а другую — к колыям, вбитым в дно водоема.



С помощью сигнального костра

■ Эффективность сигнального костра зависит от места его разведения. Костер, разложенный на открытой, хорошо просматриваемой с земли и воздуха местности — высоком голом холме, опушке леса, большой поляне, безлесном острове посреди водоема, возвышающейся над лесным массивом скале — виден издалека.

Безопасность на отдыхе: выживание в лесу

В экстремальной ситуации жизненно необходимо уметь подавать хорошо заметные на местности сигналы спасательным командам, а также летательным аппаратам, занимающимся спасательными операциями. Вам нужно отработать систему подачи сигналов предварительно, с тем чтобы хорошо научиться ею пользоваться и уметь подать сигнал в кратчайший промежуток времени. Даже при наличии радиопередатчика и сигнальных ракет помните, что наилучшим способом привлечь внимание спасательного вертолета или самолета считается дым или огонь. Три костра или три дымовых столба являются международным сигналом бедствия.

Возьмите за правило: прежде чем войти в лес, посмотрите карту или хотя бы нарисованный от руки план местности. Запомните ориентиры. Это займет не больше пяти минут, а чувствовать себя в лесу вы будете гораздо увереннее. Никогда не уходите в лес, не предупредив об этом родных: даже если вы знаете местность «как свои пять пальцев», не стоит пренебрегать элементарными правилами сохранения собственной жизни.

Перед походом пополните баланс сотового телефона и проверьте заряд батареи;

в поход возьмите свисток, компас, спички, нож, небольшой запас воды и продуктов.

Одевайтесь ярко (лучше всего в рыжие, красные, желтые, белые цвета, можно наклеить светоотражающие полосы или рисунки);

старайтесь запоминать по пути как можно больше предметов-ориентиров - необычные деревья, скалы, камни и так далее. Тогда будет намного проще возвращаться назад к исходной позиции.

Тем, кто постоянно пользуется лекарствами, нужно иметь при себе медикаменты.



ВНИМАНИЕ!

Лучше приготовить не один костер, так как его наблюдатель может принять за случайный, а несколько, расположив их в форме какой-нибудь геометрической фигуры. Например, три костра, расположенные друг от друга в трехстах метрах и образующие треугольник, или те же три костра, вытянутые по прямой линии, являются международным сигналом бедствия.



Безопасность на отдыхе: Выживание в лесу

Специалисты утверждают, что 90% людей попросту не умеют отличить съедобные грибы от ядовитых. Грибы - своего рода губка, которая впитывает все из окружающей среды. Те, что растут близ трасс и вредных производств, ни в коем случае нельзя употреблять в пищу, поскольку они пропитываются солями тяжелых металлов и прочими ядовитыми соединениями. Помните: съедобные грибы частенько растут рядом с ядовитыми, а потому их споры могут смешиваться. Это и является причиной того, что изначально съедобный гриб становится ядовитым.

Важно!

Причиной сильного отравления могут стать не только ядовитые, но и испортившиеся или недостаточно проваренные грибы. Помните: никакие способы обработки не уменьшают ядовитые свойства грибов!

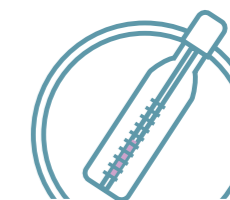
КАК НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ «ТИХОЙ ОХОТЫ»

- Собирайте только те грибы, которые вам хорошо знакомы и которые вы точно можете отличить от ядовитых двойников.
- Не срезайте старые, червивые, впитавшие воду после долгих дождей и покрывшиеся плесенью грибы.
- Внимательно осмотрите грибы, прежде чем положить их в корзинку.
- Не кладите в корзину те, что поражены плесенью: их употребление часто приводит к отравлениям.
- Обрабатывайте грибы в течение 18 - 24 часов после сбора.
- Помните: даже съедобный гриб, если он перезрел, начал гнить или долго лежал без обработки, может стать ядовитым.
- Не используйте для сбора грибов полиэтиленовые пакеты или другую пластиковую тару, не пропускающую воздух.
- Даже съедобные грибы могут содержать опасные для здоровья тяжелые металлы и радиоактивные вещества, которые накапливаются в их плодовых телах, поэтому никогда не собирайте грибы вблизи автомобильных дорог и промышленных предприятий.



Внимание!

В лесу среди съедобных часто можно встретить и похожие на них внешне ядовитые грибы. Самые распространенные: бледная поганка, желчный гриб, лисичка южная, мухомор, сатанинский гриб. Бледная поганка содержит яд - фоллоидин, он сохраняет свою токсичность даже при варке. Его действие проявляется приблизительно через сутки и является очень опасным и даже смертельным, поскольку он влияет на печень и почки. При отравлении наблюдаются тошнота, рвота, падение температуры, сильные боли в животе. Чтобы избежать случайного отравления, проверяйте ножку грибов. Главное отличие бледной поганки - утолщенная нижняя часть ножки.



