ГКОУ ДПО

УМЦ ГОЧС КК

БЕЗОПАСНОСТЬ - ЭТО ВАЖНО

ИНФОРМАЦИОННЫЙ СБОРНИК ИЗДАЕТСЯ ПРИ СОДЕЙСТВИИ И УЧАСТИИ МИНИСТЕРСТВА ГРАЖДАНСКОЙ ОБОРОНЫ И ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

КРАСНОДАР
2019

Составитель:

Шимко А.К. – кандидат философских наук, заместитель директора, начальник учебного отдела ГКОУ ДПО «УМЦ ГО ЧС КК»

Ответственный за выпуск:
Омельченко С.П. – директор ГКОУ ДПО «УМЦ ГО ЧС КК»

Над выпуском работал:
А.К. Шимко *(корректура и компьютерная верстка)*

Android – приложение «БЕЗОПАСНОСТЬ - ЭТО ВАЖНО» поможет сориентироваться и принять верное решение в экстренной ситуации, вызвать спасателей, оказать первую помощь, оповестит о неблагоприятном или опасном природном явлении, поможет проверить знания по основам безопасности жизнедеятельности. Более 80-ти тем по безопасности, «Интерактивная карта», принцип «5 шагов на спасение».
Качай приложение министерства ГОЧС Краснодарского края «БЕЗОПАСНОСТЬ - ЭТО ВАЖНО» с PlayMarket.

Информационный сборник
«БЕЗОПАСНОСТЬ – ЭТО ВАЖНО»
Адрес издателя: 350912, г. Краснодар, ул. Ярославского, 87.
Распространяется бесплатно.

Технический редактор: В.Н. Васильева
Корректор: О.С. Говорухина
Оператор: Н.С. Орлов

Подписано в печать 12.02.19.
Формат 6Х84/8. Бумага мелованая. Гарнитура Times.
Уч.изд.л.000. Усл. печ. л. 000 Заказ № 0001. Тираж 500

Отпечатано в типографии ООО «Тираж»
г. Краснодар, ул. Красных Партизан, 411

СОДЕРЖАНИЕ

1. Что делать, если услышали сигнал «ВНИМАНИЕ ВСЕМ!»....5
2. Что делать, если пожар в доме или квартире....6
3. Что делать в очаге возгорания в местах массового пребывания людей...7
4. Что делать при пожаре в лесу....8
5. Что делать если пожар на кухне или на балконе....9
6. Что делать если пожар в лифте....10
7. Что делать если пожар во дворе....11
8. Что делать если пожар в гараже....11
9. Что делать если пожар в автомобиле....12
10. Что делать, если загорелась ЛВЖ....13
11. Что делать если горит человек....14
12. Что делать при пожаре в автобусе, троллейбусе или трамвае....15
13. Что делать при пожаре в поезде....16
14. Что делать при возникновении загорания в самолете....17
15. Что делать если загорелся электроприбор....17
16. Что делать владельцам частных домов и дач по пожарной безопасности....18
17. Правила пожарной безопасности при разведении костра....19
18. Рекомендации по пожарной безопасности....19
19. Как использовать огнетушитель при пожаре....20
20. Как вызвать спасателей при пожаре....21
21. Правила поведения на пляже....22
22. Правила поведения на воде....23
23. Безопасность при пользовании катерами и лодками....23
24. Что делать, если перевернулась лодка или другое маломерное судно.23
25. Правила безопасности при передвижении по льду....24
26. Что делать, если вы провалились под лед....25
27. Безопасность при подледной рыбалке....26
28. Безопасность дорожного поведения для пешеходов....27
29. Что делать если стали свидетелем ДТП....28
30. Что делать при неизбежности столкновения....29
31. Что делать при падении автомобиля в воду....30
32. Что делать при железнодорожной аварии....31
33. Что делать при высадке с судна....32
34. Что делать при отсутствии спасательных средств....33
35. Что делать при нахождении на спасательном плавательном средстве.34
36. Что делать при «жесткой» посадке....35
37. Что делать при штормовом предупреждении....36
38. Как подготовиться к наводнению....38
39. Что делать во время наводнения....39
40. Как подготовиться к землетрясению....40

41. Что делать во время землетрясения....41
42. Что делать при сходе лавины....42
43. Что делать во время смерча, урагана и бури....43
44. Что делать во время грозы....44
45. Что делать во время засухи (сильной жары)....45
46. Что делать при угрозе проведения теракта....46
47. Что делать при террористических актах....46
48. Что делать при нападении в учебном заведении....48
49. Что делать при разливе ртути....49
50. Что делать в очаге инфекционного заболевания....50
51. Что делать при оповещении о радиационной аварии....51
52. Что делать при поражении аммиаком....53
53. Что делать при поражении хлором....53
54. Если вы почувствовали сильный запах газа....54
55. Что делать при внезапном обрушении здания....55
56. Что делать в завале....56
57. Что делать, если застряли в лифте....57
58. Что делать при столкновении с собакой....58
59. Что делать если потерялись в лесу....60
60. Правила по профилактике грибных отравлений....61
61. Что делать при возникновении паники, оказавшись в толпе....62
62. Что делать, чтобы не получить травму от пиротехники....63
63. Правила безопасности в интернете....64

НАУЧИСЬ СПАСАТЬ ЖИЗНЬ

64. Алгоритм оказания первой помощи....65
65. Нарушение проходимости дыхательных путей (удушение)....66
66. Первая помощь при термических ожогах....67
67. Первая помощь при переохлаждении организма (гипотермия)....68
68. Что делать при оказании помощи провалившемуся под лед....68
69. Оказание помощи тонущим на воде....69
70. Первая помощь при поражении электрическим током....70
71. Первая помощь при обмороке....71
72. Первая помощь при эпилепсии....72
73. Первая помощь при травмах опорно-двигательного аппарата....73
74. Первая помощь при специфических травмах....74
75. Первая помощь при отморожении....75
76. Первая помощь при сотрясение головного мозга....75
77. Что делать если укусил клещ....76
78. Что делать если укусила оса....77
79. Подручные средства оказания первой помощи в быту....78
80. В каких случаях рекомендуется иметь «тревожный чемоданчик»?....79
81. **ТЕЛЕФОНЫ СРОЧНОЙ ПОМОЩИ....80**

1. Что делать, если услышали сигнал «ВНИМАНИЕ ВСЕМ!»

Особое внимание обратить на то, что всем взрослым необходимо усвоить самим и разъяснить детям, что звук сирен - это сигнал «ВНИМАНИЕ ВСЕМ!».

Услышав его, ***не надо пугаться. Дождитесь разъяснения его причины.***

Включите телевизионные приемники, настройтесь на каналы цифрового вещания (в переходный период – на каналы аналогового вещания «НТК» или «Россия 1»); настройте приемники эфирного вещания на программу «Первое радио» или «Радио России», а приемники проводного вещания – «Радио России». Полностью прослушав и поняв речевую информацию, необходимо выполнить все рекомендации. Если Вы не полностью прослушали речевую информацию, то не спешите выключить радио или телевизор, информация будет повторена ещё раз.

Помните, что ***в первую очередь необходимо взять документы, деньги (пластиковые карты) и по возможности запас еды и питьевой воды на сутки, запакованный в водонепроницаемую упаковку или пакет.***

Если Вы находитесь на работе, на территории предприятия и услышите сигнал «ВНИМАНИЕ ВСЕМ!», прервите рабочий процесс, завершите телефонный разговор или совещание, находясь же в шумном цеху предприятия, остановите станок, заглушите машину, а если невозможно это сделать, то подойдите к ближайшему громкоговорителю на предприятии.

В местах, где из-за удалённости не слышно звука сирен и нет громкоговорителей центрального радиовещания, сигнал «ВНИМАНИЕ ВСЕМ!» и речевую информацию будут передавать специальные автомобили, оснащённые системой громкоговорящей связи.

Речевая информация в каждом случае будет соответствовать угрозе или сложившейся экстремальной ситуации в населенном пункте.

2. Что делать, если пожар В ДОМЕ или КВАРТИРЕ

• позвоните в пожарную охрану по телефону - **101**; **01**; **112**
если вы сразу не справились с огнем
• сообщите что случилось, адрес, место пожара, о наличии в здании людей, угрозы ближайшим строениям
• Ф.И.О., как удобней проехать, телефон для связи
• закройте окна и форточки. При сильном задымлении немедленно покиньте дом, квартиру, прикрыв за собой дверь
• при выходе из квартиры защитите глаза и органы дыхания от дыма респиратором, ватно-марлевой повязкой, смоченными водой, куском ткани или полотенцем
• сообщите соседям
• выведите на улицу детей и престарелых
• отключите газ, электроавтоматы (на щитке на лестничной площадке)
• организуйте встречу подразделений МЧС, сообщите остались ли в здании люди

3. Что делать в очаге возгорания В МЕСТАХ МАССОВОГО ПРЕБЫВАНИЯ ЛЮДЕЙ

• постарайтесь сохранять спокойствие и выдержку, успокойте находящихся рядом людей, особенно **детей и женщин**

• эвакуируйтесь с места пожара через заранее определенные выходы, никогда не пользуйтесь **лифтом и эскалатором**

• если вы чувствуете повышение температуры, значит, вы приближаетесь к опасной зоне и лучше всего в этой ситуации повернуть обратно

• не входите туда, где большая концентрация дыма

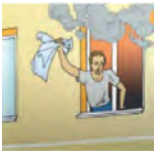
• оцените обстановку, убедитесь в наличии реальной опасности, выясните, откуда она исходит, затем спокойно, без паники начинайте двигаться в обратную сторону, направляясь к выходу

• пригнитесь как можно ниже, стараясь выбраться из здания максимально быстро

• обмотайте лицо и открытые участки тела влажными тряпками или одеждой, чтобы дышать через них

• если перед вами закрытая дверь, 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 вы не можете выбраться из здания, подайте сигнал спасателям. Кричать при этом следует только в крайнем случае: вы можете задохнуться от дыма. Лучше всего размахивать из окна каким-либо предметом или одеждой



4. Что делать ПРИ ПОЖАРЕ В ЛЕСУ

- немедленно предупредите всех находящихся поблизости людей о необходимости выхода из опасной зоны
- организуйте их выход на дорогу или просеку, широкую поляну, к берегу реки или водоема, в поле
- выходите из опасной зоны быстро, перпендикулярно к направлению движения огня
- если невозможно уйти от пожара, войдите в водоем или накройтесь мокрой одеждой
- выйдя на открытое пространство или поляну дышите воздухом возле земли – там он менее задымлен, рот и нос при этом прикройте ватно-марлевой повязкой или тряпкой
- после выхода из зоны пожара сообщите о месте, размерах и характере пожара в администрацию населенного пункта, лесничество или противопожарную службу, а также местному населению
- знайте сигналы оповещения о приближении зоны пожара к населенному пункту и принимайте участие в организации тушения пожаров
- пламя небольших низовых пожаров можно сбивать, захлестывая его ветками лиственных пород, заливая водой, забрасывая влажным грунтом, затаптывая ногами
- при тушении пожара действуйте осмотрительно, не уходите далеко от дорог и просек, не теряйте из виду других участников, поддерживайте с ними зрительную и звуковую связь

5. Что делать если пожар НА КУХНЕ или НА БАЛКОНЕ

- помните, что опасно хранить на кухне и на балконе легковоспламеняющиеся вещества, различные тряпки
- не следует загромождать кухню и балкон ненужными вещами, старой мебелью, макулатурой и другими предметами, которые могут послужить «пищей» огню
- если загорелось масло (в кастрюле или на сковороде), то перекройте подачу газа и электроэнергии
- накройте сковороду или кастрюлю крышкой, мокрой тряпкой, чтобы затушить пламя, и пусть они так стоят до охлаждения масла - иначе огонь вспыхнет вновь
- тряпку из грубой ткани (такая всегда должна быть на кухне) накиньте на горящий предмет
- при попадании горящего масла, жира на пол или стены используйте для тушения любой стиральный порошок (как порошковый огнетушитель), засыпая им огонь
- при перегреве плиты сначала нужно отключить ее, а затем накрыть спираль мокрой тряпкой
- на балконе следует хранить все предметы или под плотным кожухом, или в металлических ящиках
- держать на балконе ведро с песком

