

**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГРАЖДАНСКАЯ ЗАЩИТА ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ»**

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

**ДЕЙСТВИЯ НАСЕЛЕНИЯ
ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ
ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ
СИТУАЦИЙ**

Учебное пособие

Челябинск

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. Телефон первой необходимости**
- 2. Способы оповещения населения при чрезвычайных ситуациях**
- 3. Химическое заражение**
- 4. Биологическое заражение**
- 5. Сибирская язва**
- 6. Как вести себя при пожаре**
- 7. Пожар в подъезде**
- 8. Пожар в квартире**
- 9. Пожар в школе, больнице и т.д.**
- 10. Опасности в квартире. (домашние электроприборы)**
- 11. Первая медицинская помощь при ожогах**
- 12. Основные правила пользования газовой плитой**
- 13. Экология дома.**
- 14. Правила самосохранения на воде**
- 15. Что делать если на ваших глазах тонет человек**
- 16. Если заблудились в лесу**
- 17. Осторожно! Грибы!**
- 18. Как избежать разбойного нападения в квартире**
- 19. Как избежать разбойного нападения на улице**
- 20. Внимание! Тонкий лед!**
- 21. Весенний паводок**
- 22. Ураган, буря, метели**
- 23. Внимание! Городской транспорт!**
- 24. Безопасность на железнодорожном транспорте**
- 25. Как уберечься от укуса клеща**
- 26. Осторожно! Ртуть!**
- 27. Правила поведения в ЗС**
- 28. Терроризм**
- 29. Меры по предупреждению террористических актов**
- 30. Что делать при угрозе террористических актов**
- 31. Если вас захватили в заложники. Основные правила поведения**
- 32. Как противодействовать терроризму**

ТЕЛЕФОН ПЕРВОЙ НЕОБХОДИМОСТИ

**ДЛЯ ОПЕРАТИВНЫХ ДЕЙСТВИЙ ПО ОКАЗАНИЮ ПОМОЩИ ПРИ
ПОЖАРЕ И ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ СИТУАЦИИ ЗВОНИТЕ В ЕДИНУЮ
ДЕЖУРНО-ДИСПЕТЧЕРСКУЮ СЛУЖБУ (ЕДДС) ОБЛАСТИ ПО
ТЕЛЕФОНУ**

**СТИХИЙНОЕ
БЕДСТВИЕ**

**АВАРИИ (на
промышленном
объекте)**

«01»

ПОЖАР

**ДОРОЖНО-
ТРАНСПОРТНЫЕ
ПРОИСШЕСТВИЯ**

**МЕДИЦИНСКАЯ
ПОМОЩЬ (при ЧС)**

Функционирование ЕДДС «01» не отменяет ранее созданные и функционирующие телефоны экстренного вызова «02», «03», «04», а объединяет их в единую сеть оперативно-диспетчерского реагирования.

СПОСОБЫ ОПОВЕЩЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ ПРИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

Как население узнает о грозящей ему беде? Основным способом оповещения населения в ЧС является передача речевой информации с использованием радио- и телевизионного вещания, передвижных громкоговорящих устройств. Для привлечения внимания граждан перед передачей информации включаются сирены, производственные гудки, звонки в учебных заведениях и др. сигнальные средства. Это означает сигнал

“ВНИМАНИЕ ВСЕМ!”

Услышав звуковые сигналы необходимо прекратить всякую деятельность, прослушать информацию штаба ГО и ЧС и действовать в соответствии с указаниями (распоряжениями) быстро, но без суеты и паники.

Указания (распоряжения) могут быть следующими:

- Остаться в помещениях. При этом помещения должны быть герметизированы (закрыты окна и двери, законопачены или заклеены плотной бумагой щели оконных рам, вентиляционные решетки заложены).

Оставаясь в помещении необходимо убрать продукты в холодильник, те что не вошли в него упаковать в полиэтиленовые мешки, сделать запас воды.

При получении информации о землетрясении, наводнении, урагане, лесных пожарах жители указанных территорий выполняют команды штаба ГО и ЧС: отключают электричество, газ, воду, собирают документы, ценные вещи, продукты и прибывают на сборный эвакуационный пункт, либо (при угрозе ураганов, снежных заносов) укрываются в подвалах и прочих укрытиях.



Кроме того, жителям рекомендуется подготовить свои личные и семейные планы на случай возникновения ЧС.

Такие планы должны включать в себя:

1. Координаты знакомого или родственника, который проживает достаточно далеко от зоны возможной ЧС (место возможного временного расселения).
2. Временное место пребывания (дом, гостиница), где можно остановиться в случае эвакуации. Оно может также служить местом встречи всех потерявшихся членов семьи.
3. Семейный план должен быть совместим с подобными планами

детских учреждений (где учатся дети) и планом, действующим на работе.

4. Подготовленные на случай ЧС:

- Вещи (оборудование для приготовления пищи, столовые приборы, спички, фонарь, радио, батарейки, пакеты первой помощи, одежда, обувь, средства личной гигиены, лекарства).
- Деньги.
- Продукты питания на 3 дня, уже готовые к употреблению и не нуждающиеся в охлаждении.
- Вода (из расчета 4 литра на человека в день)
- Заполненные анкеты с информацией о человеке, которые включают в себя фамилию, адрес, телефон, по которым можно связаться с его родственниками.

На каждый случай ЧС местные органы заготавливают примерные варианты сообщений. Информация передаётся в течение 5 минут после подачи звуковых сигналов (сирены, гудки т.п.).

Примерные тексты сообщений:

1. При аварии на химически опасном объекте:

“ВНИМАНИЕ! Говорит _____

ГРАЖДАНЕ! Произошла авария на химкомбинате с выбросом в атмосферу ХЛОРА - сильнодействующего ядовитого вещества. Облако заражённого воздуха распространяется в (таком-то) направлении. В зону химического заражения попадают (улицы, кварталы, района). Жителям улиц (таких-то) из помещений не выходить. Закрыть окна, двери, произвести герметизацию квартир (домов). В подвалах, нижних этажах не укрываться, т.к. хлор тяжелее воздуха и затекает в подвалы и низинные места. Сообщите об этом соседям. Слушайте наши сообщения. В дальнейшем действуйте в соответствии с указаниями управления ГОЧС”.

2. При аварии на радиационно-опасном объекте (АЭС):

“ВНИМАНИЕ!” Говорит _____

ГРАЖДАНЕ! Произошла авария на АЭС. В районе АЭС ожидается выпадение радиоактивных осадков. В связи с этим населению, проживающему в указанных пунктах, необходимо находиться в помещениях. Провести дополнительную герметизацию жилых помещений. Принять йодистый препарат. В дальнейшем действовать в соответствии с указанием управления ГОЧС города (района).

3. При возможном наводнении”:

“ВНИМАНИЕ!” Говорит _____

“ГРАЖДАНЕ!” В связи с повышением уровня воды в реке (такой-то) ожидается подтопление домов в районе улиц (таких-то). Населению перенести необходимые вещи на чердаки, верхние этажи, подготовить необходимую одежду и обувь, продукты питания. Перед уходом отключить электричество, газ, воду и уходить в безопасные районы (перечислить). О полученной информации

сообщить соседям, оказать помощь престарелым и больным. Будьте внимательны к нашим сообщениям!

В ВОЕННОЕ ВРЕМЯ:

1. При воздушной тревоге:

“ВНИМАНИЕ!” Говорит _____

ГРАЖДАНЕ! Воздушная тревога! Воздушная тревога! Отключите газ, воду, погасите огонь в печах. Возьмите средства индивидуальной защиты, запас воды и продуктов, выключите свет. Предупредите соседей. Укройтесь скорее в защитном сооружении. Соблюдайте спокойствие и порядок. Будьте внимательны к нашим сообщениям”.

2. При химической тревоге:

“ВНИМАНИЕ! Говорит _____

ГРАЖДАНЕ! Возникла угроза химического заражения. Наденьте противогазы, комбинезоны, сапоги, укройте детей в камерах защитных детских. Загерметизировать жилые помещения, окна и двери. Создать запас воды в ёмкостях. Оповестить соседей о полученной информации. Действуйте в дальнейшем в соответствии с нашими указаниями.

3. При радиационной опасности:

“ВНИМАНИЕ! ВНИМАНИЕ! Говорит _____

ГРАЖДАНЕ! Возникла угроза радиоактивного заражения. Приведите в готовность средства индивидуальной защиты и держите их при себе. По нашей команде или при необходимости наденьте их. Для защиты поверхности тела от загрязнения радиоактивными веществами использовать комбинезоны, сапоги, спортивную одежду. При себе иметь накидки, куртки или плащи. Загерметизировать жилые помещения, окна, двери. Создать запас воды в ёмкостях. Оповестить соседей о полученной информации. Окажите помощь больным и престарелым. В дальнейшем действовать в соответствии с нашими указаниями”.

4. При отбое воздушной тревоги:

“ВНИМАНИЕ! ВНИМАНИЕ! Говорит _____

ГРАЖДАНЕ! Отбой воздушной тревоги! Отбой воздушной тревоги! Всем возвратиться к местам работы или проживания. Окажите помощь больным и престарелым. Будьте готовы к повторному (возможному) нападению. Всегда иметь при себе средства индивидуальной защиты. Будьте внимательны к нашим сообщениями!”.

ПРИМЕЧАНИЕ: Тексты сообщений передаются в течение 5 минут.

При необходимости содержание обращений может изменяться.

ХИМИЧЕСКОЕ ЗАРАЖЕНИЕ

Знайте

Какой химически опасный объект расположен в районе Вашего проживания?

Какие опасные химические вещества он использует?

Какие способы защиты от них наиболее эффективны?

Поражающие факторы

При аварии на химически опасном объекте могут действовать несколько поражающих факторов (пожары, взрывы, химическое заражение местности и воздуха), а за пределами объекта – заражение окружающей среды.

Наиболее часто на территории России применяются хлор, аммиак и их производные соединения.

При отравлении хлором наблюдаются: резкая боль в груди, резь в глазах, слезотечение, одышка, сухой кашель, рвота, нарушение координации движений и появление пузырей на коже.

Признаки отравления аммиаком наблюдаются: учащение сердцебиения и пульса, возбуждение, возможны судороги, удушье, резь в глазах, слезотечение, насморк, кашель, покраснение и зуд кожи.

Меры защиты



Оповещение населения местными органами управления по делам ГОЧС о химической аварии осуществляется сиренами, прерывистыми гудками предприятий и транспортных средств. Этот сигнал означает **«Внимание всем!»**. Услышав его, немедленно включите громкоговоритель, радио или телеприемник, прослушайте сообщение.

При опасности отравления необходимо:

- быстро выйти из района заражения в направлении перпендикулярном движению зараженного облака;
- подняться на верхние этажи зданий (при заражении хлором);
- загерметизировать помещения;
- использовать противогазы всех типов, при отсутствии – ватно-марлевые повязки, смоченные водой или лучше 2-5% растворами питьевой соды (от хлора), уксусной или лимонной кислоты (от аммиака).

Если отсутствуют средства индивидуальной защиты и выйти из района аварии невозможно, останьтесь в помещении, включите радиоточку, ждите сообщения органов управления по делам ГОЧС. Плотнo закройте окна и двери, дымоходы, вентиляционные отдушины. Входные двери зашторьте, используя одеяла и любые плотные ткани. Заклейте щели в окнах и стыки рам пленкой, лейкопластырем или обычной бумагой.

Помните

Надежная герметизация жилища значительно уменьшает возможность проникновения опасных химических веществ в помещение.

Покидая квартиру, выключите источники электроэнергии, возьмите с собой личные документы, необходимые вещи, наденьте противогаз или ватно-марлевую повязку, накидку или плащ, резиновые сапоги.

После выхода из зараженного района обязательны санитарная обработка людей и дегазация средств индивидуальной защиты и одежды.

При подозрении на поражение опасными химическими веществами исключите любые физические нагрузки, примите обильное теплое питье (чай, молоко) и обратитесь к медицинскому работнику.

БИОЛОГИЧЕСКОЕ ЗАРАЖЕНИЕ

Знайте

В результате применения бактериологического оружия возможны массовые заболевания особо опасными инфекционными болезнями людей (чума, холера, натуральная оспа, сибирская язва) и животных (чума крупного рогатого скота, ящур, сибирская язва), а также поражение сельскохозяйственных культур на больших площадях.