Симптомы отравления

Первые признаки: боль и рези в желудке, тошнота, рвота, понос, слабость, головокружение, потливость, нарушение кровообращения или состояние одурманенности. Если после употребления грибов в пищу появляются эти симптомы, следует немедленно вызвать врача!



Первая помощь в ожидании «скорой»

- Дать больному выпить подряд 5 - 6 стаканов воды или слабого (бледно-розового) раствора марганцовки. Затем, надавив пальцами или ложкой на корень языка, вызвать рвоту. Эту процедуру следует повторить 3 - 5 раз.
- Уложить пострадавшего и тепло его укутать;
- Непрерывно давать ему теплое питье, а при сильной слабости - крепкий чай.
- Нельзя поить отравившегося человека коньяком, спиртом, водкой, т. к. алкоголь немедленно расширит кровеносные сосуды и только ускорит всасывание ядов.
- Остатки грибов, которые привели к отравлению, нужно сохранить и после приезда врачей отправить на исследование.



ГРУППА ВЫПУСКА

Дизайнер-иллюстратор – Наталия Платонова

Редактор-составитель – Елена Мулланурова

Дизайн-макет и верстка – Дмитрий Ластенко

Корректор – Инна Старостина

Фотографы – Олег Укладов, Андрей Кара, Андрей Замахин, Евгения Гусева, Владимир Веленгурин, Наталия Андреассен, Андрей Гребнев, Алексей Фокин, Андрей Такаев, Олег Рукавицын, Михаил Фролов, Иван Вислов, Кристина Бражникова, Евгений Тумашов, Сергей Шахиджанян, Алексей Булатов, Аца Коштэ.

В пособии также использованы фото пресс-службы МЧС России.

Разработка концепции и оригинал-макета – Издательский Дом «Комсомольская правда»

Использование отдельных элементов пособия (инфографика, фото, текст) возможно только с разрешения МЧС России.

При копировании инфографики указание группы выпуска (редактора, иллюстратора, дизайнера и корректора) обязательно.



СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Атлас природных и техногенных опасностей и рисков чрезвычайных ситуаций. Российская Федерация / под общей ред. С.К. Шойгу. – М.: Дизайн. Информация. Картография, 2010. – 696 с.
2. Официальный сайт МЧС России // <http://www.mchs.gov.ru/>
3. Воробьев Ю.Л. Глобальные проблемы как источник чрезвычайных ситуаций // Проблемы безопасности при чрезвычайных ситуациях, 1998, вып.7. с.3-13.
4. Воробьев Ю.Л., Владимиров В.А. и др. Катастрофы и общество. – М.: ООО «Контакт-Культура», 2000.
5. Гражданская защита. Энциклопедия Т. IV. / Под общ. ред. С.К. Шойгу; МЧС России. – М.: ИПП «КУНА», 2008. – с. 464 с., илл.
6. Природные и техногенные чрезвычайные ситуации: опасности, угрозы, риски // В.А. Акимов, В.Д. Новиков, Н.Н. Радаев – М.: ЗАО ФИД «Деловой экспресс», 2001 – 344 с.
7. Цай Ю.Т., Липина Л.А. Защита людей от воздействия опасных факторов лесного пожара при выполнении лесопожарных работ. Лесные и степные пожары: возникновение, распространение, тушение и экологические последствия: Матер. 4-й междунар. конф-ции. Томск: Изд.. Том. ун-та, 2001. С.157-159.
8. Цаликов Р.Х., Акимов В.А., Козлов К.А. Оценка природной, техногенной и экологической безопасности России // Р.Х. Цаликов, В.А. Акимов, К.А. Козлов, МЧС России. – М.: ФГУ ВНИИ ГОЧС (ФЦ), 2009. – 464 с.
9. Шойгу С.К., Воробьев Ю.Л., Долгин Н.Н. и др. Основы организации и ведения гражданской обороны в современных условиях. М.: Деловой экспресс, 2005, 519 с.
10. XXI век – вызовы и угрозы// под общей редакцией Владимирова В.А.// ЦСИ ГЗ МЧС России. – М.: Ин_октаво, 2005.
11. Амбарцумян В.В. Безопасность жизнедеятельности. Том I. Индивидуальная безопасность человека / Под ред. Меликсетяна Ф.С. – Лос-Анджелес: Издательство ИнфоПресс, 2007. – 267 с.
12. Дэвис Б. Энциклопедия выживания и спасения: Пер. с англ. – М.: Вече, 1997. – 448 с.
13. Пучков В.А., Шапошников С.В., Седельников Ю.В. и др. Энциклопедия безопасного поведения в современном мегаполисе, М.: издательство Печатный Дом «Илигар», 2010, – 299 с.
14. Основы безопасности жизнедеятельности и первой медицинской помощи. Учебное пособие, 2-е издание, исправленное и дополненное / Под общей редакцией доктора биологических наук, профессора Р.И. Айзмана, доктора медицинских наук, профессора С.Г. Кривощекова, кандидата медицинских наук, доцента И.В. Омельченко, Новосибирск, 2003.
15. Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни. – М.: Мир, 1997. – 368 с.