6. Что делать если пожар В ЛИФТЕ

- сообщите о возникшей ситуации диспетчеру, используя при этом клавишу «Вызов» и по телефону **101** или **112**
- если вы находитесь при этом в кабине лифта, кричите и зовите на помощь
- не пытайтесь остановить движущийся лифт самостоятельно, дождитесь своего этажа, а если это возможно, переключите на более низкий этаж
- после выхода из кабины, заблокируйте ее двери
- при тушении огня в кабину не входите
- кабина находится под напряжением, поэтому опасно тушить очаг возгорания водой - используйте плотную сухую ткань, углекислотный или порошковый огнетушитель, сухой песок
- если в результате короткого замыкания проводов лифт остановился между этажами, а очаг возгорания находится вне кабины и потушить его невозможно, кричите, стучите по стенам кабины, зовите на помощь
- попытайтесь зонтом, ключами или другими предметами раздвинуть автоматические двери лифта и выбраться наружу
- будьте очень осторожны при выходе из лифта: не упадите в шахту
- если самостоятельно выйти из лифта невозможно, то до прибытия помощи закройте нос и рот носовым платком или рукавом одежды, смоченными водой, молоком или другими жидкостями
- если в вашем подъезде стоит дым или горит что-то этажом ниже или выше не пытайтесь пользоваться лифтом при эвакуации

7. Что делать если пожар ВО ДВОРЕ

- немедленно позвоните в пожарную охрану – **01**; **101** или **112** сообщите о случившейся ситуации
- вместе с соседями постарайтесь локализовать очаг пожара, не дать огню перекинуться на деревянные постройки и автомобили
- при отсутствии владельцев автомобилей переместите машины, если возможно, на безопасное расстояние и поливайте их для охлаждения водой, чтобы избежать взрыва баков с горючим
- используйте для тушения поливочные шланги, ведра с водой, песок и огнетушители, но помните, что поливать водой горящий уголь и горючие жидкости - неэффективно
- уведите от огня детей, не забывайте о своей безопасности
- освободите дороги внутри двора для проезда пожарных машин
- попросите жителей закрыть окна и форточки, убрать белье с балконов

8. Что делать если пожар В ГАРАЖЕ

- вызывать пожарные службы - **01**; **101** или **112**
- трезво оцените обстановку, если распространение огня сопровождается взрывами горючего, лучше не приближайтесь к горящим объектам
- попытайтесь определить первоисточник возгорания
- попробуйте обесточить гараж, если такой возможности не имеется, ни в коем случае для тушения огня не используйте воду, пытайтесь забросать источник возгорания песком
- зовите на помощь простых прохожих
- из горящего гаража, первым делом, постарайтесь общими усилиями выкатить машину
- известите соседей по гаражам о случившемся
- постарайтесь остановить распространение огня на другие гаражи
- после приезда пожарных, выполняйте их указания
- выясните у специалистов причину возникновения пожара
- возьмите заключение о причинах для его предоставления в страховую компанию, если ваше имущество было застраховано

9. Что делать если пожар В АВТОМОБИЛЕ

- остановить автомобиль и выключите двигатель
- поставить машину на тормоз
- если машина работает на газе, закрываются два крана, расположенные в багажнике на баке с топливом
- вызовите помощь (медицинскую и техническую), пожарных, полицию
- направить струю огнетушителя на основание пламени
- если его нет - использовать песок, землю, накидку, одежду, воду, снег
- эффективен также пакет с водой, брошенный с силой на объятые пламенем части автомобиля
- следите, чтобы не было утечки бензина
- ни в коем случае не садитесь в горящий автомобиль, и не пытайтесь его завести

Далее:

- если пожар затронул только карбюратор, достаточно включить мотор на максимальные обороты, что поможет потушить огонь
- если есть дети, старики или пострадавшие, их необходимо отвести или отнести в безопасное место
- если огонь охватил заднюю часть машины, где находится бензобак, единственное, что остается сделать - это быстро удалиться от машины
- если пожар охватил салон автомобиля, знайте: опасность велика, огонь быстро распространяется по обивке, состоящей из ткани, пластика и синтетических волокон
- после ликвидации возгорания сообщите о случившемся в ближайшее отделение ГИБДД

10. Что делать, если загорелась ЛВЖ

• **не используйте воду для тушения** легковоспламеняющейся жидкости (ЛВЖ), горючих жидкостей, масла (бензин, керосин и тому подобные вещества легче воды, и при попытке залить их водой будут всплывать наверх, не только не прекращая гореть, но и растекаться в стороны, увеличивая площадь пожара)

• ограничьте доступ кислорода

• легковоспламеняющиеся жидкости можно тушить при помощи влажных кусков ткани или плотной одежды, порошкового огнетушителя, а также используя песок или землю, для этого надо забросать им горящую поверхность. Сначала ограничьте распространение пожара за границы горения, т.е. не дайте жидкости растечься еще больше. Для этого следует песок или землю начинать сыпать с внешней стороны горящей жидкости по ее периметру, затем по направлению от края к центру постепенно засыпать жидкость полностью

• тушите аккуратно, избегая резких бросков, так как иначе можно разбрызгать бензин и, попадая на окружающие предметы, он воспламенит и их

• песок, которым пользовались для тушения бензина или керосина, становится токсичен, поэтому его стоит ликвидировать, закопав в стороне от зеленых насаждений, детских площадок и жилых строений

• помните, что в гаражах хранить бензин, а также растворители, спирт, ацетон, керосин и другие подобные вещества можно. НО! не более 20 литров и в металлических, плотно закрывающихся емкостях

• в гараже, где хранят ЛВЖ, запрещается курить и пользоваться источниками открытого огня – спичками, зажигалками, свечами

11. Что делать если ГОРИТ ЧЕЛОВЕК

• действовать быстро и оперативно, надо как можно быстрее погасить огонь
• остановить любым способом: либо грозно окрикнуть, либо повалить наземь
• воспламенившуюся одежду сорвите или погасите, заливая водой (зимой забросайте снегом)
• если воды нет, набросьте на пострадавшего любую одежду или плотную ткань, не закрывая ему голову
• если ничего под рукой не оказалось, катайте горящего по земле, чтобы сбить пламя
• потушив огонь, вынесите пострадавшего на свежий воздух, разрежьте тлеющую одежду и снимите ее, стараясь не повредить обожженную поверхность
• наложите на пораженные места повязку из бинта или чистой ткани
• при обширных ожогах заверните пострадавшего в чистую простыню, срочно вызовите «скорую» - **02**; **102**
• для уменьшения боли дайте таблетку анальгина, баралгина или аспирина
• если у пострадавшего нет рвоты, постоянно поите его водой

Если одежда загорелась на вас
- не вздумайте бежать
- постарайтесь быстро сбросить горящую одежду
- если рядом есть лужа, река или сугроб - ныряйте туда
- если их нет, падайте на землю и катайтесь, пока не собьете пламя
- последняя возможность – накинуть на себя любую плотную ткань (пальто, одеяло и пр.), оставив при этом голову открытой
- не пытайтесь снимать одежду с обожженных участков тела до обращения к врачу

12. Что делать при пожаре В АВТОБУСЕ, ТРОЛЛЕЙБУСЕ или ТРАМВАЕ

• немедленно сообщить о пожаре водителю, потребовать остановиться и открыть двери (используется кнопка аварийного открывания дверей)
• как можно быстрее и без паники покинуть салон, помогая тем, кто слаб или в шоке

Необходимо помнить! В троллейбусах и трамваях металлические части могут оказаться под напряжением в результате обгорания защитной изоляции проводов

• не следует касаться металлических частей и не заливать огонь водой
• при блокировании дверей использовать для эвакуации аварийные люки в крыше и боковые стекла

• при необходимости выбить стекла обеими ногами или твердым предметом
• выбравшись из салона, отойдите подальше, так как могут взорваться баки с горючим (автобус) или произойти замыкание высоковольтной электрической сети (троллейбус, трамвай)
• сообщить о пожаре в пожарную охрану - **01**; **101**; **112**
• оказать помощь пострадавшим

13. Что делать при пожаре В ПОЕЗДЕ

- сообщить проводнику вагона о загорании
- разбудить спящих пассажиров
- закрыть нос и рот тканью (полотенцем, наволочкой, простыней, одеждой), смоченной водой
- пресечь панику

- ни в коем случае не открывать окна, чтобы от притока кислорода не усилилось горение
- в полупустых вагонах можно передвигаться, сильно пригнувшись или на коленях, так как внизу (у пола) дыма бывает меньше
- в движущемся поезде перейдите в соседний вагон, желательно в направлении движения
- в остановившемся поезде – выйти из вагона, по возможности – на ту сторону, где нет железнодорожных путей
- не надо разбредаться во все стороны, так как прибывшие спасатели будут вести поиск в зоне железнодорожного полотна

Если огнем отрезаны выходы необходимо:

- зайти в купе или туалет
- плотно закрыть за собой дверь и открыть окно
- ожидать помощи, подавая сигналы голосом и стуком

Если потушить огонь невозможно, то нужно:

- остановить поезд стоп-краном
- открыть двери, выбить окна
- помочь эвакуироваться детям, старикам и пострадавшим
- выйти из вагона и отойти от него на безопасное расстояние, убедившись, что в нем никого не осталось

14. Что делать при возникновении загорания В САМОЛЕТЕ

• слушать и выполнять команды членов экипажа
• защититься от возможных ожогов, закрыв открытые участки тела имеющейся одеждой, пледами и т. п.
• после остановки самолета направляться к ближайшему выходу, сильно пригнувшись, или на четвереньках
• если проход завален, пробираться через кресла, опуская их спинки
• не открывать запасные люки в местах, где снаружи есть огонь и дым
• не брать с собой ручную кладь
• бороться с паникой на борту любыми средствами
• после выхода из самолета удалиться от него как можно дальше, если это невозможно, лечь на землю животом вниз, обхватив голову руками, – возможен взрыв

15. Что делать если загорелся ЭЛЕКТРОПРИБОР

• выдерните вилку из розетки, если это возможно. Обесточьте дом, квартиру через электрощит или выкрутите пробки
• во избежание отравления продуктами горения немедленно удалите из помещения людей, в первую очередь - детей
• если после отключения электроприбор продолжает гореть, накройте плотной тканью, одеялом или попытайтесь засыпать пламя песком, землей из горшка с цветами, порошком, но ни в коем случае не тушите водой
• если пожар усилился, звоните по телефону - **01**; **101**; **112**
• далее действуйте как в случае пожара
• если имущество застраховано, не забудьте в трехдневный срок сообщить о случившемся в страховую компанию

16. Что делать владельцам частных домов и дач по пожарной безопасности

В летний пожароопасный период:

- установите бочки с водой не менее 0,2 куб. м. в комплекте с ведрами
- имейте приставную лестницу, достигающую крыши, на кровле – лестницу, доходящую до конька крыши
- в местах хранения ЛВЖ и ГЖ имейте кошму размером не менее 1 кв.м.

С наступлением холодов:

- перед началом отопительного сезона проверьте и отремонтируйте печи, не реже 1 раза в 3 месяца очищайте дымоход от сажи
- дымовую трубу и стены печи побелите
- не перекаливайте печи, не используйте для их розжига бензин, керосин и другие воспламеняющиеся жидкости
- не оставляйте без присмотра топящиеся печи
- около печи прибейте металлический лист размером не менее 70 на 50 см.