В целях предупреждения распространения биологического заражения и ликвидации возникшего очага заражения проводится комплекс изоляционно-ограничительных мероприятий.

Возбудители инфекций

Возбудителями инфекционных заболеваний являются болезнетворные микроорганизмы (бактерии, вирусы, грибки) и вырабатываемые некоторыми из них яды (токсины). Они могут попасть в организм человека при работе с зараженными животными, загрязненными предметами - через раны и трещины на руках, при употреблении в пищу зараженных продуктов питания и воды, недостаточно обработанных термически, воздушно-капельным путем при вдыхании.

Меры защиты

От бактериологического оружия защищают убежища и противорадиационные укрытия, оборудованные фильтровентиляционными установками, средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи, а также специальные средства противоэпидемической защиты: предохранительные прививки, сыворотки, антибиотики.

Правила поведения

Нельзя без специального разрешения покидать местожительство. Без крайней необходимости не выходите из дома. Избегайте мест большого скопления людей.

Дважды в сутки измеряйте температуру себе и членам семьи. Если она повысилась и вы плохо себя чувствуете, изолируйтесь от окружающих в отдельной комнате или отгородитесь ширмой. Срочно сообщите о заболевании в медицинское учреждение.

Если вы не можете сами установить характер болезни, действуйте так, как следует действовать при инфекционных заболеваниях.

Обязательно проводите ежедневную влажную уборку помещения с использованием дезинфицирующих растворов. Мусор сжигайте.

Уничтожайте, грызунов и насекомых - возможных переносчиков заболеваний.

Строго соблюдайте правила личной и общественной гигиены, тщательно, особенно перед приемом пищи, мойте руки с мылом.

Воду используйте из проверенных источников и пейте только кипяченую.

Сырые овощи и фрукты после мытья обдавайте кипятком.

При общении с больным надевайте халат, косынку и ватно-марлевую повязку. Выделите больному отдельную постель, полотенце и посуду. Регулярно их стирайте и мойте.

При госпитализации больного проведите в квартире дезинфекцию; постельное белье и посуду прокипятите в течение 15 мин в 2 % растворе соды или замочите на 2 часа 2 % растворе дезинфицирующего средства. Затем посуду обмойте горячей водой, белье прогладьте, комнату проветрите.

СИБИРСКАЯ ЯЗВА

Существует три формы этой болезни: легочная, кишечная и кожная. Первые две встречаются крайне редко, но именно они самые страшные: обычно заболевание этими формами сибирской язвы заканчивается смертью.

СИБИРСКОЙ ЯЗВОЙ МОЖНО ЗАРАЗИТЬСЯ

- При работе с зараженными животными, загрязненными предметами - через раны и трещинами на руках.
- При употреблении в пищу зараженного мяса и воды недостаточно обработанных термически.
- Воздушно-капельным путем при вдыхании бацилл.

Возбудитель инфекции может находиться в воде, а также сохраняется почве, иногда более ста лет.

СИМПТОМЫ БОЛЕЗНИ

При кожной форме сибирской язвы на месте, куда попала инфекция, сначала появляется зуд кожи, возникает темное пятно, которое потом начинает пузыриться, через 2-6 дня превращается язву, покрывающуюся черным струпом, при этом у больного повышается температура, болит голова, ломит тело. Осложнением при отсутствии специфического лечения является септицемия.

При легочной форме сибирской язвы первые признаки похожи на грипп: повышается температура, человека сильно знобит, начинает обильно выделяться мокрота от груди. Через 3-5 дней развивается острая легочная недостаточность, которая приводит к шоку и смерти.

При кишечной форме сибирской язвы начинаются сильные боли в животе, рвота, жидкий стул с кровью.

Инкубационный период сибирской язвы - от 2-х до 7-ми дней.

МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ

При первых же признаках болезни надо обращаться к врачу, который определит курс лечения. Для лечения сибирской язвы успешно применяется пенициллин, тетрациклин, левомецитин и другие антибиотики.

В России против сибирской язвы создана специальная вакцина.

МЕРЫ ЗАЩИТЫ

Использование индивидуальных средств защиты (резиновые перчатки, плащи, противочумные костюмы, противогазы всех типов); изоляция больных людей, животных и зараженных предметов; сообщение о выявленных заболевших в органы управления по делам ГОЧС и органы санэпиднадзора.

КАК ВЕСТИ СЕБЯ ПРИ ПОЖАРЕ

ПОМНИТЕ: Пожары чаще всего происходят от беспечного отношения к огню самих людей.

Для того чтобы уберечь себя, своих близких и свой дом от пожаров необходимо соблюдать правила противопожарной безопасности и в случае возникновения пожара помнить, что в большинстве случаев все зависит от вас самих, от понимания своей значимости в решающей борьбе с пожарами.

Не впадайте в панику!

- **ВАЖНО! При первых признаках пожара (запах дыма, отблески пламени и т.д.) позвонить по телефону 01 в пожарную охрану и сообщить о пожаре.**

Пожар в подъезде.

1. Постарайтесь выяснить место горения (мусоросборник, почтовый ящик, соседняя квартира), и что именно горит (бытовой мусор, газеты. вата. бумага, горючие жидкости, резина).
2. Если возгорание серьёзное, вызовите пожарную охрану.
3. Начинайте тушить очаг возгорания подручными средствами.
4. При необходимости позвоните на помощь соседям.
5. Если из горящей квартиры раздаются крики о помощи, а дверь заперта, вскрывайте её.
6. Если пожар охватил соседние квартиры и подъезд, а воспользоваться пожарной лестницей для выхода невозможно, то оставайтесь у себя в квартире и плотно закройте входную дверь. Это предотвратит доступ в вашу квартиру дыма и едких продуктов горения.
7. Для прекращения доступа в квартиру едких продуктов горения, которые могут вызвать отравление, закройте вентиляционные отверстия и двери мокрыми

одеялами и простынями, щели в дверных коробках заделайте увлажненными тряпками или ватой.

8. Укрываться в подобных случаях можно также на лоджии (балконе), закрыв при этом плотно дверь на лоджию или балкон. При приезде пожарных дайте им знать о себе и попросите помощи.

9. Если дверь вашей квартиры загорелась снаружи, то не открывайте ее, а поливайте водой изнутри, попросите соседей начать тушение снаружи.

10. При пожаре в подъезде ни в коем случае не пользуйтесь лифтом.

11. В случае пожаров в домах высокой этажности предусмотрено использование пожарных лестниц и других эвакуационных устройств, поэтому не забивайте наглухо и не загромождайте имуществом люки на балконах и лоджиях, эвакуационные двери и выходы на эвакуационные лестницы.

12. Знайте, где находятся пожарные гидранты в вашем подъезде.

Пожар в квартире



1. Сообщите о пожаре в пожарную охрану.
2. Отправьте на улицу престарелых и детей.
3. Если нет опасности поражения электротоком, приступайте к тушению пожара водой из крана на кухне, ванной или внутренних пожарных кранов; используйте также плотную мокрую ткань, мешковину, брезент и т.д.
4. Струю воды направляйте на очаги наиболее сильного горения. Время

от времени меняйте направление струи, чтобы предупредить распространение огня. Не следует лить воду по дыму или в верхнюю часть пламени.

5. При опасности поражения электроэнергией отключите автомат в щитке вашей квартиры, находящийся на лестничной площадке.

6. При тушении горящей мебели распределяйте воду по возможно большей поверхности, охваченной огнём. Горящие занавески, гардины, шторы сорвите и тушите на полу. Так же на полу тушите горящую одежду.

7. Горючие жидкости тушить водой нельзя. Тушите землёй, а если её нет - накройте горящее пятно смоченной в воде плотной тяжёлой тканью.

8. Горящую электропроводку под током забрасывайте сухим песком или тушите углекислотным огнетушителем.

9. При пожаре ни в коем случае не открывайте окна и двери, так как поток воздуха способствует распространению огня.

10. Если вам не удаётся собственными силами ликвидировать пожар, выйдите из квартиры, закрыв за собой дверь. Немедленно сообщите об обстановке соседям и жильцам выше-ниже находящихся квартир.

11. Обязательно встретьте пожарных и проведите их к месту пожара.

12. Если из-за высокой температуры невозможно выйти из квартиры через лестничную площадку, попытайтесь проделать путь до двери ползком, так как

температура у пола значительно ниже, чем во всей квартире. При неудаче попробуйте покинуть квартиру, используя балконную пожарную лестницу, а при её отсутствии выйдите на балкон или лоджию, закрыв за собой дверь, и зовите на помощь прохожих.

Причиной пожара могут быть электробытовые приборы.

Соблюдайте правила безопасности при использовании электробытовых приборов!

- Уходя из дома обязательно выключайте электроприборы;
- Не оставляйте электроприбор под напряжением, даже если у него есть выключатель;
- Не дотрагивайтесь до оголенных проводов и включенных в сеть приборов с неисправной изоляцией;
- Не проверяйте пальцами, есть ли напряжение в розетке, патроне или на зажимах электроприборов;
- Не вынимайте вилку из розетки, потянув ее за шнур (он может оборваться, оголив провода, находящиеся под напряжением). Не ремонтируйте вилки электроприборов с помощью изолянт, меняйте их сразу, если они вышли из строя.
- Не берите утюг мокрыми руками и не гладьте, стоя на полу босиком, так как в случае электрического поражения это обеспечит проход тока через тело и произойдет поражение электрическим током опасное для жизни;
- Ни в коем случае не заливайте водой и не обрывайте загоревшиеся провода. Прежде всего, отключите электрический ток.

Пожар в школе, больнице и т.д.

ПОМНИ:

1. Если Вы услышали крики “ПОЖАР! ГОРИМ!” либо сами почувствовали запах дыма, увидели пламя, постарайтесь сохранить спокойствие и выдержку. Оценив обстановку, убедитесь в наличии реальной опасности, выясните, откуда она исходит. Спокойно, без паники покиньте помещение наиболее безопасным путём.

2. Позвоните в пожарную охрану.

ДВИЖЕНИЕ В ТОЛПЕ:

3. Передвигаясь в толпе, останавливайте паникёров, помогайте тем, кто скован страхом и не может двигаться, разговаривайте их, поддерживайте за руки.



4. Оказавшись в толпе, согните руки в локтях и прижмите их к бокам, сжав кулаки. Отклоните корпус назад, уперев ноги, и попытайтесь сдерживать напор спиной, освободив пространство впереди и медленно двигаясь.

5. Не входите в помещение, где большая концентрация дыма.

ДЕЙСТВИЯ:

6. Не пытайтесь подняться для спасения на верхние этажи здания или спрятаться в отдалённых помещениях.

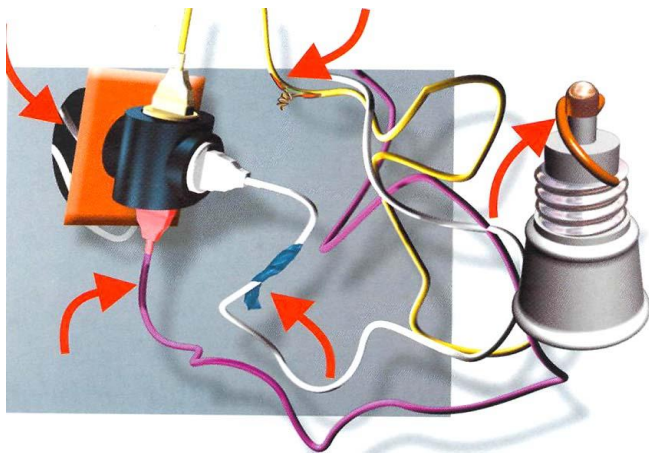
7. Когда ситуация складывается, что из-за повышенной концентрации дыма и сильного жара Вы не можете покинуть здание ждите помощи пожарных и давайте о себе знать.

8. Когда ситуация близка к критической, а у Вас осталось достаточно сил, крепко свяжите шторы, предварительно разорвав их на полосы, закрепите за батарею отопления или другую стационарную конструкцию и спускайтесь. Во время спуска нельзя скользить руками.

При спасании детей с высоты нужно обвязывать их так, чтобы верёвка не затянулась при спуске. Надо продеть руки ребёнка до подмышек в глухую петлю, соединительный узел которой должен находиться на спине.