- кладку и ремонт печи поручайте только специалистам
- при кладке печи соблюдайте требования к противопожарной разделке, которая должна быть не менее 51 см. от внутренней стенки дымохода до деревянных конструкций; противопожарная отступка от стен печи до деревянных конструкций – не менее 32 см.

17. Правила пожарной безопасности ПРИ РАЗВЕДЕНИИ КОСТРА

• найдите поляну защищенную от ветра, или старое кострище, место рядом с водой
• очистите место для костра от старой травы и валежника
• обложите место для костра камнями и окопайте рвом глубиной 10-15 см
• располагать костер не ближе 5-6 м от палаток
• приготовить воду или песок
• при уходе с места стоянки, затушить костер до конца

Запрещено:
• разводить костер возле деревьев и на корнях деревьев
• разводить костер с помощью легковоспламеняющихся жидкостей
• оставлять горящий костер без присмотра
• не разводить костер на торфяных почвах
• **разводить костры в пожароопасный период**

18. Рекомендации по пожарной безопасности

• заблаговременно застрахуйте себя и свое имущество на случай пожара
• храните документы и деньги в месте, известном всем членам семьи, на случай внезапной эвакуации при пожаре
• по возможности приобретите средства индивидуальной защиты (самоспасатель «Феникс», изолирующий самоспасатель); первичные средства пожаротушения (огнетушитель, кошма)
• установить пожарную сигнализацию
• при использовании средств индивидуальной защиты и первичных средств пожаротушения действовать согласно инструкции по эксплуатации
• входя в помещение любого учреждения, магазина и т.д. обращайте внимание на запасные выходы, таблички, план эвакуации из здания

19. Как использовать ОГНЕТУШИТЕЛЬ ПРИ ПОЖАРЕ

БЕЗОПАСНОСТЬ - ЭТО ВАЖНО!

Подготовка огнетушителя к работе

Сорви пломбу и выдерни чеку

Направь сопло на огонь и нажми на рычаг

Работа с огнетушителем

Находиться с наветренной стороны

Начинать тушить с основания

В нишах тушить сверху

Тушить одновременно группой людей

Убедиться в невозможности возобновления горения

Использованные огнетушители сдать на перезарядку

в случае пожара звоните 01; 101 или 112

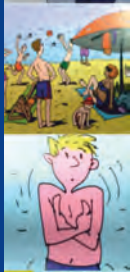
сообщите следующие сведения:
• АДРЕС, где обнаружен пожар;
• ОБЪЕКТ, где происходит пожар:
во дворе, в квартире, в подвале, в магазине,
торговом центре, на складе и т.д.;
• ЧТО КОНКРЕТНО ГОРИТ (мусор, телевизор, мебель, пластик, автомобиль);
• СВОЮ ФАМИЛИЮ И ТЕЛЕФОН.

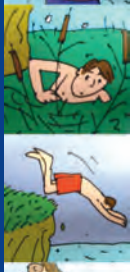
ОТВЕЧАЙТЕ НА ВСЕ УТОЧНЯЮЩИЕ ВОПРОСЫ ОПЕРАТОРА (ДИСПЕТЧЕРА):
• номер дома, подъезда, код для входа в подъезд и т.д.
• ГОВОРИТЕ ПО ТЕЛЕФОНУ ЧЕТКО И СПОКОЙНО.

По вашему звонку спасатели уже подняты по тревоге и выезжают, а все дополнительные сведения им передаются по рации.

ПОСЛЕ ВЫЗОВА ВЫЙДИТЕ ИЗ ДОМА, ВСТРЕТЬТЕ СПАСАТЕЛЕЙ И ПОКАЖИТЕ САМЫЙ БЫСТРЫЙ И УДОБНЫЙ ПРОЕЗД К МЕСТУ ВОЗНИКШЕГО ПОЖАРА.

21. Правила ПОВЕДЕНИЯ НА ПЛЯЖЕ





• **запрещено** приводить с собой собак и других животных, купать их
• не мешайте отдыхать другим (громкая музыка, спортивные игры)
• **запрещено** бросать в воду банки, стекло и другие предметы, опасные для купающихся, соблюдайте чистоту и порядок на пляже

Советы купающимся

• перед купальным сезоном обязательно посетите врача
• воздержитесь от купания на 1,5 – 2 часа после приема пищи
• купайтесь только в разрешенных местах, на благоустроенных пляжах
• не перегревайтесь
• не переохлаждайтесь
• не купайтесь в состоянии алкогольного опьянения
• не купайтесь у крутых обрывистых берегов с сильным течением, в заболоченных и заросших растительностью местах
• не купайтесь в штормовую погоду
• не ныряйте в воду в незнакомых местах, с крутых берегов, причалов
• не допускайте одиночного купания детей без присмотра
• не игнорируйте знак **«Купаться запрещено»**. В этом месте в полном объеме не выполнены требования по обеспечению безопасного купания.

Здесь могут быть следующие опасности:

- заражение паразитами, живущими в водоплавающих птицах, использующих водоемы;
- аллергия, кишечные инфекции от промышленных, бытовых сбросов или бесхозных свалок;
- сильное течение, водоворот, подводные ямы, водоросли, острые предметы на дне водоема, коряги, утопленные деревья и др.

22. Правила поведения НА ВОДЕ

- не заплывайте за ограничительные знаки.
- не плавайте на автомобильных камерах и надувных матрацах
- не подплывайте к проходящим мимо судам
- не взбирайтесь на технические предупредительные знаки
- не допускайте грубых шалостей в воде (нельзя хватать за ноги, топить, подавать ложные сигналы о помощи)

23. Безопасность ПРИ ПОЛЬЗОВАНИИ КАТЕРАМИ И ЛОДКАМИ

- не катайтесь на катерах, лодках и гидроциклах в местах массового купания людей
- не перегружайте лодки и катера
- не подставляйте борта лодки волне
- не прыгайте с борта лодки и катера
- не пытайтесь ухватиться за технические средства ограждения, буи и знаки
- не выходите на судовой ход
- не подплывайте к проходящим судам
- не пересекайте курс идущих судов
- не меняйтесь местами при движении лодки и катеров
- не садитесь на борта и не стойте на сиденьях
- ночью обязательно включите белый фонарь

24. Что делать, ЕСЛИ ПЕРЕВЕРНУЛАСЬ ЛОДКА ИЛИ ДРУГОЕ МАЛОМЕРНОЕ СУДНО

- не снимайте спасательный жилет
- ухватитесь за леерное ограждение или его борта
- привлекайте внимание окружающих для оказания вам помощи
- попытайтесь перевернуть судно и начните вычерпывать воду. Если это невозможно-постарайтесь буксировать маломерное судно к берегу или мели
- по прибытию к берегу или мели сообщите по телефону МЧС

25. Правила безопасности при передвижении ПО ЛЬДУ

- не спускайтесь на лед в незнакомых местах, особенно с обрывистых берегов
- не выходите на лед при оттепели
- не выходите на лед поодиночке в вечернее и ночное время (особенно в незнакомых местах)
- не выходите на тонкий, неокрепший лед
- не собирайтесь группами на отдельных участках льда
- не скатывайтесь на санках, лыжах с крутых берегов на тонкий лед
- не переходите водоем по льду в запрещенных местах
- не выезжайте на лед на мотоциклах, автомобилях вне переправ
- идти с широко расставленными ногами, стараясь не отрывать подошвы от поверхности льда
- ослабить лямки рюкзака или надеть его на одно плечо
- не проверяйте прочность льда ударом наги
- использовать палку или шест для определения прочности льда и упора в случае его проламывания возвращайтесь обратно
- при необходимости передвигаться ползком
- использовать подручные средства: доски, настилы, бревна, ветки
- соблюдать безопасное расстояние между идущими не менее 5 м, не допускать сосредоточенного скопления людей и грузов
- для распределения нагрузки целесообразно использовать сани, волокуши или лыжи: Крепления лыж нужно расстегнуть, палки держать в руках, не накидывая петли на кисти
- обходить опасные места: полыньи, трещины, стремнины, перекаты
- исключить перемещение по льду в условиях плохой видимости
- обойти водоем по берегу при отсутствии уверенности в безопасном перемещении по льду
- дождаться надежного замерзания водоема

26. Что делать, если вы ПРОВАЛИЛИСЬ ПОД ЛЕД

• не паникуйте
• быстро сбросьте тяжелые вещи, удерживайтесь на плаву, зовите на помощь
• обопритесь на край льдины широко расставленными руками, при наличии сильного течения согните ноги, снимите обувь, в которую набралась вода
• старайтесь не обламывать кромку льда, навалитесь на нее грудью, поочередно поднимите ноги
• держите голову высоко над поверхностью воды, постоянно зовите на помощь

В неглубоком водоеме можно:

- резко оттолкнуться от дна и выбраться на лед;
- передвигаться по дну к берегу, проламывая перед собой лед.

В глубоком водоеме:

- выбирайтесь с той стороны, где лед наиболее крепок;
- необходимо упереться в край льдины руками, лечь на нее грудью и животом, вытащить поочередно ноги на лед;
- после выхода из воды на лед нужно двигаться к берегу ползком или, перекатываясь в том же направлении, откуда вы пришли;
- вставать и бежать нельзя, поскольку можно снова оказаться в воде.
- в случае падения в воду одновременно нескольких человек, надо по очереди выбраться на лед, помогая друг другу;
- на льду нужно находиться только в позе лежа.

27. Безопасность ПРИ ПОДЛЕДНОЙ РЫБАЛКЕ

• определите с берега маршрут движения
• осторожно спускайтесь с берега: лед может неплотно соединяться с сушей; могут быть трещины; подо льдом может быть воздух
• не выходите на темные участки льда — они быстрее прогреваются на солнце и, естественно, быстрее тают
• если вы идете группой, то расстояние между лыжниками (или пешеходами) должно быть не меньше 5 метров
• если вы на лыжах, проверьте, нет ли поблизости проложенной лыжни. Если нет, а вам необходимо ее проложить, крепления лыж отстегните (чтобы, в крайнем случае, быстро от них избавиться), лыжные палки несите в руках, петли палок не надевайте на кисти рук
• рыболовный ящик (рюкзак) повесьте на одно плечо, а еще лучше — волоките на веревке в 2-3 метрах сзади
• проверяйте каждый шаг на льду остроконечной пешней, но не бейте ею лед перед собой — лучше сбоку. Если после первого удара лед пробивается, немедленно возвращайтесь на место, с которого пришли

• не подходите к другим рыболовам ближе, чем на 3 метра
• не приближайтесь к тем местам, где во льду имеются вмерзшие коряги, водоросли, воздушные пузыри
• не ходите рядом с трещиной или по участку льда, отделенному от основного массива несколькими трещинами
• быстро покиньте опасное место, если из пробитой лунки начинает бить фонтаном вода
• обязательно имейте с собой средства спасения: шнур с грузом на конце, длинную жердь, широкую доску
• имейте при себе что-нибудь острое, чем можно было бы закрепиться за лед в случае, если вы провалились, а вылезти без опоры нет никакой возможности (нож, багор, крупные гвозди)
• не делайте около себя много лунок, не делайте лунки на переправах (тропинках)
• по окончании рыбалки оградите сделанные лунки (эти места представляют опасность для жизни пешехода и самого рыбака)

28. Безопасность ДОРОЖНОГО ПОВЕДЕНИЯ ДЛЯ ПЕШЕХОДОВ

- пешеходы должны двигаться по тротуарам или пешеходным дорожкам, а при их отсутствии - по обочинам
- при движении по обочинам или краю проезжей части в темное время суток или в условиях недостаточной видимости пешеходам рекомендуется иметь при себе предметы со светоотражающими элементами и обеспечивать видимость этих предметов водителями транспортных средств
- пешеходы должны пересекать проезжую часть по пешеходным переходам, а при их отсутствии - на перекрестках по линии тротуаров или обочин
- на нерегулируемых пешеходных переходах пешеходы могут выходить на проезжую часть после того, как оценят расстояние до приближающихся транспортных средств, их скорость и убедятся, что переход будет для них безопасен
- даже на пешеходном переходе человека, одетого в темную одежду, не всегда можно заметить вовремя. Это следует помнить при движении ночью в населенных пунктах

29. Что делать если СТАЛИ СВИДЕТЕЛЕМ ДТП

- остановиться и припарковать свой автомобиль так, чтобы он не мешал проезду и не послужил причиной еще одной аварии
- убедиться, что нет пострадавших
- если есть пострадавшие, то незамедлительно вызвать скорую помощь
- особенно уточнить есть ли среди пострадавших дети, пожилые люди, беременные женщины
- оказывать первую помощь пострадавшим необходимо только в случае если вы уверены в том, что знаете, что делать или же их жизни угрожает реальная опасность
- вызвать ГИБДД. Если вы не знаете номера, то звоните - **112**
- если авария соответствует правилам оформления европротокола, и участники готовы воспользоваться им, то сообщить свои данные, для внесения их в извещение о ДТП
- одним из условий для заполнения европторокола необходимо наличие действующих полисов ОСАГО у обоих участников
- если виновник скрылся, то свидетель должен записать все данные, которые ему удалось запомнить
- если есть видеозапись на регистраторе, необходимо сохранить ее
- зафиксировать все обстоятельства дела в произвольной форме, чтобы впоследствии приобщить к делу

- после составления схемы и вызова ГИБДД, свидетель может оставить свои данные для того, чтобы его вызвали для рассмотрения дела. Необходимо сообщить их сотрудниками ГИБДД и добавить, что свидетель покинул место ДТП, но готов дать показания

30. Что делать ПРИ НЕИЗБЕЖНОСТИ СТОЛКНОВЕНИЯ

• сохраняйте самообладание – это позволит управлять машиной до последней возможности
• до предела будьте сосредоточены, не расслабляйтесь до полной остановки
• сделайте все, чтобы уйти от встречного удара: кювет, забор, кустарник, даже дерево лучше идущего на вас автомобиля. Помните о том, что при столкновении с неподвижным предметом удар левым или правым крылом хуже, чем всем бампером
• при неизбежности удара защитите голову
• если автомашина идет на малой скорости, вдавитесь в сиденье спиной, и, напрягая все мышцы, упритесь руками в рулевое колесо
• если же скорость превышает 60 км/ч и вы не пристегнуты ремнем безопасности, прижмитесь грудью к рулевой колонке
• если Вы едете на переднем месте пассажира, закройте голову руками и завалитесь на бок, распростершись на сидении
• сидя на заднем сидении, постарайтесь упасть на пол
• если рядом с Вами ребенок – накройте его собой

Как действовать после аварии

Определитесь, в каком месте автомобиля, и в каком положении Вы находитесь, не горит ли автомобиль и не подтекает ли бензин (особенно при опрокидывании). Если двери заклинены, покиньте салон автомобиля через окна, открыв их или разбив тяжелыми подручными предметами. Выбравшись из машины, отойдите от нее как можно дальше – возможен взрыв.

31. Что делать ПРИ ПАДЕНИИ АВТОМОБИЛЯ В ВОДУ

• при падении в воду машина может держаться на плаву некоторое время, достаточное для того, чтобы покинуть ее. Выбирайтесь через открытое окно, т.к. при открывании двери машина резко начнет тонуть

• при погружении на дно с закрытыми окнами и дверьми воздух в салоне автомобиля держится несколько минут

• включите фары (чтобы машину было легче искать), активно провентилируйте легкие (глубокие вдохи и выдохи позволяют наполнить кровь кислородом «впрок»), избавьтесь от лишней одежды

• выбирайтесь из машины через дверь или окно при заполнении машины водой наполовину, иначе Вам помешает поток воды, идущей в салон

• при необходимости разбейте лобовое стекло тяжелыми подручными предметами. Протиснитесь наружу, взявшись руками за крышу машины, а затем резко плывите вверх

32. Что делать ПРИ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОЙ АВАРИИ

• при крушении или экстренном торможении схватитесь за поручни и упритесь в стену или сиденье ногами
• безопаснее всего опуститься на пол вагона
• после первого удара не расслабляйтесь и держите все мышцы напряженными до тех пор, пока не станет окончательно ясно, что движения больше не будет
• сразу после аварии быстро выбирайтесь из вагона через дверь или окна – аварийные выходы (в зависимости от обстановки), так как высока вероятность пожара
• при необходимости разбивайте окно купе только тяжелыми подручными предметами
• при покидании вагона через аварийный выход выбирайтесь только на полевую сторону железнодорожного пути, взяв с собой документы, деньги, одежду или одеяла
• при пожаре в вагоне, закройте окна, чтобы ветер не раздувал пламя, и уходите от пожара в передние вагоны
• если невозможно – идите в конец поезда, плотно закрывая за собой все двери
• прежде чем выйти в коридор, подготовьте защиту для дыхания: шапки, шарфы, куски ткани, смоченные водой
• помните о том, что при пожаре материал, которым облицованы стены вагонов – малминит – выделяет токсичный газ, опасный для жизни
• оказавшись снаружи, немедленно включайтесь в спасательные работы: при необходимости помогите пассажирам других купе разбить окна, вытаскивайте пострадавших и т.д.
• если при аварии разлилось топливо, отойдите от поезда на безопасное расстояние, т.к. возможен пожар и взрыв
• если токонесущий провод оборван и касается земли, удаляйтесь от него прыжками или короткими шажками, чтобы обезопасить себя от шагового напряжения. Расстояние, на которое растекается электроток по земле, может быть от двух (сухая земля) до 30 м (влажная)

33. Что делать ПРИ ВЫСАДКЕ С СУДНА

Помните, что решение об оставлении судна принимает только капитан. При высадке с судна выполняйте указания членов экипажа и соблюдайте следующие правила:

- в первую очередь в шлюпках предоставляются места женщинам, детям, раненым и старикам
- перед посадкой в шлюпку или на спасательный плот наденьте на себя побольше одежды, а сверху – спасательный жилет. Если есть возможность, погрузите в шлюпку одеяла, дополнительную одежду, питьевую воду и еду
- если вы вынуждены прыгать с борта корабля в воду, то желательно с высоты не более пяти метров, закрыв рот и нос одной рукой, второй крепко держась за жилет
- так как в воде с каждым движением увеличиваются потери тепла, плывите только к спасательному средству
- после погрузки на спасательное средство необходимо отплыть на безопасное расстояние от тонущего судна (не менее 100 м)

34. Что делать ПРИ ОТСУТСТВИИ СПАСАТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ

• находясь в воде, подавайте сигналы поднятием руки
• двигайтесь как можно меньше, чтобы сохранить тепло. Потеря тепла в воде происходит в несколько раз быстрее, чем на воздухе, поэтому движения даже в теплой воде должны быть сведены к тому, чтобы только держаться на плаву
• в спасательном жилете для сохранения тепла сгруппируйтесь, обхватите руками с боков грудную клетку и поднимите бедра повыше, чтобы вода меньше омывала область паха. Этот способ увеличит расчетный срок выживания в холодной воде почти на 50%
• если на Вас нет спасательного жилета, поищите глазами какой-нибудь плавающий предмет и ухватитесь за него, чтобы было легче держаться на плаву до прибытия спасателей. Отдыхайте, лежа на спине

35. Что делать ПРИ НАХОЖДЕНИИ НА СПАСАТЕЛЬНОМ ПЛАВАТЕЛЬНОМ СРЕДСТВЕ

• чтобы сберечь тепло, на шлюпке держитесь ближе к другим пострадавшим, делайте физические упражнения
• давайте пить только больным и раненым
• в открытом море, если нет обоснованной надежды достичь берега или выйти на судовые пути, старайтесь держаться вместе с другими шлюпками вблизи места гибели судна
• держите ноги по возможности сухими. Регулярно поднимайте ноги и двигайте ими для снятия отечности
• никогда не пейте морскую воду
• сохраняйте жидкость в организме, сокращая бесполезные движения

• для сокращения потоотделения днем увлажняйте одежду, а для снижения температуры внутри плота смачивайте водой его наружную оболочку
• употребляйте в день не более 500-600 мл воды, разделив их на многочисленные малые дозы с самой большой дозой вечером
• питайтесь только аварийным запасом пищи
• сохраняйте дымовые шашки до момента, когда появится реальная возможность того, что их заметят
• не применяйте шашки все вместе в надежде обнаружить себя, поручите их применение одному человеку
• не паникуйте!

Помните, что без питья средний взрослый человек может оставаться в живых от 3 до 10 дней. При рационе 500-600 мл воды в сутки разумно действующий взрослый человек способен продержаться даже в тропиках не меньше 10 дней без серьезных изменений в организме. Без пищи можно прожить месяц и более.

36. Что делать ПРИ «ЖЕСТКОЙ» ПОСАДКЕ

• перед каждым взлетом и посадкой тщательно подгоняйте ремень безопасности
• аварии на взлете и посадке внезапны, поэтому обращайте внимание на дым, резкое снижение, остановку двигателей и т.д.
• освободите карманы от острых предметов, согнитесь и плотно сцепите руки под коленями (или схватитесь за лодыжки)
• голову уложите на колени или наклоните ее как можно ниже
• ноги уприте в пол, выдвинув их как можно дальше, но не под переднее кресло
• в момент удара максимально напрягитесь и подготовьтесь к значительной перегрузке
• ни при каких обстоятельствах не покидайте своего места до полной остановки самолета
• не поднимайте панику

37. Что делать ПРИ ШТОРМОВОМ ПРЕДУПРЕЖДЕНИИ

Штормовое предупреждение вызвано приближением неблагоприятных метеорологических условий, которыми являются:

- сильная гроза или сильный дождь
- порывы ветра свыше 25 метров в секунду
- град с диаметром градин более 20 миллиметров
- жара с температурой воздуха выше 30°С
- мороз с температурой воздуха от - 30°С и выше
- сильный гололед или ледяной дождь

Если вы дома:

- закройте двери, окна и форточки, проверьте задвижки, чтобы сильным порывом ветра не распахнуло окно и не разбились стекла. По этой же причине – задвиньте шторы, они, в случае чего, станут первой преградой на пути летящего стекла, ведь разбушевавшийся ветер может и что-то «весомое» кинуть в окно
- проверьте наличие в доме свечей или фонарей на случай отключения электроэнергии из-за обрыва проводов
- наполните имеющиеся емкости водой на случай ее отключения
- не перегружайте электросеть, не включайте одновременно большое количество электроприборов
- уберите с незастекленных балконов и лоджий незакрепленные вещи
- ни в коем случае не позволяйте детям оставаться при штормовом предупреждении на улице
- отмените или перенесите на другое время несрочные поездки
- переставьте свой автомобиль подальше от деревьев, вывесок, рекламных щитов, знаков

Если вы на улице:

• спрячьтесь от непогоды в подземном переходе, магазине, подъезде дома

• ни в коем случае не пытайтесь укрыться за рекламными щитами, временными конструкциями, деревьями, автобусными остановками, под козырьками крыш

• не стойте под линиями электропередач и не в коем случае не трогайте оборванные провода

Если вы на природе:

• не купайтесь при штормовом предупреждении, даже если это небольшое озеро или речка

• не прячьтесь от ненастья в ненадежных укрытиях, под отдельно стоящими деревьями, за щитами и вывесками

• не теряйте бдительность, не паникуйте

• не разводите костров при грозе и сильном ветре

• не отправляйтесь куда-либо в одиночку

• проведите ревизию имущества и держите под рукой самое необходимое

• проверьте зарядку телефона

• оденьтесь соответственно (потеплее, в спецодежду, дождевик, ветровку и т.п.).