ОПАСНОСТИ В КВАРТИРЕ (ДОМАШНИЕ ЭЛЕКТРОПРИБОРЫ)

Электрические приборы, значительно облегчая жизнь и экономя наше время, в то же время представляют постоянную опасность.



ПОМНИТЕ: Любое нарушение правил эксплуатации бытовых электроприборов, их скрытые неисправности, а также короткие замыкания электропроводки могут привести к пожару.

Во избежание несчастных случаев соблюдайте следующие меры предосторожности

при эксплуатации электробытовой техники:

- Не включайте в одну розетку одновременно несколько приборов, особенно большой мощности;

- Обратите внимание на плотность контактов в местах присоединения проводов к вилке, клеммам, между собой и т.д.;
- При покупке электрообогревателя убедитесь, что он оборудован системой аварийного выключения: когда обогреватель перегревается или падает – он должен отключаться автоматически;
- Регулярно очищайте приборы от пыли – она может воспламениться;
- При каждом включении прибора проверяйте в нормальном ли состоянии шнур и штепсельный разъем;
- Не используйте самодельные электронагревательные приборы;
- Нагревательные приборы можно устанавливать только на подставки из негорючих материалов достаточной толщины;
- Если при включении электроприбора вы замечаете, что освещение в комнате становится чуть темнее, – это верный признак того, что ваша сеть перегружена. Это не всегда связано с тонкой проводкой или перегрузкой. Как правило, проблема кроется в небрежных скрутках проводов или слабо затянутых контактах. **Не откладывайте вызов электрика!**
- Никогда не накрывайте осветительные приборы (настольные лампы, бра, торшеры и т.д.) тканью, поскольку лишь 8% энергии лампы накаливания затрачивается на излучение света, а остальная энергия превращается в тепло, что и вызывает возгорание

ПОМНИТЕ: Дешевые розетки и некачественные удлинители многократно увеличивают риск пожаров. Отдавайте предпочтение только сертифицированной продукции. Не экономьте на безопасности.

Не забывайте, что удлинителями можно пользоваться только в течение короткого промежутки времени. Ни в коем случае не прокладываете их по постоянной схеме.

- В случае возгорания обесточьте прибор. Если не удастся выдернуть вилку из розетки, выключите автомат в электрощите. Не будет лишним заранее изучить расположение предохранителей на щите и способ их выключения.
- После отключения сети можно попытаться накрыть горящий прибор мокрой тряпкой или одеялом, чтобы перекрыть доступ воздуха к огню.

ЗНАЙТЕ! Нельзя тушить водой горящую пластмассу – при попадании воды расплавленный пластик вскипает и разбрызгивается;

- Позвоните по телефону «01» даже если возгорание кажется вам несерьезным, это не значит, что через секунду оно не перерастет в настоящий пожар.

ПЕРВАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОЖОГАХ

Термический ожог.

Прежде всего при ожоге необходимо охладить пораженную область. Чем дольше не принимаются меры при ожоге, тем серьезнее будет травма пострадавшего.

Ожог первой степени – покраснение кожи.

- Обожженное место поставьте под струю холодной воды и подержите до стихания боли, затем смажьте это место спиртом или одеколоном, не накладывая повязки. Обрабатывайте несколько раз в день место ожога лечебными аэрозолями («Винизоль», «Пантенол» и др.)

ЗНАЙТЕ: Своевременное применение холода позволит избежать образования пузырей и уменьшить боль

Ожог второй степени – образование пузырей

- Наложите стерильную повязку (бинт или проглаженную утюгом ткань), вызовите на дом врача, давайте пострадавшему чаще пить.

Ожог третьей степени – обширные поражения кожи.

- Немедленно вызовите «скорую помощь», укутайте пострадавшего проглаженным полотенцем, простыней. Дайте ему 1-2 таблетки анальгина или амидопирина, большое количество жидкости (чай, минеральную воду)

При ожоге третьей степени ни в коем случае нельзя:

- Обрабатывать кожу спиртом, одеколоном;
- Прокалывать образовавшиеся пузыри (они предохраняют рану от инфекции);
- Смазывать кожу жиром, зеленкой, крепким раствором марганцовки, засыпать порошками;
- Срывать прилипшие к месту ожога части одежды, прикасаться к обожженному месту руками (это приводит к проникновению инфекции);
- Разрешать пострадавшему самостоятельно двигаться (возможен шок);
- Поливать пузыри и обугленную кожу водой.

Химический ожог.

Под действием едких веществ (концентрированных кислот, щелочей, растворов солей некоторых металлов) кожа и слизистые оболочки быстро омертвевает. Агрессивные химические вещества медленно проникают в ткани, поэтому длительно поражают организм, разрушая эритроциты, нарушая обмен в тканях, функции внутренних органов.

- Немедленно вызовите «скорую помощь».
- Сухой ткань удалите с кожи химическое вещество.
- При ожогах кислотой лейте на поверхность кожи в течение 15-20 минут раствор соды (1 чайная ложка на стакан воды) или холодную мыльную воду.
- Если ожог вызван щелочью, промытые водой участки кожи обработайте раствором лимонной или борной кислоты (половина чайной ложки порошка на стакан воды) либо столовым уксусом, наполовину разбавленным водой.
- Участки тела, пораженные фосфором, погрузите в воду или промойте сильной струей воды (на воздухе фосфор вспыхивает). Обработайте место ожога 5%-ным раствором медного купороса и закройте чистой сухой повязкой.

Не смазывайте пораженный участок жиром, маслом или мазями!

- Ожог, вызванный негашеной известью, сразу смывать водой нельзя (выделяется тепло и усиливается термическая травма). Удалите известь с кожи куском сухой чистой ткани; затем промойте кожу проточной водой и обработайте любым растительным маслом. Наложите сухую стерильную повязку.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ ГАЗОВОЙ ПЛИТОЙ

Газом рекомендуется пользоваться:

- при хорошей вентиляции и открытой форточке, так как полное сгорание газа возможно только при наличии достаточного количества кислорода.

Ни в коем случае нельзя использовать для сна помещение, где установлены газовые приборы.

Газ имеет специфический запах, по которому можно определить го утечку.

Если газовая плита или сеть повреждены, то необходимо вызвать газовую службу по телефону «04».

- При наличии в квартире запаха газа нельзя пользоваться открытым огнем, электровыключателями (включать или выключать свет), пользоваться электророзетками.
- Необходимо избегать любых действий, могущих вызвать искрение или повышение температуры воздуха в помещении. В этом случае требуется срочно проветрить помещение и по возможности прекратить подачу газа.
- Если в месте утечки загорелся газ, никогда не пытайтесь его задуть.
- Категорически запрещается пользоваться открытым огнем для обнаружения утечки газа из газопроводов, баллонов и газовых приборов.

Правила пользования газовой плитой:

1. Чтобы зажечь газ, следует поднести зажженную спичку к конфорке, другой рукой повернуть ручку, соответствующую данной конфорке, для подачи газа. После открытия крана газ должен загореться во всех отверстиях колпачка горелки.
2. Если газ не загорелся или пламя проскакивает в горелку, то следует немедленно закрыть кран, а когда горелка остынет, повторить зажигание.
3. Нормальное горение характеризуется спокойным пламенем, имеющим голубой оттенок. Если все пламя или его часть имеет желтовато-красный цвет, значит, не происходит полного сгорания газа – горелка коптит. Это можно наблюдать при засорении горелки. В таком случае необходимо тщательно очистить горелку, особенно отверстия для выхода газозвоздушной смеси.
4. При повышении давления газа в сети горение происходит с шипением, и пламя как бы стремится оторваться от горелки. В этом случае нужно уменьшить подачу газа к горелке путем поворота ручки.
5. После окончания пользования газовой плитой все краны на передней панели плиты и кран на газопроводе трубы должны быть закрыты.
6. Плиту необходимо содержать в чистоте, не допускать ее загрязнения. Корпус горелок и их колпачки надо регулярно промывать теплой мыльной водой.

Во избежание несчастных случаев запрещается:

- Допускать заливания горящих горелок жидкостью. Если же это случайно произошло, нужно погасить горелку, почистить ее. Удалить жидкость с поддона;
- Снимать конфорку и ставить посуду непосредственно на горелку;
- Сушить вещи над газом.

ПОМНИТЕ: расстояние от газовой плиты до стены (перегородки) должно быть не менее 5 сантиметров.

ПОМНИТЕ: соблюдая элементарные правила поведения в доме, а также учитывая действие ряда экологических факторов Вы сохраните свое здоровье и здоровье своих близких.

Формирование нормального микроклимата жилища зависит от многих причин: свойства стройматериалов, особенностей планировки помещений, климатических условий местности, режимов работы вентиляции и отопления.

Многое зависит от температуры воздуха в помещении, направленности воздушных потоков, сквозняков. Все это может повлиять на скорость выделения токсичных веществ из полимерных и синтетических материалов, присутствующих в квартирах.

Чтобы очистить воздух в помещении:

- чаще проветривайте его;
- разводите комнатные растения;
- постарайтесь снизить уровень пыли в ваших квартирах, регулярно протирая все поверхности в доме тряпкой, смоченной в мягком мыльном растворе;
- вытирайте пыль после того, как проведете уборку пылесосом, а не наоборот;
- если вы живете в районе с сильным транспортным движением или вблизи промышленных предприятий, используйте марлевую ткань на окнах и регулярно чистите ее.

С началом отопительного периода в домах усиливается сухость воздуха, что влечет за собой растрескивание мебели, полов, покрытых лаком и т.д. У людей першит в горле, пересыхает слизистая оболочка носа и рта. Нарушается сон, усиливается сухость кожи.

Чтобы убрать эти симптомы, надо постоянно поддерживать влажность воздуха. Для поддержания относительной влажности воздуха в комнате 15-18 м² должно испаряться в сутки не менее литра воды.

При проветривании помещения в холодное время года более эффективно и гигиенично на несколько минут широко распахнуть форточку, а не подолгу проветривать через узкую щель.

ПОМНИТЕ: в жилых помещениях должен свободно циркулировать воздух, они должны пропускать влагу, в противном случае все может быстро отсыреть. Поэтому нельзя для окрашивания кухни использовать масляные краски, а также покрывать лаком обыкновенные обои.

Кроме того, на человека внутри помещений воздействуют электромагнитные поля. С внешними источниками электромагнитных излучений нам пока остается только смириться, тогда как внутренними (электропроводка, бытовые электроприборы) мы можем управлять.

- Не стоит без крайней необходимости включать сразу несколько приборов.
- Важно обеспечить хорошую вентиляцию в помещении, где установлена плита (особенно газовая). Если нет вытяжной установки, при работе газовой плиты нужно всегда держать приоткрытым окно.
- Позаботьтесь о том, чтобы ваше спальное место не располагалось рядом с постоянно действующим электроприбором.
- Особенно важно соблюдать это требование в отношении детской постели. Проследите также, чтобы за стеной не стоял холодильник, телевизор и т.п. потому что их излучение будет ощутимо и через кирпич, и через бетонную панель.
- При приобретении электроприборов отдайте предпочтение фирменным магазинам, где вам обязаны предъявить сертификат.
- Старайтесь давать разгрузку вашему организму от электромагнитных полей. По возможности реже включайте телевизор, музыкальный центр, усилитель.

ПРАВИЛА СОМОСОХРАНЕНИЯ НА ВОДЕ



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

Плавание на глубине и далеко от берега.

Заплывать на глубину и далеко от берега можно только в том случае, если вы умеете хорошо плавать.

Длительное плавание может вызвать усталость.

Ваши действия:

1. как только начнете уставать или замерзать, немедленно разворачивайтесь и плывите назад к берегу.
2. экономно расходуйте свои силы, время от времени отдыхайте, перевернувшись на спину и расслабившись. Отдых не затягивайте, чтобы не замерзнуть еще больше.

3. если вы сомневаетесь, что сумеете самостоятельно добраться до берега, во время отдыха поднимайте вверх руку и машите, стараясь привлечь к себе внимание.
4. едва почувствовав судорогу, сразу же останавливайтесь и, повернувшись на спину, ложитесь на воду.
5. если у вас свело судорогой переднюю мышцу бедра, распрямите ногу и оттяните носок вперед.
6. если судорога в икроножной мышце или на задней поверхности бедра, то, выпрямив ногу, тяните носок на себя.
7. если судорога очень сильная и нога сама не распрямляется, попробуйте сделать это руками. Растирайте и разминайте мышцу, пока не почувствуете, что она становится мягче.