38. Как ПОДГОТОВИТЬСЯ К НАВОДНЕНИЮ

- изучите и запомните границы возможного наводнения, а также возвышенные, редко затапливаемые места, расположенные в непосредственной близости от мест проживания, кратчайшие пути движения к ним
- ознакомьте членов семьи с правилами поведения при эвакуации, а также в случае внезапно и бурно развивающегося наводнения
- запомните 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
- внимательно прослушать информацию, принять к сведению и выполнить все требования паводковой комиссии и служб спасения

- отключить газ, электричество и воду
- погасить огонь в горящих печах
- ценные вещи и мебель перенести на верхние этажи или чердак
- закрыть 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

39. Что делать ВО ВРЕМЯ НАВОДНЕНИЯ

• по сигналу оповещения об угрозе наводнения и об эвакуации безотлагательно, в установленном порядке выходите (выезжайте) из опасной зоны возможного наводнения в назначенный безопасный район или на возвышенные участки местности, захватив с собой документы, ценности, необходимые вещи и двухсуточный запас непортящихся продуктов питания
• в конечном пункте эвакуации зарегистрируйтесь
• при отсутствии организованной эвакуации, до прибытия помощи или спада воды, находитесь на верхних этажах и крышах зданий, на деревьях или других возвышающихся предметах
• при этом постоянно подавайте сигнал бедствия: днем – вывешиванием или размахиванием хорошо видимым полотнищем, подбитым к древку, а в темное время – световым сигналом и периодически голосом
• при подходе спасателей спокойно, без паники и суеты, с соблюдением мер предосторожности, переходите в плавательное средство
• при этом неукоснительно соблюдайте требования спасателей, не допускайте перегрузки плавсредств

• во время движения не покидайте установленных мест, не садитесь на борта, строго выполняйте требования экипажа
• самостоятельно выбираться из затопленного района рекомендуется только при наличии таких серьезных причин, как необходимость оказания медицинской помощи пострадавшим, продолжающийся подъем уровня воды при угрозе затопления верхних этажей (чердака)
• при этом необходимо иметь надежное плавательное средство и знать направление движения
• в ходе самостоятельного выдвижения не прекращайте подавать сигнал бедствия
• оказывайте помощь людям, плывущим в воде и утопающим
• оказавшись во время наводнения в поле, лесу, нужно занять более возвышенное место, забраться на дерево

40. Как подготовиться К ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЮ

- заранее продумайте план действий во время землетрясения при нахождении дома, на работе, в кино, театре, на транспорте и на улице
- держите в удобном месте документы, деньги, карманный фонарик и запасные батарейки
- имейте дома запас питьевой воды и консервов в расчете на несколько дней
- уберите кровати от окон и наружных стен. Закрепите шкафы, полки и стеллажи в квартирах, а с верхних полок и антресолей снимите тяжелые предметы
- опасные вещества (ядохимикаты, легковоспламеняющиеся жидкости) храните в надежном, хорошо изолированном месте
- все жильцы должны знать, где находиться рубильник, магистральные газовые и водопроводные краны, чтобы в случае необходимости отключить электричество, газ и воду

41. Что делать ВО ВРЕМЯ ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЯ

• ощутив колебания здания, увидев качание светильников, падение предметов, услышав нарастающий гул и звон бьющегося стекла, не поддавайтесь панике (от момента, когда вы почувствовали первые толчки до опасных для здания колебаний у вас есть 15 – 20 секунд)
• быстро выйдите из здания, взяв документы, деньги и предметы первой необходимости
• покидая помещение спускайтесь по лестнице, а не на лифте
• оказавшись на улице – оставайтесь там, но не стойте вблизи зданий, а перейдите на открытое пространство

• сохраняйте спокойствие и постарайтесь успокоить других
• если вы вынужденно остались в помещении, то встаньте в безопасном месте: у внутренней стены, в углу, во внутреннем стенном проеме или у несущей опоры
• если возможно, спрячьтесь под стол – он защитит вас от падающих предметов и обломков
• держитесь подальше от окон и тяжелой мебели. Если с Вами дети – укройте их собой
• не пользуйтесь свечами, спичками, зажигалками – при утечке газа возможен пожар
• если вы оказались на улице - держитесь в стороне от нависающих балконов, карнизов, парапетов, опасайтесь оборванных проводов
• если вы находитесь в автомобиле, оставайтесь на открытом месте, но не покидайте автомобиль, пока толчки не прекратятся
• будьте в готовности к оказанию помощи при спасении других людей

42. Что делать ПРИ СХОДЕ ЛАВИНЫ

• если лавина срывается достаточно высоко, ускоренным шагом или бегом уйдите с пути лавины в безопасное место или укройтесь за выступом скалы, в выемке (нельзя прятаться за молодыми деревьями)
• если от лавины невозможно уйти, освободитесь от вещей, примите горизонтальное положение, поджав колени к животу и сориентировав тело по направлению движения лавины

Если вас настигла лавина:

• закройте нос и рот рукавицей, шарфом, воротником
• двигаясь в лавине, плавательными движениями рук старайтесь держаться на поверхности лавины, перемещаясь к краю, где скорость ниже
• когда лавина остановилась, попробуйте создать пространство около лица и груди, оно поможет дышать
• если представиться возможность, двигайтесь в сторону верха (верх можно определить с помощью слюны, дав ей вытечь изо рта)
• оказавшись в лавине не кричите – снег полностью поглощает звуки, а крики и бессмысленные движения только лишают вас сил, кислорода и тепла
• не теряйте самообладания, не давайте себе уснуть, помните, что вас ищут (известны случаи, когда из-под лавины спасали людей на пятые и даже тринадцатые сутки)

После 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 по номеру **112**
• обратитесь в медпункт или к врачу, даже если считаете, что здоровы
• далее действуйте по указанию врача или руководителя спасательного отряда
• сообщите своим родным и близким о своем состоянии и местонахождении

43. Что делать ВО ВРЕМЯ СМЕРЧА, УРАГАНА И БУРИ

Если ураган (буря, смерч) застал Вас в здании,

• отойдите от окон и займите безопасное место у стен внутренних помещений, в коридоре, у встроенных шкафов, в ванных комнатах, туалете, кладовых, в прочных шкафах, под столами

• погасите огонь в печах, отключите электроэнергию, закройте краны на газовых сетях

• в темное время суток используйте фонари, лампы, свечи; включите радиоприемник для получения информации органа управления ГО и ЧС и комиссии по чрезвычайным ситуациям; по возможности, находитесь в заглубленном укрытии, в убежищах, погребах и т.п.

Если ураган, буря или смерч застали Вас на улицах населенного пункта,

• держитесь как можно дальше от легких построек, зданий, мостов, эстакад, линий электропередачи, мачт, деревьев, рек, озер и промышленных объектов

• для защиты от летящих обломков и осколков стекла используйте листы фанеры, картонные и пластмассовые ящики, доски и другие подручные средства

• старайтесь быстрее укрыться в подвалах, погребах и противорадиационных укрытиях, имеющихся в населенных пунктах

• не заходите в поврежденные здания, так как они могут обрушиться при новых порывах ветра

При снежной буре,

• укрывайтесь в зданиях

Если Вы оказались в поле или на проселочной дороге,

• выходите на магистральные дороги, которые периодически расчищаются и где большая вероятность оказания Вам помощи.

При пыльной буре,

• закройте лицо марлевой повязкой, платком, куском ткани, а глаза очками

• при поступлении сигнала о приближении смерча необходимо немедленно спуститься в укрытие, подвал дома или погреб, либо укрыться под кроватью и другой прочной мебелью

Если смерч застает Вас на открытой местности,

• укрывайтесь на дне дорожного кювета, в ямах, рвах, узких оврагах, плотно прижимаясь к земле, закрыв голову одеждой или ветками деревьев

• не оставайтесь в автомобиле, выходите из него и укрывайтесь

44. Что делать ВО ВРЕМЯ ГРОЗЫ

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

- если вы находитесь в сельской местности: закройте окна, двери, дымоходы и вентиляционные отверстия
- не растапливайте печь, поскольку высокотемпературные газы, выходящие из печной трубы, имеют низкое сопротивление
- не разговаривайте по телефону: молния иногда попадает в натянутые между столбами провода
- во время ударов молнии не подходите близко к электропроводке, молниеотводу, водостокам с крыш, антенне, не стойте рядом с окном, по возможности выключите телевизор, радио и другие электробытовые приборы

- если Вы находитесь в лесу, то укройтесь на низкорослом участке леса
- не укрывайтесь вблизи высоких деревьев, особенно сосен, дубов и тополей
- не находитесь в водоеме или на его берегу. Отойдите от берега, спуститесь с возвышенного места в низину
- в степи, поле или при отсутствии укрытия (здания) не ложитесь на землю, подставляя электрическому току все свое тело, а сядьте на корточки в ложбине, овраге или другом естественном углублении, обхватив ноги руками
- если грозовой фронт настиг вас во время занятий спортом, то немедленно прекратите их
- металлические предметы (мотоцикл, велосипед, ледоруб и т.д.) положите в сторону, отойдите от них на 20-30 м.
- если гроза застала Вас в автомобиле, не покидайте его, при этом закройте окна и опустите антенну радиоприемника

45. Что делать ВО ВРЕМЯ ЗАСУХИ (при сильной жаре)

• носите одежду из светлой натуральной ткани. Защищайте лицо головным убором с широкими полями. Помните, что обожженная кожа перестает выделять пот и охлаждаться
• передвигайтесь не спеша, старайтесь чаще находиться в тени
• не употребляйте пиво и другие алкогольные напитки, это приведет к ухудшению общего состояния организма
• посоветуйтесь с врачом, требуется ли вам дополнительное употребление соли во время жары
• при тепловом поражении немедленно перейдите в тень, на ветер или примите теплый душ, медленно выпейте много воды
• постарайтесь охладить свое тело, чтобы избежать теплового удара
• помните, что во время засухи возрастает вероятность пожаров

46. Что делать ПРИ УГРОЗЕ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕРАКТА

• будьте предельно внимательны, доброжелательны к окружающим вас людям
• ни при каких условиях НЕ ДОПУСКАЙТЕ ПАНИКИ!
• если есть возможность, отправьтесь с детьми и престарелыми на несколько дней на дачу, в деревню, к родственникам за город
• обезопасьте свое жилище:
- уберите пожароопасные предметы - старые запасы красок, лаков, бензина и т.п.; - уберите с окон горшки с цветами (поставьте их на пол);
- задерните шторы на окнах - это защитит вас от повреждения осколками стекла
• сложите в сумку необходимые вам документы, вещи, деньги для случая экстренной эвакуации
• по возможности реже пользуйтесь общественным транспортом
• отложите посещение общественных мест
• окажите психологическую поддержку старым, больным, детям

47. Что делать ПРИ ТЕРРОРИСТИЧЕСКИХ АКТАХ

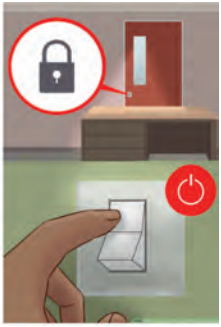
• не конфликтуйте с похитителями и террористами
• постарайтесь установить с ними нормальные отношения
• не делайте резких движений. На всякое действие спрашивайте разрешение
• при угрозе применения оружия ложитесь на живот, защищая голову руками, дальше от окон, застекленных дверей, проходов, лестниц
• при ранении меньше двигайтесь – это уменьшит кровопотерю
• в присутствии террористов не выражайте неудовольствия, воздержитесь от крика и стонов
• используйте любую возможность для спасения. Если произошел взрыв, примите меры к недопущению пожара и паники, окажите первую помощь пострадавшим
• запомните приметы террористов (лица, одежду, оружие – все, что может помочь спецслужбам).

• во время освобождения выберите место за укрытием, не высовывайтесь до окончания стрельбы, выполняйте требования работников спецслужб при захвате самолета (общественного транспорта):
• не привлекайте к себе внимание террористов
• осмотрите салон, отметьте места возможного укрытия в случае стрельбы. Успокойтесь, попытайтесь отвлечься от происходящего, если возможно, читайте. Снимите ювелирные украшения
• не смотрите террористам в глаза, не передвигайтесь по салону и не открывайте сумки без их разрешения. Не реагируйте на провокационное или вызывающее поведение. Женщинам в мини-юбках желательно прикрыть ноги
• при попытке штурма ложитесь

при перестрелке вы на улице:
• сразу же лягте и осмотритесь, выберите ближайшее укрытие и проберитесь к нему, не поднимаясь в полный рост (автомобиль не лучшая защита во время перестрелки; его металл тонок, а горючее взрывоопасно)
• при первой возможности спрячьтесь в подъезде жилого дома, подземного перехода и т.д.
• примите меры по спасению детей, прикройте их собой
• по возможности сообщите о происшедшем сотрудникам полиции

вы в доме:
• немедленно отойдите от окна
• задерните шторы (палкой, шваброй или за нижний край сидя на корточках)
• укройте домашних в ванной комнате
• передвигайтесь по квартире, пригнувшись или ползком

48. Что делать ПРИ НАПАДЕНИИ В УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ



• убегай, если это возможно не трать время на манёвры и уклонения — просто беги к двери как можно быстрее
• не трать время на разговоры
• сними неудобную обувь и брось вещи
• если убежать не получается — прячься. Если ты можешь закрыться в классе — сделай это
• забаррикадируй дверь. Для этого можно придвинуть ко входу парты, стулья и даже шкафчики
• выключи свет в помещении
• отключи звук на мобильном телефоне
• притворись мёртвым
• слушайся полицейских
• ни в коем случае не пытайся обезвредить преступника самостоятельно
• не пытайся с ним поговорить, даже если это твой лучший друг. Сейчас это не друг, а преступник — тебе нужно держаться от него подальше
• и ещё раз — не геройствуй!

49. Что делать ПРИ РАЗЛИВЕ РТУТИ

- немедленно покиньте помещение
- откройте окна и двери для проветривания
- окажите помощь пострадавшему (промывание желудка)
- соберите ртуть (скребком, щеткой, пылесосом, спринцовкой)

- засыпьте труднодоступные места, где могли сохраниться капельки ртути, мелким порошком серы, или алюминиевой пудрой

- протрите место разлива 20% раствором хлорного железа. Очищенное от ртути место промойте горячей мыльной водой или крутым раствором марганцовки

- все работы проводите в противогазе (ГП-5, ГП-7)
- оповестите экстренные оперативные службы по номеру 112

50. Что делать В ОЧАГЕ ИНФЕКЦИОННОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ

Объявляется карантин и проводится обсервация.
Необходимо:

- не покидать место жительства без специального разрешения
- носить ватно-марлевую повязку
- ежедневно проводить влажную уборку помещения с использованием дезинфицирующих растворов
- сжигать мусор
- не выходить из дома без крайней надобности, избегать скопления людей
- дважды в сутки каждому измерять температуру
- при симптомах заболевания срочно сообщить в медицинское учреждение, больного изолировать от окружающих в отдельной комнате или отгородить ширмой
- тщательно, особенно перед едой, мыть руки с мылом
- воду (из проверенных источников) пить только кипяченной
- мыть сырые овощи, а фрукты обдать кипятком

при уходе за больным

- надевайте халат, шапочку или косынку
- выделите больному отдельную постель, его полотенце регулярно стирайте
- посуду мойте отдельно от всей остальной
- дважды в день проводите влажную уборку с дезинфицирующими средствами. Лицам, общающимся с больными, не рекомендуются контакты со здоровыми, кроме медицинского персонала

после госпитализации больного

- продезинфицируйте квартиру
- постельное белье и посуду прокипятите 15 мин., в 2%-ном растворе соды или замочите на 2 ч в 2%-ном дезинфицирующем растворе
- посуду обмойте горячей водой, бельё прогладьте, комнату проветрите

51. Что делать ПРИ ОПОВЕЩЕНИИ О РАДИАЦИОННОЙ АВАРИИ

- наденьте средства индивидуальной защиты
- закройте окна и форточки
- отключите газ, воду, электричество погасите огонь в печи
- возьмите трехдневный запас не портящихся продуктов, необходимые вещи и документы
- укройтесь в ближайшем убежище или покиньте район аварии

При проживании в местах с повышенным радиационным фоном главная опасность – попадание радиоактивных веществ в организм с воздухом, пищей и водой.

Действия в безопасном районе

- пройдите дозиметрический контроль
- пройдите санитарную обработку (снимите все с себя, уложите в полиэтиленовые мешки и сдайте на пункт приема, примите душ)
- получите чистую одежду и обувь
- пройдите дозиметрический контроль повторно
- используйте средства индивидуальной защиты

Средства индивидуальной защиты можно не использовать при нахождении в жилых и административных зданиях

Защита кожных покровов

• во избежание поражения (ожогов) кожных покровов радиоактивными веществами необходимо использовать плащи с капюшонами, накидки, комбинезоны, резиновую обувь, перчатки.

• защитные свойства обычной одежды можно улучшить, увеличив ее герметичность застежками-молниями, завязками, клапанами, а также пропиткой водно-эмульсионной смесью: 2 л горячей воды, 250-300 г. измельченного мыла, 0,5 л минерального или растительного масла

Защита жилища, источников воды и продуктов питания

• окна в домах закройте пленкой, входные двери – шторами. Закройте дымоходы, вентиляционные отдушины (люки), «дорожки» и ковры сверните, мягкую мебель накройте чехлами, столы – клеенкой или полиэтиленовой пленкой

• перед входной дверью поставьте емкость с водой и рядом расстелите коврик

• колодцы оборудуйте крышками, навесами и глиняными отмостками

• продукты питания храните в стеклянной таре или полиэтиленовых пакетах, в холодильниках

52. Что делать ПРИ ПОРАЖЕНИИ АММИАКОМ

АММИАК – бесцветный газ, почти в два раза легче воздуха. При заражении аммиаком постарайтесь как можно быстрее покинуть верхние этажи здания. Поражает:

- органы зрения
- дыхательные пути (вплоть до рефлекторной остановки)
- кожные покровы

Признаки и симптомы отравления аммиаком:

- раздражения глаз
- насморк, чихание
- ощущение зуда и жжения в горле, кашель
- головная боль
- затруднение дыхания и удушье
- бессознательное состояние, переходящее в коматозное состояние.»

Первая помощь:

- надеть противогаз или ватно-марлевую повязку на пострадавшего и провести транспортировку на чистую территорию
- свежий воздух, покой, тепло, чистая одежда
- в нос закапать растительное масло при наличии
- срочно вызвать скорую помощь.

53. Что делать ПРИ ПОРАЖЕНИИ ХЛОРОМ

ХЛОР - тяжелее воздуха примерно в 2.5 раза. При заражении хлором, при не возможности покинуть дом (здание) постарайтесь как можно быстрее подняться на верхние этажи здания. Поражает:

- слизистые оболочки дыхательных путей
- глаза
- кожу

Признаки и симптомы отравления:

- ощущение жжения в глазах, носоглотке
- затруднённое дыхание
- раздражение кожных покровов
- воздействие хлора в течение более 2-х часов может вызвать серьёзные повреждения лёгких

Первая помощь:

- надеть средства защиты на пострадавшего и провести транспортировку на чистую территорию
- свежий воздух, покой, тепло, чистая одежда
- глаза и кожу промывать водой в течении 20 мин.
- срочно вызвать скорую помощь

54. Если вы почувствовали СИЛЬНЫЙ ЗАПАХ ГАЗА

- не допускайте паники
- перекройте газопроводный кран
- не включайте освещение, не пользуйтесь лифтом, электрическими звонками в квартиры, телефоном и другими приборами, которые могут вызвать искрение, не курите, не зажигайте спички, не пользуйтесь открытыми источниками огня
- откройте входные двери и окна на лестничной клетке в подъезде и в квартире
- оповестите соседей стуком в дверь
- немедленно покиньте здание, затем позвоните в аварийную службу - **04**; **104**; **112**
- не находитесь ближе 200 метров от здания. Это опасно

Если взрыв произошел, и вы не пострадали

- спокойно уточните обстановку
- продвигайтесь осторожно, не трогайте поврежденные конструкции и оголившиеся провода
- нельзя пользоваться открытым пламенем (спичками, свечами, факелами и т.п.);
- при нахождении в задымленном помещении – защитите органы дыхания смоченным платком (полотенцем)

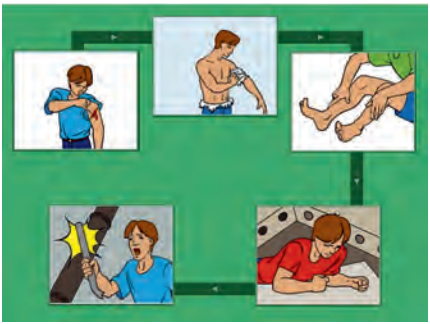
55. Что делать ПРИ ВНЕЗАПНОМ ОБРУШЕНИИ ЗДАНИЯ

• услышав взрыв или обнаружив, что здание теряет свою устойчивость, постарайтесь как можно быстрее покинуть его, взяв документы, деньги и предметы первой необходимости
• покидая помещение, спускайтесь по лестнице, а не на лифте, так как он в любой момент может выйти из строя
• пресекайте панику, давку в дверях при эвакуации, останавливайте тех, кто собирается прыгать с балконов и окон из этажей выше первого, а также через застекленные окна
• оказавшись на улице, не стойте вблизи зданий, а перейдите на открытое пространство. Если Вы находитесь в здании, и при этом отсутствует возможность покинуть его, то займите самое безопасное место: проемы капитальных внутренних стен, углы, образованные капитальными внутренними стенами, под балками каркаса

• если возможно, спрячьтесь под стол – он защитит Вас от падающих предметов и обломков
• если с Вами дети, укройте их собой
• откройте дверь из квартиры, чтобы обеспечить себе выход в случае необходимости
• не поддавайтесь панике и сохраняйте спокойствие, ободряйте присутствующих
• держитесь подальше от окон, электроприборов, немедленно отключите воду, электричество и газ
• если возник пожар, сразу же попытайтесь потушить его
• используйте телефон только для вызова спасателей, пожарных, врачей-**112**
• не выходите на балкон
• не пользуйтесь спичками, потому что может существовать опасность утечки газа

56. Что делать В ЗАВАЛЕ

• не поддавайтесь панике и не падайте духом, сосредоточьтесь на самом важном, пытайтесь выжить любой ценой, верьте, что помощь придет обязательно
• постарайтесь определить, где Вы находитесь, нет ли рядом других людей: прислушайтесь, подайте голос
• осмотрите и осторожно ощупайте себя
• постарайтесь остановить кровотечение (платком, ремнем, поясом перетяните, но не очень сильно, артерию на руке/ноге выше раны)
• «жгут» можно оставить не более чем на час
• расчистите вокруг себя пространство
• отодвиньте твердые и острые предметы
• отползите в безопасное место
• придавило чем-то тяжелым руку/ногу – постарайтесь наложить «жгут» выше места сдавления
• если есть возможность пить – пейте и побольше
• голосом и стуком привлекайте внимание людей
• находясь глубоко под обломками здания, перемещайте влево-вправо любой металлический предмет (кольцо, ключи и т.п.) для обнаружения вас эхопеленгатором
• не зажигайте огонь
• попытайтесь приспособиться к обстановке и осмотреться, поискать возможный выход
• поищите в карманах или поблизости предметы, которые могли бы помочь подать световые или звуковые сигналы (например, фонарик, зеркальце, а также металлические предметы, которыми можно постучать по трубе или стене и тем самым привлечь внимание). Иногда можно самому выбраться из завала. Делать это надо очень осторожно, стараясь не вызвать нового обвала. Для этого необходимо расслабить мышцы и двигаться, прижав локти к телу