Если вас подхватило сильное течение:

1. Не тратьте силы напрасно и не боритесь с течением.
2. Плывая по реке, просто следуйте за потоком, направляясь по диагонали к ближайшему берегу. Сильное течение может быть и на море. Там встречаются отмели, обычно скрытые от глаз под водой. Волны, накатывающиеся на берег в часы прилива, попадают в пространство между отмелями, и в результате возникает обратное течение в сторону открытого моря. *Попав в такое течение, не пугайтесь.* Пусть оно несет вас. Скоро вы почувствуете, что его скорость заметно снизилась. Тогда поворачивайте и плывите вдоль берега, пока совсем не выберетесь из течения.

При внезапном падении в воду вы можете испытать шок и на время перестанете контролировать свои действия. Задержите дыхание и зажмите пальцами нос, чтобы не нахлебаться воды.

Если вы оказались в воде, не умея плавать:

Постарайтесь продержаться на воде, пока не придет помощь.

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

Купаться в штормовую погоду не рекомендуется. Но если вы все-таки оказались в воде, постарайтесь как можно быстрее вернуться на сушу:

- Не тратьте силы и не боритесь с волнами, пусть они сами несут вас к берегу.
- Следите через плечо за приближением очередной волны и начинайте энергично работать руками и ногами, стараясь на ее гребне как можно дальше.

- Добравшись до берега, выходите на него только после того, как гребень волны уйдет из-под вас, и, оказавшись на суше ухватитесь за что-нибудь крепкое, чтобы следующая волна не утащила вас назад в море.

ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ НА ВАШИХ ГЛАЗАХ ТОНЕТ ЧЕЛОВЕК

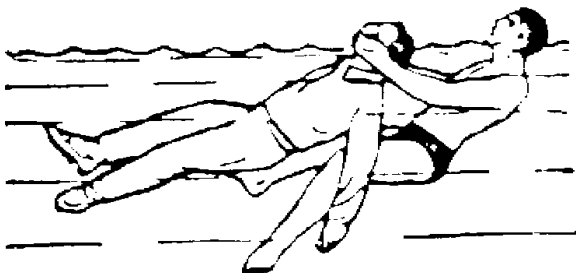
Прежде всего дать себе секунду на размышление:

- нет ли рядом спасательного средства? (им может быть все, что увеличит плавучесть человека и что вы в состоянии до него добросить)
- можно ли позвать кого-то еще на помощь?

Ободрив криком потерпевшего, вы идете на помощь.

Правила приближения к утопающему:

- Подплывать только сзади;
- Захватывать за волосы или за ворот одежды;
- Транспортировать на спине, придерживая его голову над водой.



ЗАПОМНИТЕ: Панический страх утопающего – смертельная опасность для спасателя.

- В случае если утопающему удалось схватить вас за руки, шею или ноги, освобождайтесь и немедленно ныряйте – инстинкт самосохранения заставит потерпевшего вас отпустить.

Если человек уже погрузился в воду, не бросайте попыток найти его на глубине, а затем вернуть его к жизни. Это можно сделать, если утонувший был в воде около 6 минут.

- Первое, что необходимо сделать после извлечения из воды – перевернуть утонувшего на живот так, чтобы голова оказалась ниже уровня его таза. Ребенка можно положить животом на свое ребро.

ЗАПОМНИТЕ: Не следует тратить время на определение пульса на сонной артерии. Главное – быстро повернуть пострадавшего лицом вниз, ввести два пальца в рот и круговым движением очистить ротовую полость.

- После очищения полости рта резко надавите на корень языка для провоцирования рвотного рефлекса и стимуляции дыхания. При появлении рвотного и кашлевого рефлексов добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка.
- Если нет рвотных движений и кашля – положить пострадавшего на спину и приступить к реанимации:

– Встаньте на колени слева, максимально запрокиньте голову утонувшего (это очень важно!) и, сместив челюсть вниз, раскройте ему рот.

– Сделайте глубокий вдох, приложите свои губы к губам пострадавшего и с силой выдохните воздух. Ноздри пострадавшего при этом надо зажать рукой.

– Если у пострадавшего не бьется сердце, искусственное дыхание надо сочетать с непрямой массажем сердца. Для этого одну ладонь положите поперек нижней части грудины (но не на ребра!), другую ладонь поверх первой накрест. Надавите на грудину запястьями так, чтобы она прогнулась на 3-5 сантиметров, и отпустите. Через каждое вдвухание делайте 4-5 ритмичных надавливаний.

- При появлении признаков жизни перевернуть пострадавшего лицом вниз и удалить воду из легких и желудка.

НЕДОПУСТИМО!

- Оставлять пострадавшего без внимания даже на минуту.
- Самостоятельно перевозить пострадавшего.

ЕСЛИ ВЫ ЗАБЛУДИЛИСЬ В ЛЕСУ

Самое первое и главное, что должны сделать люди потерявшие ориентировку — это остановиться. Проще и, как показывает опыт, быстрее всего определить свое местонахождение можно, вернувшись по собственным следам назад, до места гарантированного ориентирования, и уже оттуда продолжить прокладку маршрута.

Попытки же свободного поиска опасны еще и тем, что люди в подобном положении склонны принимать желаемое за действительное.

При наличии у заблудившейся группы карты и компаса можно порекомендовать подняться на возвышенную, с хорошим обзором, точку рельефа, в крайнем случае, на высокое дерево, оглядеться по сторонам, выделить заметные ориентиры (реки, озера, горные хребты, холмы, скалы, просеки, речные долины и т.д.) Оценить их взаимное расположение, характеристики (высоту, площадь и т.п.) расстояние между ними, положение относительно сторон света и пр. идентифицировать местность с картой.

При отсутствии карты следует на куске бумаги, картона, в крайнем случае, обрывках ткани, одежде, бересте, просто на земле, попытаться вычертить план-схему окружающей местности. Нанести по памяти, с соблюдением масштаба, наиболее крупные ориентиры (горные хребты, реки, дороги, населенные пункты, просеки и пр.). Поставить точку последних верных координат. Вспомнить какой курс выдерживали в последние часы? С какой стороны светило солнце или дул ветер? Как долго шли и с какой примерно скоростью? Какие препятствия и заметные ориентиры встречались на пути? Примерно на такие вопросы должны ответить заблудившиеся.

Всю информацию следует перевести на язык топографии и на полученной карте-схеме восстановить нитку предполагаемого маршрута.

Установив приблизительно свое местонахождение, нужно наметить маршрут дальнейшего движения. Лучше всего, как уже говорилось, вернуться назад. Можно также попытаться выйти к «вечным» ориентирам, которые перепутать невозможно: большой реке, крупному горному хребту и т.д.

Прежде чем отправиться в путь, необходимо нарисованную карту-схему местонахождения сориентировать по сторонам света. Проще говоря, надо узнать, где находится север.

Способы ориентирования:

По компасу.

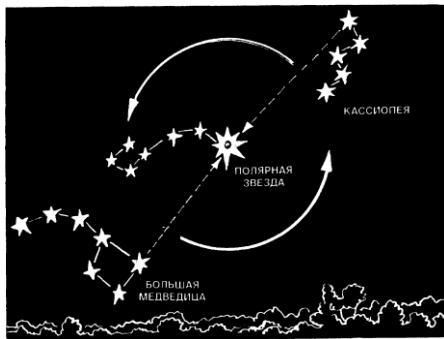
Когда есть компас - все просто. Цифра «ноль» на градусной шкале поворотом компаса вокруг своей оси подгоняется под северную стрелку. Карта-схема также разворачивается верхней стороной на север. На шкале положенного сверху на карту компаса замечается градус, соответствующий выбранному направлению движения.

Теперь достаточно двигаться в указанную сторону, но так, чтобы северный конец стрелки постоянно находился в створе рисок у нулевой отметки на шкале. Если стрелка уходит из створа - значит, идущий сбился с курса. Обращаться с компасом следует особенно осторожно - хранить во внутреннем кармане или под одеждой на крепком шнурке. Носить компас в нагрудном кармане или на руке опасно, т.к. в подобном положении его легко потерять или разбить защитное стекло.

Если компас сломался, следует отыскать и сохранить магнитную стрелку, с помощью которой всегда можно изготовить импровизированный компас из подручных материалов.

Проще всего снятую со сломанного компаса шкалу прикрепить с помощью смолы к куску коры, дерева, пенопласта. В центр ушком вниз воткнуть небольшую иголку острую сухую рыбью кость, на которую одеть стрелку. Главное неудобство такого компаса состоит в том, что после каждого пользования стрелку приходится снимать с оси и надежно прятать.

По звездам



Полярная звезда - последняя в ручке ковша созвездия. "Малая медведица" - всегда указывает на север. Отыскать ее можно мысленно проложив линию, соединяющую две крайние звезды в ковше созвездия "Большая медведица". Точность определения этим способом может достигать 3-х - 4-х градусов.

Подсказать направление на север может млечный путь - густая россыпь мелких звезд, пересекающая небо

широкой полосой и ориентированная в линии север-юг.

По солнцу

Если в ясный полдень встать спиной к солнцу, то тень укажет на север, соответственно юг будет сзади, восток - по правую руку, а запад - по левую. Иначе говоря, самая короткая тень от предмета указывает на север. И одновременно, самая короткая тень "отбивает" полдень.

По солнцу и часам

Ориентирование по часам и солнцу дает хорошие результаты в умеренных широтах, особенно зимой, менее точно - весной и осенью. Летом, когда солнце стоит высоко над горизонтом, ошибка может достигать 20 – 25 градусов.

Кроме того, полезно знать, что в средних широтах в любое время года в определенный час солнце может довольно точно указать на одну из сторон света (см. табл. № 1). Только надо помнить, что часы должны показывать местное время. Необходимо учитывать, что, например истинный полдень (по принятому на территории бывшего СССР в целях экономии электроэнергии и рациональной работы декретному времени) наступает лишь в 13 часов. Кроме того надо принимать во внимание проводимые в последнее время переводы стрелок на час в перед или на час назад в зависимости от времени года (так называемое местное время). Таким образом, в полдень летом есть несколько способов определения сторон света по солнцу и часам:

1. Поворачивая часы в горизонтальной плоскости, направить часовую стрелку на солнце (на маршрутную и секундную стрелку можно не обращать внимание т.к. они в работе не задействуются). Биссектриса

угла между часовой стрелкой и цифрой «два» на циферблате указывает направление на юг. Причем до полудня юг будет справа от солнца, а после полудня - слева.

2. Более точный прием с часами и спичкой может не сходиться с истинным поясным уже на два часа.

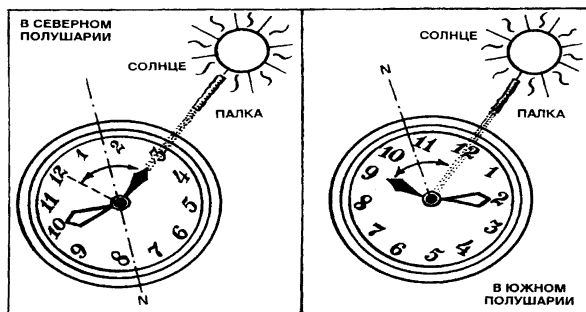


Таблица № 1

Стороны	Весной	Летом	Осенью	Зимой
На востоке	7ч	5ч	7ч	9ч
На юго-востоке	10ч	9ч	10ч	11ч
На юго-западе	16ч	17ч	16ч	15ч
На западе	19ч	21ч	19ч	19ч

По луне

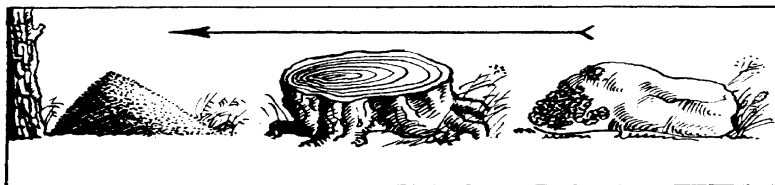
В ночной период времени помочь сориентироваться может луна. Полная луна занимает наиболее высокое положение над горизонтом, когда находится на юге. Иначе говоря, самая короткая полуночная тень при полной луне указывает на север. В таблице приводится зависимость времени наблюдения фаз луны и сторон света. В приполярных районах летом северная сторона неба наиболее светлая, южная - самая темная.