57. Что делать, если ЗАСТРЯЛИ В ЛИФТЕ

• не паникуйте
Специалисты рекомендуют присесть, опереться спиной о стену, так как от опоры человек быстрее успокаивается.
• не следует выбираться из лифта самостоятельно
• нажмите кнопку вызова диспетчера, объяснить ситуацию и попросить помощь
• если кнопка вызова диспетчера не работает, позвоните по телефону компании, обслуживающей лифт. Этот номер обычно указан в кабине лифта
• если номера нет, позвоните по телефону - **112**
• в сломанном лифте можно криками звать на помощь
• теплую одежду желательно расстегнуть или снять
• когда ощущается психологический дискомфорт, то успокоиться поможет звонок близкому человеку
• запрещено курить в застрявшем лифте
• если есть дети, то следует прежде всего успокоить их

Лифт падает
• нажать кнопку «Стоп»
• нужно принять безопасную позу: сесть на корточки, прижавшись спиной к стене, а руками упереться в пол
• голову по возможности, следует закрыть каким-либо предметом (сумкой, курткой)
• если в лифте есть поручень, то следует взяться за него. Если быть зафиксированным в одном положении, то появляется меньше рисков повреждения
• после остановки кабины надо вызвать диспетчера

58. Что делать ПРИ СТОЛКНОВЕНИИ С СОБАКОЙ

- ни в коем случае нельзя собаку бояться
- нельзя убегать от собаки (не убежите!), нельзя поворачиваться к ней спиной
- не тренированные собаки чувствуют себя неуверенно, если теряют хозяина из вида или когда удаляются от охраняемой территории. Имеет смысл отступить так, чтобы собака оказалась в другой обстановке, нежели в начале столкновения. Утратив уверенность, она становится менее агрессивной и возможно убежит сама
- можно попробовать зарычать на собаку и показать ей зубы, или угрожающе закричать
- повернитесь к собаке лицом, примите устойчивое положение, поднимите крик, зовите на помощь, потребуйте от хозяина собаки (если он есть) отозвать ее или нейтрализовать
- приготовьте подручные средства защиты (сумка, раскрытый зонтик, палка, камень) крепко держите их перед собой. Если вблизи имеется укрытие, медленно отступайте к нему спиной, не выпуская собаку из виду
- постарайтесь встретить нападение ударом ногой, рукой или отклониться в сторону, отбивайтесь подручными предметами, прикрывайте рукой лицо. Прислонитесь спиной к стене, забору, чтобы не упасть
- оказавшись в безопасности или нейтрализовав собаку, вызовите с помощью соседей и прохожих полицию, постарайтесь вместе с ними задержать хозяина собаки или запомнить его приметы

Если собака прыгает на вас спереди, желая вцепиться в горло: перед горлом выставляется рука, и как только собака в нее вцепиться, вторая накладывается на шею собаки сзади. Затем резко рукой, которая в пасти, делается движение от себя/вверх/вбок. Рука, которая лежит на шее, делает рывок на себя. Шея у собачки сломана.

Если вы укушены, то:

- промойте место укуса водой с мылом
- если рана кровоточит, воспользуйтесь повязкой, чтобы остановить кровотечение
- даже если рана не серьезная, обратитесь в травмпункт или вызовите «Скорую помощь» - **103**; **03**
- обратитесь к хозяину, чтобы выяснить, была ли собака привита против бешенства
- поставьте полицию и санитарные службы в известность о случившемся, указав по возможности точный адрес владельца собаки

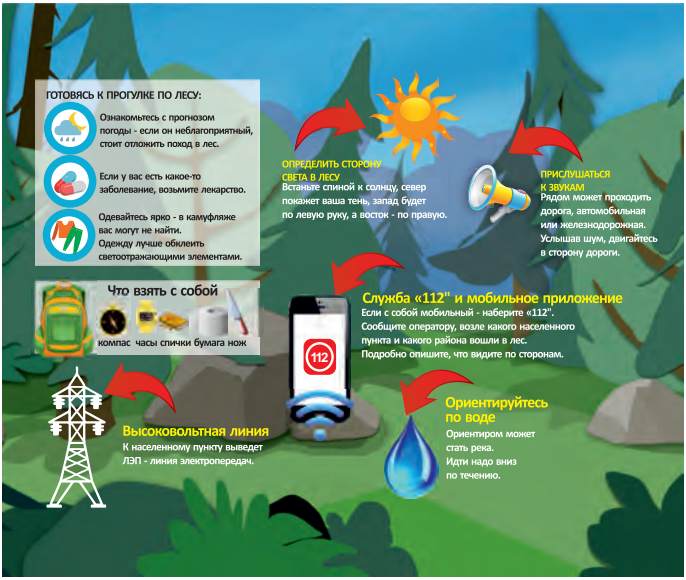
59. Что делать ЕСЛИ ПОТЕРЯЛИСЬ В ЛЕСУ

• **стоп! оставайтесь на месте!** Если рядом есть просека, ЛЭП, тропинка, полянка, то выйдите на нее и там оставайтесь

• **вызовите спасателей - 101; 112, позвоните родственникам!** Далее максимально экономьте заряд телефона

• **помогите себя найти!** Находясь на открытом месте! Обозначьте его! Привяжите что-то яркое на ветки соседнего дерева и периодически трясите его. Оденьте на себя яркую контрастную одежду

• **сохраняйте тепло и силы!** Не лежите на голой земле. Соорудите из веток и листвы лежанку. Разведите костер! Запасите дрова на ночь – в темноте их сложно собирать



60. Правила по ПРОФИЛАКТИКЕ ГРИБНЫХ ОТРАВЛЕНИЙ

- собирать надо только те грибы, которые вы хорошо знаете
- собирать грибы вдали от дорог, магистралей, вне населённых мест, в экологически чистых районах
- срезать каждый гриб с целой ножкой
- не следует собирать старые, переросшие, червивые грибы
- пластинчатые грибы, особенно сыроежки, старайтесь срезать с ножкой, чтобы убедиться, что на ней нет пленчатого кольца и вздутия на конце ножки, как у бледной поганки
- собирая шампиньоны, особое внимание обратите на цвет пластинок. Они должны быть розовые, но не белые
- никогда не пробуйте сырых грибов
- лучше всего грибы собирать ранним утром. Собранные в это время, они свежие, крепкие и более устойчивые при хранении
- собирать грибы лучше в плетеную корзину. В ведре они из-за отсутствия притока свежего воздуха могут быстро испортиться
- все принесённые домой грибы в тот же день нужно перебрать, отсортировать по видам и вновь тщательно пересмотреть
- обязательно нужно подвергнуть грибы кулинарной обработке в день сбора, при этом каждый вид грибов готовить отдельно
- грибы - это скоропортящийся продукт, и долго хранить их нельзя, особенно в тепле
- не рекомендуется хранить соленые грибы в оцинкованной и глиняной глазурованной посуде
- строчки содержат токсические вещества, и поэтому их нужно предварительно отварить 10-12 минут, отвар слить, грибы промыть и только после этого можно жарить или варить. Так как иногда можно спутать строчки и сморчки, то отваривают и те, и другие грибы, хотя сморчки и не содержат токсических веществ

61. Что делать ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ПАНИКИ, ОКАЗАВШИСЬ В ТОЛПЕ

- не занимайте мест близко к стенам, в углах зала, откуда затруднено бегство и где есть опасность быть раздавленным толпой
- если толпа пришла в движение и повлекла вас, не держите руки в карманах, согните их в локтях и держите перед грудью. Застегните наглухо одежду, снимите шарф
- если у вас есть какие-либо громоздкие вещи – чемодан, рюкзак,
большие сумки, бросьте их, они могут стать причиной вашего падения
- в случае давки глубоко вдохните и разведите согнутые в локтях
руки чуть в сторону, чтобы грудная клетка не была сдавлена, - так вы сможете амортизировать давление толпы и защитить себя от сдавливания
- не расслабляйтесь и не позволяйте себя сдавить. Если толпа велика, то лучше смиритесь и позвольте ей нести вас по направлению движения
- дети должны идти впереди взрослых. Заслоняйте детей спиной или посадите их себе на плечи
- двигаясь, поднимайте ноги как можно выше, ставьте ногу на полную стопу, не семените, не поднимайтесь на цыпочки
- если что-то уронили, ни в коем случае не наклоняйтесь, чтобы поднять
- помогайте подняться людям, сбитым с ног
- если вы упали, постарайтесь как можно быстрее подняться на ноги. при этом не опирайтесь на руки. Старайтесь хоть на мгновение встать на подошвы или носки. Обретя опору, «выныривайте», резко оттолкнувшись от земли ногами.
- если же подняться не удалось, постарайтесь свернуться клубком, защищая голову предплечьями рук, ладонями, закрывая затылок.

62. Что делать, чтобы НЕ ПОЛУЧИТЬ ТРАВМУ ОТ ПИРОТЕХНИКИ

• пиротехника должна быть заводского изготовления, в заводской упаковке, сертифицирована и с инструкцией
• вам должно быть больше 15 лет!
• даже если вы уже когда-то запускали такую «игрушку», прочтите инструкцию ещё раз, не надейтесь на память. Особое внимание обратите на действия, если пиротехника не сработала
• если фейерверк, хлопушка и т.п. не сработали сразу, то подходить к ним можно не раньше, чем через 15 минут
• если Вы употребили алкоголь, то запуск доверьте кому-то трезвому
• не запускайте пиротехнику в местах скопления людей
• не используйте пиротехнику рядом с газопроводом, деревьями, линиями электропередач, на автозаправках ни в коем случае не разбирайте пиротехнические изделия
• не носите пиротехнику в карманах, под одеждой и не курите во время работы с ней

63. Правила БЕЗОПАСНОСТИ В ИНТЕРНЕТЕ

• *Личная информация.* Сайты для обеспечения полного доступа предлагают пройти регистрацию с введением персональных данных. Неблагонадежные источники могут использовать эти сведения в корыстных целях

• *Вредоносные сообщения.* Следует осмотрительно относиться к письмам из неизвестного источника. Послания могут содержать вредоносные программы, информацию оскорбительного или сексуального характера

• *При возникновении чувства неловкости или тревоги* при виртуальном диалоге, а также, если собеседник навязчиво настаивает на перенос отношений в реал, следует прекратить общение и сообщить старшим

• *Виртуальное знакомство* не должно перерасти в реальное. Если такое решение принято, встреча должна состояться в общественном месте и под контролем родителей

• *Игнорировать приглашения в группы*, где темой обсуждения являются вопросы религии, секса или ненормативного поведения

• *Прекращать диалог* с теми, кто негативно отзывается о близком круге общения ребенка. Пытается настроить его против членов семьи, учителей, друзей и т.д.