Таблица № 2

Вид Луны (фазы)	Луна видна на				
	востоке	Юго-востоке	Юге	Юго-западе	западе
	10ч	13ч	16ч	19ч	22ч
	13ч	16ч	19ч	22ч	1ч
	16ч	19ч	22ч	1ч	4ч
	19ч	22ч	1ч	4ч	7ч
	22ч	1ч	4ч	7ч	10ч
	1ч	4ч	7ч	10ч	13ч
	4ч.	7ч	10ч	13ч	14ч

По местным предметам

При невозможности ориентироваться по солнцу и звездам, например из-за обложной облачности, можно попытаться определить направление на север по местным предметам.



Наиболее ценную информацию дают деревья, пни, камни, растения и пр., расположенные на открытых ровных площадках - посреди больших полей, на опушках, лугах, т.к. они меньше подвержены воздействию местного микроклимата (в густолесье, ущельях, оврагах и других складках и перегибах рельефа).

а) деревья

У березы, со стороны обращенной к югу, кора мягче, чище, белее. У деревьев хвойных пород северная сторона ствола более темная. В сырую погоду у деревьев хвойных пород, особенно это заметно у сосны, в результате намокания коры образуется темная мокрая полоса. На обращенной к северу стороне она сохраняется дальше и поднимается выше, т.к. туда почти не попадают солнечные лучи. Из-за этого же эффекта освещенности у сосны вторичная, бурая, потрескавшаяся кора на северной стороне поднимается выше по стволу. У сосны ближе к корням, нередко обильно нарастает мох, лишайники. У хвойных деревьев с южной стороны, сильнее прогреваемой солнцем, натёки смолы гораздо обильнее (зачастую в форме многослойных натёков), чем с северной стороны, где может быть лишь несколько смоляных капель. Также смола с южной стороны дольше сохраняет светло-янтарный цвет.

б) мох, лишайники

Мох любит сырость, тень, норовит спрятаться от прямых солнечных лучей за стволом и, значит, указывает на север. Точно также мох располагается на отдельных камнях, пнях, на скалах, на стенах старых деревянных и каменных строений. Из лиственных деревьев мхом и лишайниками больше всего обрастают сосны и тополя. В случае, когда ствол дерева покрыт разросшимся лишайником вкруговую, надо ощупать его рукой. С северной стороны лишайник более влажный, плотный, его больше. Засохшие деревья, пни, упавшие на землю стволы в большей степени гниют с северной стороны.

в) по травяному покрову.

Весной травянистый покров более развит и густ на северных окраинах полей, лучше прогреваемых солнцем. В жаркий период лета наоборот с северной стороны трава выгорает, жухнет, а с южной, затененной, бурно растет. У отдельно стоящих деревьев, пней, больших камней, строений трава растет гуще с южной стороны. В жаркий день траве с северной стороны от предмета (камня, дерева и пр.) дольше сохраняется свежей, влажной, иногда с каплями росы. И ,

напротив, с южной стороны выпавшая роса подсыхает быстрее. В сильную жару почва с южной стороны от предмета более сухая, трава вялая. А если жара стоит несколько дней подряд, то с южной стороны трава высыхает и становится менее густой, сочной, чем с северной. И грибы в сухую погоду чаще встречаются с северной стороны от деревьев, пней, кустов.

г) ягоды, плоды

Ягоды на северных склонах холмов поспевают позже, т.к. им достается меньше тепла и света. Многие плоды приобретают окраску зрелости - краснеют или желтеют раньше на ветках, обращенных к югу. На цветущих кустарниках с южной стороны цветов больше и распускаются они зачастую раньше, чем с северной. Даже если внимательно рассмотреть отдельную ягоду, можно заметить такую закономерность - сторона ягоды, обращенная к югу, нередко более красная, спелая. Однако на ягодах этот признак бывает выражен слабо и поэтому им надо пользоваться осторожно. На плодах он просматривается в большей степени.

д) Насекомые, животные, птицы

К примеру, муравейники с северной стороны, как правило, бывают защищены стволом дерева, кустом, камнем, пнем. Южная сторона муравейника бывает более пологая, чем северная. Но безоговорочно доверять муравьиному «компасу» не стоит, т.к. иногда расположение и внешний вид муравейника зависит от особенностей местного климата и рельефа. Суслики строят норки чаще всего к югу от камня, деревьев. Весной стаи перелетных птиц летят на север, осенью на юг.

е) по радиосигналам

Для этого в начальной точке маршрута надо с помощью компаса снять азимуты наиболее мощных передающих станций и радиомаяков, работающих в данной местности. Для облегчения ориентирования желательно чтобы направление на передающую станцию совпадало с одной из сторон света или направлением движения группы. При потере ориентировки достаточно приемник, работающий в диапазоне средних или длинных волн, медленным вращением вокруг собственной оси установить в положении наихудшего звучания. В момент, когда звук притухнет, терец приемника укажет направление на передающую станцию. А если, например, известно, что станция или радиомаяк находятся в 400-500 километрах к северу, то нетрудно определить прочие стороны света.

ж) культовые сооружения

Алтари часовни православных церквей обращены на восток, а колокольни • на запад. Если присмотреться к кресту, венчающему купол, то можно заметить, что нижняя перекладина расположена косо. Опушенный конец перекладины обращен к югу, а приподнятый - к северу. Алтари католических церквей смотрят на запад. Алтари лютеранских церквей обращены на восток, колокольни - на запад. Двери еврейских синагог и мусульманских мечетей прорублены примерно в сторону севера. Пагоды, буддийские монастыри фасадами обращены на юг. Языческие молельни с идолами тоже обращены на юг.

з) лесные просеки

В больших лесных массивах обычно просеки ориентируются в направлении север-юг и запад-восток. Нумерация кварталов лесных массивов в бывшем СССР идет с запада на восток и далее на юг. Поэтому ребро между двумя наименьшими цифрами обычно указывает на север. Но этот способ требует много кратного подтверждения, т.к. иногда квартальные столбы устанавливаются небрежно или случайно сдвигаются. Ориентироваться по ширине годовых колец на пнях и густоте веток на кронах деревьев и кустов, как это иногда рекомендуется в старых книгах и справочниках, не следует, т.к. это во многом определяется направлением господствующих ветров, освещенностью, свободным для прорастания пространством.

При ориентировании только по местным признакам ни в каком случае нельзя делать выводы о расположении сторон света по одному - двум наблюдаемым признакам. Торопливость может привести к серьезным ошибкам. Наблюдения следует суммировать, копить, окончательные выводы делать лишь после многократного подтверждения первоначально полученного результата. И даже во время движения, внимательно осматриваться по сторонам, надо непрерывно искать приметы, подтверждающие или опровергающие выбранное направление движения. Только в этом случае можно рассчитывать на удачу.

ОСТОРОЖНО! ГРИБЫ



Поганка бледная

Загадочное создание – гриб. Самыми опасными считаются: бледная поганка, пантерный, вонючий и красный мухоморы.

Как всякое живое существо, борющееся за выживание, грибы научились умело маскироваться, мимикрировать. Суметь разглядеть за безобидной внешностью коварного обманщика должен уметь каждый!

ЗНАЙТЕ: самый умелый мастер маскировки – бледная поганка. Она похожа на шампиньоны и сыроежки. Шляпка поганки – округло-колокольчатая, позднее становится плоско-выпуклой, распростертой. Она бывает белого, светло-зеленого или желтовато-буро-оливкового цвета, в середине обычно темнее, а

ами. От сыроежки поганка отличается кольцами под шляпкой и на ножке, а от шампиньона – цветом пластинок.

Если вы отправились в лес, то придерживайтесь нескольких правил:

- Собирайте только те грибы, в съедобности которых вы точно уверены. Малейшее сомнение – откажитесь от намерения отправить находку в корзину.
- Никогда не собирайте и не ешьте грибы, которые у основания ножки имеют клубневое утолщение, окруженное оболочкой. Срезайте грибы с целой ножкой, чтобы не пропустить этот признак.
- У шампиньонов (чтобы не перепутать их с бледной поганкой) обращайте внимание на цвет пластинок. У съедобного гриба пластинки с возрастом розовеют, становятся пурпурно-бурого цвета, а у поганок они – белые.
- Волнушки, грузди и другие грибы для засолки, содержащие млечный сок, обязательно перед засолом отварите или вымочите, чтобы удалить горькие, раздражающие желудок вещества. То же самое сделайте с сыроежками.
- Сморчки следует сначала прокипятить в течение 7-10 минут. Отвар слить. Только после такой обработки сморчки можно варить и жарить.
- Не собирайте грибы вблизи дорог, в парках и дворах. Грибы накапливают ядовитые вещества и становятся непригодными к использованию в пищу.
- Нельзя есть грибы детям до 14 лет. Они могут отравиться даже съедобными грибами.

- Грибы должны подвергаться обработке в день сбора или в крайнем случае на следующее утро.



Мухомор пантерный

чайная ложка соды на стакан воды или бледно-розового раствора марганцовки.

Чтобы облегчить состояние больного, ему на живот и к ногам можно приложить грелки, дать выпить теплого крепкого чая, кофе или слегка подсоленной воды.

ОБЩИЕ СИМПТОМЫ ОТРАВЛЕНИЯ:

– тошнота, рвота, боли в животе, сильный понос могут наступить уже через 20 минут после употребления ядовитых грибов, но иногда наблюдается и скрытый период – от 5 до 48 часов

Пострадавшему нужно дать слабительное, кишечник от токсинов можно очистить с помощью клизмы (взрослому – до 1-2 литров воды, ребенку – стакан воды).

Промойте желудок (не менее 5-6 раз) – 1

КАК ИЗБЕЖАТЬ РАЗБОЙНОГО НАПАДЕНИЯ В КВАРТИРЕ

Не открывайте дверь незнакомым людям. Если они представляются сотрудниками коммунальных служб или какими-либо другими должностными лицами, требуйте документ, подтверждающий их личность, в сомнительных случаях перезвоните в организацию, которую они представляют, или попросите зайти позже.

- Предупредите детей о недопустимости открывания входной двери посторонним.
- Никогда не говорите незнакомым, что вы один или одна дома.
- Не открывайте двери незнакомым в ночное время, кем бы они не представлялись.
- Обязательно оборудуйте входную дверь смотровым глазком и цепочкой.
- Если, находясь дома, вы заметите, что кто-то пытается открыть ключом или взламывает дверь, постарайтесь заблокировать её и по телефону вызвать милицию. При отсутствии телефона не стесняйтесь звать на помощь с улицы, а заодно постарайтесь привлечь внимание соседей стуком в пол, потолок, стены или батареи отопления.
- В случае если вы открываете дверь, а в квартире уже находятся посторонние, необходимо, не входя в помещение, быстро закрыть дверь

на ключ, оставив его в замке, и вызвать милицию. Не лишним будет оповестить соседей и вести наблюдение за квартирой, не подвергая свою жизнь опасности.

- Если вы заметили в квартире следы пребывания посторонних, то опять же, не входя в неё, вызовите милицию. В квартире ничего не трогайте и по ней не ходите.
- Не принимайте в квартиранты лиц, не выяснив, кто они, а также не приводите в свои квартиры незнакомых граждан.
- Старайтесь установить хорошие отношения с соседями по дому, попытайтесь договориться с ними о взаимном наблюдении за вашими квартирами, обменяйтесь номерами служебных (мобильных) телефонов.
- Учитывая, что жильцы вашего подъезда также заинтересованы в сохранности своего имущества, коллективно решите вопрос приобретения, оплаты и установки в подъезде переговорно-замочного устройства (домофона или видеодомофона).

ЕСЛИ НА ВАС НАПАЛИ

- Уходя вечером от друзей, попросите проводить вас до остановки или хотя бы постоять в подъезде, пока вы выйдете. Позвоните домой и сообщите, что вы возвращаетесь. Пусть вас встретят.
- Избегайте плохо освещенных, безлюдных дворов.
- При выходе в темное время суток на улицу не надевайте слишком броские вещи, по возможности оставьте дома золотые изделия.
- Идите по обочине навстречу движению транспорта, тогда машина не сможет подъехать к вам сзади.
- Если вам показалось, что вас кто-то преследует, поменяйте темп ходьбы, переходите несколько раз на другую сторону улицы. Если ваши подозрения подтвердились, бегите туда, где могут быть люди, или просто к освещенному месту. Не пытайтесь спрятаться в подъезде. Если преследование продолжается, зовите на помощь. Кричите «Пожар, горим!» Это найдет среди жильцов гораздо больший отзыв, нежели крик «Помогите, грабят!»
- Если вас останавливают на улице, не останавливайтесь в темном месте, идите, продолжая разговаривать, к освещенному месту, к остановке. Сыграйте: сделайте вид, что вы гуляете с собакой, она вот вот вас догонит; что вы идете с отцом, он задержался, разговаривая со знакомым, и сейчас подойдет, и т.п. Громко зовите собаку, торопите отца, в общем, дайте волю фантазии.
- Если вы едите на такси, попросите водителя подождать у подъезда, пока вы поднимитесь к себе.
- Не советуем ездить на частных такси. Но, уж если пришлось ими воспользоваться, то пусть ваш провожатый даст понять водителю, что заметил номер машины и проконтролирует, когда вы доберетесь. Этот

нехитрый прием даст понять водителю, что вас вскоре ждут и ваше отсутствие вызовет тревогу, а машина известна.

- Если у вас возникла необходимость взять с собой большую сумму денег, не переносите ее в сумочках и пакетах, которые у вас могут вырвать. Используйте для этого внутренние карманы одежды, застегнутые на пуговицы или заколотые булавкой.
- На меховых изделиях, верхней одежде и других ценных вещах желательно иметь особые пометки, известные только вам (это поможет идентифицировать похищенную вещь).
- Максимально ограничьте пребывание детей на улице в темное время суток без присмотра взрослых.
- Взрослые и дети должны понимать, что телефон на шее – приманка для грабителя и весьма легкая добыча, поэтому носить его таким образом просто недопустимо. Как можно меньше пользуйтесь телефоном в общественном транспорте.
- После приобретения сотового телефона сохраните его упаковку и техническую документацию. При похищении сотового телефона имеющаяся там информация поможет разыскать его. Для этого необходимо в ближайшее время после происшествия сообщить сотрудникам милиции IMAI – индивидуальный номер сотового телефона.

На вас напали. Что делать?

Если вы все же стали жертвой – с вас сняли шапку, вырвали из рук сумку или отобрали сотовый телефон, – не отчаивайтесь и не паникуйте.

Ни в коем случае (!) не оказывайте сопротивления и не пытайтесь сами преследовать преступника. (Это опасно: он может оказаться сильнее вас или иметь при себе оружие.)

После нападения **СРАЗУ** звоните по «02». Если под рукой оказался сотовый телефон, операторы связи предоставляют возможность связаться с Единой службой спасения по номеру «112». Это можно сделать даже при нулевом балансе на вашем телефоне или с неактивированной сим-картой.

Вам ответит дежурный офицер. Успокойтесь. Представьтесь и расскажите, что случилось и где вы находитесь. Сообщите дежурному те приметы нападавшего, которые вы успели заметить (важно указать возраст, рост, одежду, наличие особых примет: шрамы, родинки, усы и т.д.). По вашему сигналу немедленно выедет оперативная группа. Никуда не уходите, дождитесь сотрудников милиции на месте.

Не теряйте время! Запомните, свыше 70% преступлений раскрываются по горячим следам. Упустите время, не обратитесь в милицию – вероятность найти преступника и вернуть похищенное останется крайне ничтожна.

Через несколько минут после обращения в милицию к вам подъедет патрульная машина и заберет вас на борт. Теперь вы в полной безопасности и должны понимать, что люди в форме стараются вам помочь. Попытайтесь вспомнить еще какие-нибудь приметы злоумышленника. Любая, незначительная на первый взгляд деталь поможет найти грабителя и вернуть похищенное.

Если через 5-10 минут после происшествия вы находитесь в милицейской машине и вместе с сотрудниками объезжаете прилегающую территорию в поисках преступника, значит, вы все сделали правильно.

ВНИМАНИЕ! ТОНКИЙ ЛЕД!

- Не выходите на лед до наступления зимних заморозков.
- Не переходите реки по льду до полного их замерзания.
- Переходите водоемы в местах, где оборудованы ледовые (пешеходные) переправы.



Оказавшись неожиданно в воде:

– Постарайтесь зацепиться за какую-нибудь точку опоры, пусть даже и плавающую (борт лодки, льдина, буй, ветка кустарника и т. д.).

– Перетерпите первые одну - полторы минуты неприятные ощущения от холодной воды. Через 30-40 секунд неприятные ощущения начнут проходить, вы перестанете остро чувствовать холод. Не делайте никаких резких движений, подавите в себе внутреннюю

панику, стабилизируйте дыхание.

– Только после этого принимайте решение.

Если какая-то часть одежды вам сильно мешает или тянет вниз по течению, проверьте, не ошибаетесь ли вы, и только тогда освобождайтесь от нее. В любом случае оставьте на себе головной убор (**Помните:** от 40 до 60% вашего тепла уходит через голову) или соорудите его подобие, нижнее белье, носки, перчатки, максимум промежуточной одежды, плотно застегнутой.

Неприятные и даже болезненные ощущения в пальцах рук и ног ничего опасного за собой не влекут. Они быстро пройдут после выхода из воды. Однако сила кистей рук и ступней ног снижается в несколько раз. **Поэтому даже не пытайтесь делать те физические усилия, которые доступны вам в обычных условиях (залезать обратно в лодку, выбраться на крутой берег, плыть против течения пусть даже и слабого).**

Опасайтесь острого льда и просто режущих предметов в воде и на дне.

– холодная вода значительно замедляет процесс свертывания крови, и рана постоянно кровоточит. Отсюда большие кровопотери при незначительных на первый взгляд ранах и даже ссадинах, которые человек не замечает, но которые резко ускоряют процесс замерзания человека в воде и сокращают время безопасного пребывания в ней.

Выбравшись на лед, нужно откатиться от пролома и ползти в ту сторону, откуда шли. Несмотря на то, что холод и сырость толкают вас бежать и согреться, будьте осторожны до самого берега. Снимите с себя всю одежду, отожмите, оденьте снова, пусть даже замерзшую, и делайте согревающие упражнения, как бы тяжело это для вас ни было. Если вы начали дрожать это очень хороший признак – организм самосогревается.

Какой лед можно считать безопасным?

Для одиночного пешехода – зеленоватого оттенка, толщиной не менее 7 сантиметров. Для устройства катка – не менее 10-12 сантиметров (массовое катание – 25 сантиметров). Массовая пешая переправа может быть организована при толщине льда не менее 15 сантиметров. Чтобы измерить толщину льда, надо пробить лунки по сторонам переправы (рекомендуемое расстояние между ними – 5 метров) и промерить их. Надо иметь в виду, что лед состоит из двух слоев: верхнего (мутного) и нижнего (прозрачного и прочного). Измерить точную толщину можно, лишь очистив сначала верхний мутный слой от снегового льда.

ВНИМАНИЕ! ГОЛОЛЕД!

При гололеде человека подстерегают две опасности – или сами упадете, или на вас упадут.

ПОЭТОМУ:



- Старайтесь обходить опасные места, желательно не по проезжей части;
- По опасному участку передвигайтесь имитируя движения при ходьбе на лыжах – небольшими скользящими шажками;
- Двигайтесь на слегка согнутых ногах – это придаст вам большую

устойчивость;

- На опасной дороге будьте предельно внимательны, не торопитесь, а тем более не бегите;
- Старайтесь обходить места с наклонной поверхностью;
- Не занимайте руки хрупкой или тяжелой ношей;
- Обувь, желательно, должна быть на широкой платформе, с рельефной подошвой;
- Откажитесь от каблучков;
- Идите по снежной кромке вдоль дороги;

Однако избежать падения удастся не всегда, поэтому если вы падаете –

- постарайтесь поберечь руки;
- не пытайтесь спасти вещи. Которые вы несете в руках;
- упав, не торопитесь подняться, сначала осмотрите себя, нет ли травм, попросите прохожих вам помочь;

При получении травмы обязательно обратитесь в травмпункт.



ВНИМАНИЮ АВТОЛЮБИТЕЛЕЙ!



При гололеде старайтесь придерживаться простых правил:

- не обгоняйте;
 - трогайтесь с места, по возможности, на высокой передаче;
 - если попали на скользкий участок, не тормозите, не выключив сцепления;
- если вас занесло не теряйтесь и не давите на тормоз резко;
 - не забудьте пройти техосмотр, сменить летние шины на зимние, отрегулировать тормозные колодки, устранить люфт рулевого колеса.

ПОМНИТЕ: даже с хорошими шинами в гололед нужно ездить осторожно!

ВЕСЕННИЙ ПАВОДОК



Паводок – краткий быстрый подъем воды из-за ливней или оттепелей.

Если ваш дом попал в зону затопления, то необходимо:

- Внимательно прослушать информацию, принять к сведению и выполнить все требования паводковой комиссии и служб спасения.
- Отключить газ, электричество, воду.
- Погасить огонь в горящих

печах.

- Ценные вещи и мебель перенести на верхние этажи или чердак.
- Закрывать окна и двери или даже забить их досками.
- Животных необходимо выпустить из помещений, а собак отвязать.
- Дрова или предметы, способные уплыть при подъеме воды, лучше перенести в помещение (сарай).
- Из подвалов вынести все, что может испортиться от воды.
- Подготовиться к эвакуации.

С получением предупреждения об эвакуации

- Соберите трехдневный запас питания.
- Подготовьте теплую практичную одежду.
- Подготовьте аптечку первой помощи и лекарства, которыми вы обычно пользуетесь.
- Заверните в непромокаемый пакет паспорт и другие документы.
- Возьмите с собой туалетные принадлежности и постельное белье.

Основные правила эвакуации по воде:

- Самостоятельно эвакуироваться по воде можно только при угрозе ухудшения обстановки или в случае прямой видимости места на незатопляемой территории.
- Пешим порядком (вброд) эвакуироваться весной запрещается из-за опасности переохлаждения.

- При эвакуации по воде максимально используйте подручные средства (надувные предметы, автомобильные камеры, доски, бревна, бочки и др.).
- При пользовании табельными (самоходными) плавательными средствами входите в лодку (катер) по одному, во время движения не меняйтесь местами и не садитесь на борт.

ПРИ ЛЮБЫХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ СОХРАНЯЙТЕ СПОКОЙСТВИЕ И САМООБЛАДАНИЕ – ВАМ БЯЗАТЕЛЬНО ПРИДУТ НА ПОМОЩЬ

УРАГАН, БУРЯ, МЕТЕЛИ



1. В здании (доме) закройте окна, чердачные помещения, слуховые окна, вентиляционные отверстия.

2. Стекла окон заклейте полосками бумаги или ткани. С крыш, балконов, лоджий, подоконников уберите вещи.



3. Предметы, находящиеся во дворах, закрепите или занесите в помещение, выключите газ, потушите огонь в печах.

4. Подготовьте электрические фонари, керосиновые лампы, свечи.

5. Создайте запасы воды и продуктов на 2-3 суток, подготовьте походные электроплитки, керосинки, керогазы, примусы.

6. Если есть возможность, укройтесь в защитных сооружениях гражданской обороны, подвалах, коридорах, погребах, подполье. Остерегайтесь осколков стекла, шифера, черепицы, кусков железа и др.

7. Остерегайтесь порванных электропроводов, высоких заборов и строений.

8. Телевизоры, радиоприёмники и репродукторы радиотрансляции держите постоянно включенными.

9. Покидайте помещение только в исключительных случаях, причём не в одиночку. Ни под каким предлогом детям не разрешайте выходить из помещений.

ВНИМАНИЕ! ГОРОДСКОЙ ТРАНСПОРТ!

Автобусы, трамваи, троллейбусы - вот куда мы садимся без всякой опаски за свою жизнь. Хотя могут произойти и столкновения с автотранспортом, пожар, экстренное торможение, криминальные конфликты и даже сексуальные домогательства.

Безопасность общественного транспорта - это вопрос общей культуры пользующихся им пассажиров. При соблюдении общественных норм этикета 90% травматических случаев просто не случилось бы.

Советы, связанные с передвижением в общественном транспорте:

- Не входите и не выходите из транспорта до его полной остановки.
- Не прислоняйтесь к дверям, не высовывайте голову и руки в окна.
- Старайтесь держаться за поручни на случай экстренного торможения или остановки. Лучшая точка опоры - поручень над головой.

Стоять лучше лицом в сторону движения, чтобы иметь возможность заранее заметить опасность и успеть на неё среагировать.

Определённую угрозу представляют из себя, в случае разных остановок и торможений зонты, трости, и т.п. предметы с острыми и выступающими краями.

Небезопасно в идущем транспорте ходить, опасно также дремать. В этих случаях человек даже не успевает среагировать на угрозу.

Любой общественный транспорт пожароопасен. По этой причине после ДТП желательно возможно быстрее покинуть салон и отойти на 10 -15 м. в сторону.

БЕЗОПАСНОСТЬ НА ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОМ ТРАНСПОРТЕ

Пассажир, воспользовавшийся услугами железнодорожного транспорта, должен помнить, что находится в зоне повышенной аварийной опасности.

Соблюдайте следующие правила:

- Не кладите тяжелые вещи на верхнюю заднюю (по отношению к локомотиву) багажную полку. Если же положить больше некуда, попробуйте закрепить вещи;
- Если есть выбор, куда лечь, ложитесь на переднюю по отношению к локомотиву полку. Это избавит вас от травм в случае экстренного торможения поезда;
- Не оставляйте на столике после еды режущие, колющие и бьющиеся предметы – ножи, вилки, стаканы и т.д.;
- Передвигаясь по вагону во время движения поезда, придерживайтесь за поручни, поскольку всегда возможно экстренное торможение;
- Курите только в специально отведенных местах. Следите за тем, чтобы по окончании курения сигарета обязательно была погашена.

Как спастись если с вашим поездом произошла катастрофа?

- Не паниковать;
- Почувствовав запах дыма, смочите водой полотенце или одежду и завяжите ими нос и рот;
- Предупредите об опасности пассажиров соседнего купе;
- В случае пожара не пытайтесь сразу выбраться на улицу через двери вагона: скорее всего, они будут закрыты, и к тому же большое число людей устремится именно к дверям, неизбежно возникнет давка;
- Если вы все же пробираетесь к выходу во время пожара, делайте это на четвереньках, поскольку у пола скапливается меньше дыма;
- Постарайтесь открыть окно или разбить оконное стекло каким-либо предметом. Не пытайтесь разбить стекло рукой – оно слишком прочное для этого, вы только нанесете себе травму;
- Выбираясь из окна вагона, соразмерьте высоту прыжка. Если расстояние до земли небольшое, сначала спустите вниз детей, больных и стариков. Если высота достаточно велика, прыгайте первым и принимайте на руки остальных.

Правила поведения при нахождении в зоне действия железнодорожного транспорта:

- При движении вдоль железнодорожных путей не следует подходить ближе пяти метров к крайнему рельсу;
- Переходить железнодорожные пути следует только в установленных местах, пользуясь при этом пешеходными мостами, туннелями, переходами, а там, где их нет, – по настилам и в местах, где установлены указатели «Переход через пути»;
- При переходе через пути ни в коем случае не подлезайте под вагоны и не пролезайте через автосцепки;
- При ожидании поезда нельзя устраивать на платформе подвижные игры, бежать рядом с вагонами идущего поезда, стоять ближе двух метров от края платформы во время прохождения поезда без остановки;
- К вагону следует подходить только после полной остановки поезда;
- Посадку в вагон и выход из вагона осуществляйте только со стороны перрона или посадочной платформы;
- При остановках поезда на перегоне, где время стоянки 1-2 минуты, не рекомендуется выходить из вагона.

КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ УКУСА КЛЕЩА



ЗНАЙТЕ: кровососущие виды клещей являются переносчиками возбудителей целого ряда болезней человека. Последствием от укуса этого маленького насекомого бывают паралич, глухота, смерть.

Наиболее активны клещи в конце весны – начале лета.

Чтобы избежать укуса клеща,

НЕОБХОДИМО:

- При путешествии в лесной зоне сделать противэнцефалитную вакцину;
- Лучше всего, если верхняя одежда будет изготовлена из болоньевых и подобных ей гладких тканей, на которых клещу удержаться сложнее;
- Стараться выбирать одежду светлых тонов т.к. заметить темного клеща на светлом фоне гораздо легче чем на темном;
- Во время перехода необходимо заправить верхнюю куртку, рубашку или футболку в штаны под резинку или ремень;

- Необходимо застегнуть манжеты на рукавах. Манжеты штанов надо притянуть к щиколотке с помощью резинок, кусков веревки или заправить в носки;
- При наличии мази от укусов насекомых смазать открытые части тела, обшлага, воротник, верх носков; Каждые полтора-два часа осматриваться, проверять складки одежды;
- Стараться избирать путь со светлыми, без подлеска, рощам, сухим сосновым борам. Избегать затененных, с густым подлеском и травостоем лесов;
- Необходимо помнить, что наиболее активны клещи утром и вечером. В жару или во время сильного дождя клещи малоактивны.

Укус клеща практически незаметен: насекомое вводит в ранку обезболивающее вещество. Чаще всего клещ впадает в подмышечные впадины, в шею, кожу за ушами, пах, но может оказаться в любом другом месте.

Когда клещ проникает под одежду, он не кусает сразу, а некоторое время передвигается по телу, в поисках удобного места. Если быть достаточно внимательным и прислушиваться к себе, то ползающего по коже клеща можно почувствовать и вовремя удалить.



ПОМНИТЕ: всосавшегося клеща нельзя пытаться давить или резко выдергивать. Это лишь повысит вероятность заражения энцефалитом!

- При укусе – залить место, где присосался клещ, жиром и вытянуть его с помощью пинцета или нитяной петли, заведенной под головку. Можно также попытаться поддеть клеща иголкой.
- После извлечения клеща руки и место укуса необходимо продезинфицировать, т.к. возможно заражение энцефалитом через желудочно-кишечный тракт, когда еда берется грязными руками. Не следует необработанными руками прикасаться к глазам и слизистой рта и носа.
- В случае ухудшения самочувствия пострадавшего – головных болях в лобно-височных областях, общей слабости, чувства жара, озноба, затем рвоты, судорог, ухудшения зрения, слуха и пр., которые могут наблюдаться через 3-14 суток после заражения, – его надо срочно доставить в медицинское учреждение. При этом больному нельзя купаться, принимать горячие бани.
- В нормальных условиях клеща лучше не трогать и, быстро добравшись до города, обратиться к врачу.

ОСТОРОЖНО! РТУТЬ!

Вы обнаружили пролитую ртуть. Это жидкий серебристый металл, его пары очень ядовиты.

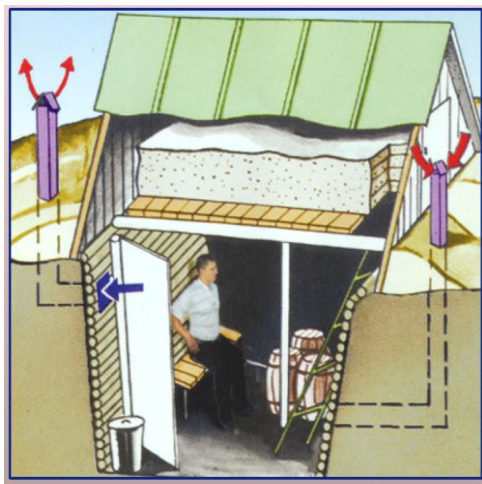
- 1. Откройте окна, включите вентиляцию, удалите детей из помещения, где пролита ртуть.**
- 2. Поставьте в известность орган управления по делам гражданской обороны и чрезвычайным ситуациям или санэпидемстанцию и милицию по месту жительства.**
- 3. Если есть необходимость проведите демеркуризацию, т.е. соберите ртуть. Для чего листочками станиоля, к которым как бы прилипают капельки ртути, соберите их в стеклянную посуду. Собирать можно также листочками бумаги, свёрнутыми в конусную трубку.**

ОТРАВЛЕНИЕ ПАРАМИ РТУТИ:

Симптомы: появляются через 8-24 ч., общая слабость, головная боль, боли при глотании, повышение температуры. Несколько позже - болезнь дёсен, боли в животе, желудочные расстройства, иногда воспаление лёгких.

- 1. Немедленно через рот обильно промойте желудок водой с 20-30 ч. активированного угля, после чего выпейте молоко, взбитый с водой яичный белок, а затем слабительное.**
- 2. Обратитесь к врачу.**

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ЗАЩИТНЫХ СООРУЖЕНИЯХ



Коллективными средствами защиты являются убежища и противорадиационные укрытия. Убежища могут быть отдельными или встроенными – оборудованными в подвалах жилых домов, административных и производственных зданий. Они являются наиболее надежным средством защиты в случае аварии на АЭС, химическом

предприятии, при стихийных бедствиях (смерч, ураган) и возникновении военных конфликтов.

Убежище надежно, потому что заглублено в землю, а стены и перекрытия сделаны из прочных материалов. В нем вход и аварийный выход. Чтобы зараженный воздух не проник в убежища, оно герметизируется, и подача воздуха в этом случае производится через фнльтровентиляционную систему.

Вы должны знать, где расположены ближайшие убежища по месту Вашей работы и жительства.

Противорадиационные укрытия способны защитить Вас от светового излучения, обломков разрушающихся зданий, уменьшить воздействие ударной волны, значительно снизить воздействие проникающей радиации и радиоактивных излучений.

Укрытия можно быстро построить самим. В начале выройте траншею; уже она защитит Вас. При наличии времени укрепите стены траншеи досками, жердями или хворостом, сделайте перекрытие из бревен, накатника или жердей, насыпьте на него слой земли толщиной до одного метра и выложите его дерном. Навесьте на входы двери или щиты.

Под укрытия можно также приспособить подвалы, подполья, погреба, овощехранилища, помещения наземных зданий и др.

ПОМНИТЕ!

Только Ваши правильные, грамотные действия и решительные действия помогут сохранить жизнь Вам, Вашим родным, близким и другим людям.

НЕ ПАНИКУЙТЕ!

Самое страшное во время беды паника, беспорядочные действия. Постарайтесь не поддаваться этому. Успокойтесь. Соберитесь с мыслями. Заполнять, защитные сооружения надо организовано и быстро. Каждый должен знать пути подхода к ним.

Чтобы не допустить скопления людей в одном месте и разделить потоки, на путях движения обычно назначают несколько маршрутов (они обозначаются указателями, установленными на видном месте), расчищают территорию, освобождают от всего, что может служить помехой. В защитном сооружении люди размещаются группами - по цехам, бригадам, учреждениям, домам, улицам; для этого обозначаются соответствующие места указателями, в каждой группе назначается старший.

Те, кто прибыл с детьми, размещаются в отдельных отсеках или специально отведенных местах.

Престарелых и больных стараются устроить поближе к воздухопроизводящим вентиляционным трубам.

ЧТО НЕОБХОДИМО ВЗЯТЬ С СОБОЙ?

Средства индивидуальной защиты:

- Противогазы. Предварительно необходимо тщательно подобрать их по размеру, хорошо подогнать и научиться пользоваться ими.
- Респираторы;
- Противопыльные тканевые маски;
- Ватно - марлевые повязки.

При пользовании повязкой, ею следует хорошо закрывать рот и нос. Нижние концы нужно завязать на темени, а верхние на затылке.

В крайнем случае можно использовать более простое средство - повязку из ткани, сложенной в несколько слоев или полотенце, шарф, платок и другие вещи.

- Не падайте духом, дышите глубоко и ровно;
- Осмотритесь, нет ли поблизости пустот.
- Постарайтесь подать сигнал голосом, рукой, стуком.
- Как только машины и механизмы прекратят работы и наступит тишина - значит объявлена «минута молчания». В это время спасатели с приборами и собаками ведут поиск. Используйте это - привлекайте внимание любым способом. Вас обнаружат по крику, стону и даже дыханию.

ПОРЯДОК ЭВАКУАЦИИ ИЗ ЗАЩИТНЫХ СООРУЖЕНИЙ

Выход укрывающихся из защитных сооружений производится по указанию коменданта (после получения сигнала «Отбой» или в случае аварийного опасного состояния, угрожающего жизни людей) и осуществляется под руководством личного состава звена обслуживания «ЗС».

После того, как работа по открытию входов и аварийных выходов закончится, комендант оценивает маршруты движения эвакуируемых из защитных сооружений и производит эвакуацию в порядке, предусмотренном планом ГО объекта, используя индивидуальные средства защиты. Находясь заваленных сооружениях, не создавайте паники.

ПОМНИТЕ! О Вашем спасении заботятся органы гражданской обороны.

Телефоны для быстрого реагирования:

Пожарная охрана -01

Милиция-02

Скорая помощь - 03

Оперативный дежурный по главному управлению по делам ГО и ЧС- 263-50-55

Служба спасения г. Челябинск - - 051

НИКОГДА И НИГДЕ НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ОБ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ СРЕДСТВАХ ЗАЩИТЫ.

Средства для оказания первой медицинской помощи:

- Бинты, вату;
- Йод, бриллиантовую зелень;
- Домашнюю аптечку.

Личные документы:

- Паспорт, военный билет;
- Свидетельство о браке, о рождении детей;
- Документы об образовании;
- Пенсионное удостоверение;
- Деньги.

Продукты питания на 1-2 дня и питьевую воду.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРОДУКТЫ

Из продуктов питания нужно брать такие, которые могут долго храниться без холодильника. Предпочтительнее продукты без острых запахов и по возможности в защитной упаковке (в пергаментной бумаге, целлофане, различного вида консервы).

Рекомендуется следующий набор для дневной нормы питания:

Для взрослого человека: сухари, печенье, галеты в бумажной или целлофановой упаковке, мясные или рыбные консервы, готовые к употреблению, конфеты, сахар-рафинад.

Для детей: (учитывая их возраст и состояние здоровья) лучше брать сгущенное молоко, фруктовые напитки и др.

Питьевую воду нужно налить во флягу, термос, бутылку с пробкой.

ЭТО ВЫ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ;

- Для всех укрываемых, за исключением детей, больных и слабых, на время пребывания в защитном сооружении устанавливают определенный порядок приема пищи, например 2-3 раза в сутки, и в это время раздают воду, если она лимитирована.

- Нельзя приносить с собой громоздкие вещи, сильно пахнущие и воспламеняющие вещества, приводить домашних животных.

- В защитном сооружении запрещается ходить без надобности, шуметь, курить, выходить наружу без разрешения коменданта (старшего), самостоятельно включать и выключать электроосвещение, инженерные агрегаты, открывать защитно-герметические двери, а также зажигать керосиновые лампы, свечи, фонари.

- Аварийные источники освещения применяются только с разрешения коменданта укрытия на ограниченное время в случае крайней необходимости.

- В убежище можно читать, слушать радио, беседовать, играть в тихие игры (шашки, шахматы, современные электронные).

- Укрываемые должны строго выполнять все распоряжения звена по обслуживанию убежища (укрытия), соблюдать правила внутреннего распорядка, оказывать помощь больным, инвалидам, женщинам и детям.

- Медицинское обслуживание проводится силами санитарных постов и медпунктов предприятий, организаций и учреждений, в чьем распоряжении находится убежище. Здесь могут пригодиться навыки оказания взаимопомощи.

- В соответствии с правилами техники безопасности запрещается прикасаться к электрооборудованию, баллонам с сжатым воздухом и кислородам, входить в помещения, где установлена дизельная электростанция.

ПОВЕДЕНИЕ ПОСТРАДАВШИХ

ВЫ РАНЕНЫ:

- Постарайтесь сами себе перевязать рану платком, полотенцем, шарфом, куском ткани;

- Остановите кровотечение нажатием вены пальцем к костному выступу или наложите ватную повязку.

ТЕРРОРИЗМ

Граждане, будьте бдительны! Притупление бдительности – мечта террористов

На улице, в транспорте, в общественных местах, во дворах и подъездах Вы должны быть внимательными и осмотрительными. Это не подозрительность. Нет. Это Ваш нормальный, хозяйский подход ко всему, что нас окружает. Не безразличие а внутреннее соучастие в предотвращении чрезвычайных ситуаций.

ПОМНИТЕ!

Только Ваши правильные грамотные и решительные действие помогут сохранить жизнь Вам, Вашим родным, близким и другим людям.

НЕ ПАНИКУЙТЕ!

Самое страшное во время беды- паника, беспорядочные действия. Постарайтесь не поддаваться этому. Успокойтесь. Соберитесь с мыслями. Действуйте.

ОБЯЗАННОСТИ ДОЛЖНОСТНЫХ ЛИЦ ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ УГРОЗЫ ТЕРРОРИСТИЧЕСКОГО АКТА

ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ УГРОЗЫ ТЕРРОРИСТИЧЕСКОГО АКТА НЕОБХОДИМО:

- Срочно проверить готовность средств оповещения;
- Проинформировать население о возможном возникновении ЧС;
- Уточнить план эвакуации рабочих и служащих (жильцов дома) на случай ЧС;
- Проверить места парковки автомобилей (нет ли чужих, подозрительных, бесхозных);
- Удалить контейнеры для мусора от зданий и сооружений;
- Организовать дополнительную охрану предприятия, организации, дежурство жителей.

ПРИ СОВЕРШЕНИИ ТЕРРОРИСТИЧЕСКОГО АКТА НЕОБХОДИМО:

- Проинформировать дежурные службы территориальных органов МВД, ФСБ, МЧС;
- Принять меры по спасению пострадавших, оказанию первой медицинской помощи;
- Не допускать посторонних к месту ЧС;
- Организовать встречу работников милиции, ФСБ, пожарной охраны, скорой помощи, спасателей МЧС

МЕРЫ ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ ТЕРРОРИСТИЧЕСКИХ АКТОВ

НЕОБХОДИМО:

1. Укрепить и опечатать входы в подвалы и на чердаки, установить решетки, металлические двери, замки, регулярно проверять их сохранность и исправность.
2. Установить домофоны.
3. Организовать дежурство граждан (жильцов) по месту жительства.
4. Создать добровольные дружины из жильцов для обхода жилого массива и проверки сохранности замков и печатей.
5. В своём дворе обращать внимание на появление припаркованных автомобилей и посторонних людей.
6. Интересоваться разгрузкой мешков, ящиков, коробок, переносимых в подвалы и в здания.
7. Не открывать двери незнакомым лицам.

ЖЕЛАТЕЛЬНО:

1. Иметь в доме хорошую сторожевую собаку.
2. Оборудовать окна решетками (особенно на нижних этажах). Не оставлять окна открытыми.
3. Установить металлические двери с глазком или установить глазок в имеющуюся.

ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ УГРОЗЕ ТЕРРОРИСТИЧЕСКИХ АКТОВ

- 1) Задернуть шторы на окнах (это уберезет Вас от разлетающихся осколков стекол);
- 2) Подготовьтесь к экстренной эвакуации (уложите в сумку документы, ценности, деньги, не портящиеся продукты питания). Уходя, желательно иметь свисток;
- 3) Помогите больным и престарелым подготовиться к эвакуации;
- 4) Держите постоянно включенным телевизор, радиоприемник, радиоточку;
- 5) Создайте в доме небольшой запас продуктов и воды;

- 6) Подготовьте бинты, йод, вату и другие медицинские средства для оказания первой доврачебной помощи;
- 7) Уберите с балконов и лоджий легковоспламеняющиеся материалы;
- 8) Договоритесь с соседями о взаимопомощи на случай необходимости;
- 9) Избегайте мест скопления людей (рынки, магазины, стадионы, дискотеки);
- 10) Реже пользуйтесь общественным транспортом;
- 11) Желательно отправить детей и престарелых на дачу, в деревню, в другой населенный пункт к родственникам, знакомым.

ЕСЛИ ВАС ЗАХВАТИЛИ В ЗАЛОЖНИКИ ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ

- Успокойтесь, оцените обстановку, не паникуйте, разговаривайте спокойным голосом;
- Подготовьтесь физически и морально к возможному суровому испытанию;
- Не вызывайте ненависть и пренебрежение к похитителям;
- Выполняйте все указания бандитов (особенно в первые часы);
- Не привлекайте внимания террористов своим поведением, не оказывайте активного сопротивления. Это может усугубить Ваше положение;
- Не пытайтесь бежать, если нет полной уверенности в успехе, побега;
- Спокойно заявите о своем плохом самочувствии;
- Запомните как можно больше информации о террористах (количество, вооружение, как выглядят, особенности внешности, телосложения, акцента, тематика разговора, темперамент, манера поведения);



- Постарайтесь определить место своего нахождения (заточения);
- Сохраняйте умственную и физическую активность. Помните, правоохранительные органы делают все, чтобы Вас вызволить;
- Не пренебрегайте пищей. Это поможет сохранить силы и здоровье;
- Расположитесь подальше от окон, дверей и от самих террористов. Это необходимо для обеспечения Вашей безопасности в случае штурма помещения, стрельбы снайперов на поражение преступников;
- При штурме здания ложитесь на пол лицом вниз, сложив руки на затылке;
- Если вместе с Вами в числе заложников есть дети, больные и пожилые люди, постарайтесь подбадривать их и помогать им достойно выдержать испытание;
- После освобождения не делайте скоропалительных заявлений.

КАК ПРОТИВОДЕЙСТВОВАТЬ ТЕРРОРИЗМУ

Люди, будьте бдительны!

Будьте внимательны к тому, что происходит вокруг вас.

Бдительность должна быть постоянной и активной.

1. Возможные места установки взрывных устройств:

- подземные переходы (тоннели) - учебные заведения
- вокзалы
- больницы, поликлиники
- детские учреждения
- подвалы и лестничные клетки жилых зданий
- контейнеры для мусора, урны;
- опоры мостов
- объекты жизнеобеспечения
- рынки
- стадионы
- дискотеки
- магазины
- транспортные средства

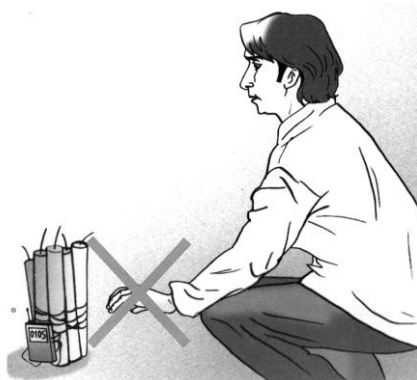
2. Признаки наличия взрывных устройств:

- бесхозные сумки, свертки, портфели, чемоданы, ящики, мешки, коробки;

- припаркованные вблизи зданий автомашины неизвестные жильцам;
- наличие на бесхозных предметах проводов, изолянты, батарейки;
- шум из обнаруженного предмета (щелчки, тиканье часов);
- растяжки из проволоки, веревки, шпагата;
- необычное размещение бесхозного предмета;
- специфический, не свойственный окружающей местности, запах.

3. При обнаружении взрывного устройства необходимо:

- немедленно сообщить об обнаруженном подозрительном предмете в дежурные службы органов внутренних дел, ФСБ, ГО и ЧС;
- не подходить к подозрительному предмету, не трогать его руками и не подпускать к нему других;
- исключить использование средств радиосвязи, мобильных телефонов, других радиосредств, способных вызвать срабатывание радиовзрывателя;
- дожидаться прибытия представителей правоохранительных органов;
- указать место нахождения подозрительного предмета.



ВНИМАНИЕ!

**Обезвреживание взрывоопасного предмета производится
только специалистами МВД, ФСБ, МЧС**

Телефоны для быстрого реагирования

Единая дежурно диспетчерская служба – 01

Милиция – 02

Скорая помощь – 03

Аварийная «Горгаза» - 04

**Оперативный дежурный по Главному управлению МЧС России
по Челябинской области - 263-50-55, 263-56-48**

**ГУ Поисково-спасательная служба
Челябинской области – 778-06-60**

Служба спасения г. Челябинска - 051

Мобильные поисково-спасательные отряды:

- г. Магнитогорск – (8-351-9) 31-61-26**
- г. Златоуст – (8-351-36) 7-06-13**
- г. Миасс – (8-351-35) 4-06-47**
- г. Троицк – (8-351-63) 2-76-16**
- г. Кыштым – (8-351-51) 3-39-11**
- пос. Локомотивный – (8-351-33) 3-17-71**
- г. Усть-Катав – (8-351-67) 2-39-36**