• *При общении* лучше выбирать ник, не позволяющий определить половую принадлежность и возраст (не стоит делать частью виртуального псевдонима год своего рождения);

• *Игнорировать* непристойные сообщения

• *Не передавать* незнакомцам фото и видеоматериалы

• **И главное – помнить**, что собеседник не всегда тот, кем хочет казаться

НАУЧИСЬ СПАСАТЬ ЖИЗНЬ

64. АЛГОРИТМ ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

• осмотр места происшествия и устранение угрожающих факторов
• определение наличия сознания у пострадавшего
• восстановление проходимости дыхательных путей и определение наличия дыхания, пульса
• вызов скорой медицинской помощи
(112,103 по мобильному, 03 по стационарному телефону)
• проведение сердечно-легочной реанимации
Появление признаков жизни
• поддержание проходимости дыхательных путей
• осмотр пострадавшего на наличие наружного кровотечения
• осмотр пострадавшего на наличие травм, отравлений и других состояний, выполнение необходимых мероприятий первой помощи

• придание пострадавшему оптимального положения тела
• контроль за состоянием пострадавшего, оказание психологической поддержки
Передача пострадавшего бригаде скорой медицинской помощи.

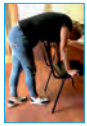
65. Нарушение ПРОХОДИМОСТИ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ (удушение)

• *Частичная непроходимость дыхательных путей*, у пострадавшего сознание сохранено, сильный кашель, в состоянии дышать, говорить

Первая помощь: находитесь рядом, попросив пострадавшего хорошо откашляться

• *Полная непроходимость дыхательных путей*, у пострадавшего сознание сохранено, ни говорит, ни дышит, хватается за горло, лицо синеет.

Первая помощь: встать позади пострадавшего, обхватить его обеими руками между пупком и мечевидным отростком пострадавшего, сделать толчки в живот в направлении внутрь и кверху



• Первая помощь *при полном нарушении проходимости дыхательных путей тучному пострадавшему или беременной женщине:* встаньте позади пострадавшего и обхватите грудную клетку, продев руки под мышками пострадавшего и проведите надавливание на середину грудины

• *Оказание первой помощи самому себе при удушении.* Если вы подавились чем-то, а рядом никого нет, вы можете самостоятельно провести толчки себе в живот. Вы можете наклониться вперед и упереться(перевеситься) животом в какой-либо твердый объект (спинка стула, перила, край раковины) и вдавить его внутрь

МЛАДЕНЕЦ

Оказание первой помощи младенцу при полной непроходимости дыхательных путей

• Поверните младенца лицом вниз и сделайте 5 похлопываний между лопатками младенца.

• Если инородное тело не извлекли, тогда переверните младенца на спину и сделайте 5 надавливаний на грудину, ниже линии проходящей между сосками

Повторяйте пока инородное тело не будет извлечено !!!

Удушение обычно можно предупредить, если соблюдать необходимую осторожность во время принятия пищи

66. Первая помощь ПРИ ТЕРМИЧЕСКИХ ОЖОГАХ

Признаки и симптомы термических ожогов:

• **ожог I степени** - затрагивает верхний слой кожи, кожа становится покрасневшей и сухой, обычно болезненной, отечность кожных покровов

• **ожог II степени** – затрагивает оба слоя кожи: эпидермис и дерма, кожа становится покрасневшей, покрывается пузырями с жидким светло-желтым содержимым

Первая помощь:

• убрать поражающий фактор

• немедленно охладите место ожога холодной водой, 15-20 мин.

• срезать обгоревшую одежду по краю ожоговой раны

• после охлаждения накройте пораженную область чистой влажной салфеткой

Глубокие ожоги:

• **ожог III степени** – краснота, вскрывшиеся пузыри или струп (плотная корка) от желтого до коричневого цвета

• **ожог IV степени** – краснота, струп (плотная корка) коричневого или черного цвета, отсутствие чувствительности

Первая помощь:

• убрать поражающий фактор

• по краю ожоговой раны

• приложите к обожженной поверхности мокрую салфетку и периодически поливая ее холодной водой

НЕЛЬЗЯ:

• отрывать одежду, прилипшую к ожоговому очагу

• обрабатывать рану при ожогах III степени

• вскрывать ожоговые пузыри

• использовать жир, спирт или мазь при тяжелых ожогах

Немедленно вызывайте скорую помощь, если:

• вызывает затруднение дыхания

• затрагивает не одну часть тела

• затрагивает голову, шею, кисти рук, ступни или половые органы

• имеет место у ребенка или престарелого человека

67. Первая помощь ПРИ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИИ ОРГАНИЗМА (гипотермия)

Признаки и симптомы:
- дрожь или озноб
- онемение
- потеря координации движений
- замешательство, необычная манера поведения, температура тела ниже 350С
- сонливость

Первая помощь:
- постепенно отогрейте пострадавшего, завернув его в одеяла или сухую одежду
- не старайтесь согреть тело пострадавшего слишком быстро, может вызвать сердечные проблемы
- по возможности приложите к телу теплый предмет (горячую грелку)
- дайте тёплое питьё, если пострадавший в сознании,
- вызовите скорую помощь

68. Что делать ПРИ ОКАЗАНИИ ПОМОЩИ ПРОВАЛИВШЕМУСЯ ПОД ЛЕД

- если беда произошла недалеко от берега и пострадавший способен к активным действиям, ему нужно бросить веревку, шарф, подать длинную палку, доску, лестницу
- сообщите пострадавшему криком, что идете ему на помощь, это придаст ему силы, уверенность, надежду
- можно взять длинный шест за оба конца, сориентировать его середину над пострадавшим и вытащить его из воды
- для обеспечения прямого контакта с пострадавшим к нему можно подползти, подать руку или вытащить за одежду. В этой работе одновременно могут принимать участие несколько человек. Не подползайте на край пролома, держите друг друга за ноги
- для обеспечения безопасности необходимо использовать подручные средства (лыжи, доски, палки, веревки, связанные брючные ремни)
- действовать нужно решительно, смело, быстро, поскольку пострадавший теряет силы, замерзает, может погрузиться под воду
- после извлечения пострадавшего из ледяной воды, его необходимо незамедлительно отогреть и отправить в лечебное учреждение

69. Оказание ПОМОЩИ ТОНУЩИМ НА ВОДЕ

• если видите тонущего, немедленно зовите на помощь окружающих, спасателей

• если есть лодка, подплывите на ней к тонущему и постарайтесь ему помочь

• если умеете хорошо плавать, постарайтесь самостоятельно добраться до тонущего. В холодной воде не снимайте с себя одежду, чтобы избежать переохлаждение организма. Сбросьте только обувь

• приблизившись к утопающему, обхватите его сзади за плечи и постарайтесь избежать судорожных попыток ухватиться за вас, которые будет предпринимать паникующий тонущий человек

• если утопающий находится без сознания, плывите с ним к берегу взяв рукой под подбородок таким образом, чтобы его лицо постоянно находилось над поверхностью воды

• вынесите утопающего на берег

• попросите находящихся поблизости людей вызвать скорую помощь

• немедленно приступайте к оказанию первой помощи:

- откройте рот. Если там песок, ил, тина, поверните голову набок и очистите ротовую полость пальцем;

- затем перегните пострадавшего через свое колено так, чтобы голова оказалась ниже уровня желудка, и несколько раз сильно надавите сверху, чтобы удалить воду из легких. И продолжайте давить, пока она выходит;

- после этого уложите пострадавшего на твердую поверхность, расстегните ему пояс и пуговицы на одежде и начинайте реанимационные мероприятия: искусственное дыхание и непрямой массаж сердца;

- продолжать их необходимо до приезда «Скорой помощи»

70. Первая помощь ПРИ ПОРАЖЕНИИ ЭЛЕКТРИЧЕСКИМ ТОКОМ

Признаки и симптомы электротравмы:

- нахождение оголенного источника электрического тока вблизи пострадавшего
- бессознательное состояние у пострадавшего
- странное поведение, очевидные ожоги на поверхности кожи
- нарушение дыхания
- пульс слабый, аритмичный или не определяется вовсе
- входное или выходное отверстие электрического заряда, обычно расположенное на кистях рук или ступнях

Первая помощь:

- никогда не приближайтесь к пострадавшему от электрошока, если вы не уверены, что источник питания отключен
- если пострадавший без сознания проверьте дыхание, а затем пульс, если полная остановка сердца проводите СЛР (сердечно-легочную реанимацию), 30 надавливаний на грудину и 2 вдувания. Проводим СЛР пострадавшему до появления пульса или до прибытия «03»

- если при осмотре пострадавшего обнаружен ожог (всегда ищите два ожога) наложите стерильную повязку на место ожога

71. Первая ПОМОЩЬ ПРИ ОБМОРОКЕ

Признаки и симптомы:
• «Легкость» в голове, головокружение
• слабость, тошнота
• бледная прохладная или влажная кожа
• в ушах звенит, перед глазами мелькают мушки
• обморок может возникнуть внезапно

Пострадавший иногда успевает почувствовать недомогание, головокружение, тошноту или что его бросило в пот.

Оказание первой помощи:
• пострадавшему придать лежачее положение
• проверить дыхание и пульс
• поднимите ноги на 30 см. выше уровня тела, чтобы улучшить приток крови к жизненно важным органам
• расстегнуть стесняющую одежду
• обеспечиваем приток свежего прохладного воздуха
• контролируем состояние пострадавшего, обеспечиваем покой

НЕЛЬЗЯ
• поднимать пострадавшего в вертикальное положение
• давать нюхать нашатырный спирт
• брызгать водой, давать пощечины

БЕЗОПАСНОСТЬ - ЭТО ВАЖНО!

72. Первая ПОМОЩЬ ПРИ ЭПИЛЕПСИИ

Признаки и симптомы:

• эпилептический припадок сопровождается громким криком

• появляются судороги, лицо становится мертвенно-бледным, челюсти судорожно сжаты

• через 15-20 секунд появляются судороги в виде толчкообразных сокращений мышц конечностей, шеи, туловища

• дыхание хриплое, изо рта выделяется пена, часто окрашенная кровью вследствие прикусывания языка или щеки

• больной не реагирует даже на самые сильные раздражители, зрачки расширены, реакция их на свет отсутствует

Первая помощь:

Во время приступа необходимо:

• сохранять спокойствие, не пытаться насильно сдерживать судорожные движения

• по возможности уложить пострадавшего на ровную поверхность, подложить ему под голову что-нибудь мягкое, расстегнуть воротник и освободить от тесной одежды

• не перемещать человека с того места, где случился приступ, если только оно не является опасным для жизни

• если рот приоткрыт, вставить в него не очень твердый предмет (например, свернутый носовой платок). Это поможет избежать прикусывания языка

• ни в коем случае не пытаться разжимать зубы какими-либо предметами

• если во рту пострадавшего много слюны, крови или рвотных масс, положите пострадавшего в боковое (оптимальное) положение

После выхода из приступа:

• оставаться рядом с пострадавшим, пока состояние полностью не нормализуется

• обеспечить пострадавшему отдых, так как он испытывает сильную сонливость и слабость

• не давать пострадавшему острых приправ, соленых блюд, напитков, содержащих кофеин, маринадов

73. Первая помощь ПРИ ТРАВМАХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Признаки и симптомы травм опорно-двигательного аппарата

- боль, болезненность
- припухлость
- невозможность выполнения обычной двигательной функции
- изменение цвета кожи
- деформация
- наружное кровотечение
- ощущение хруста в костях или щелкающий звук в момент получения травмы

Первая помощь

- **Покой.** При подозрении на любой вид перелома оставьте пострадавшего в том положении, в котором вы его обнаружили. Избегайте любых движений, вызывающих боль.
- Обеспечение неподвижности поврежденной части тела. До прибытия скорой помощи вы можете зафиксировать поврежденную часть тела пострадавшего своими руками или другими предметами (подушками, одеялами, одеждой). Если вы намерены транспортировать пострадавшего самостоятельно, то в этом случае необходимо обеспечить неподвижность поврежденной части тела пострадавшего. Фиксация поврежденной части может производиться путем наложения шины, поддерживающей повязки или бинтованием.

При наложении шины руководствуйтесь следующими правилами:

- шина накладывается без изменения положения поврежденной части
- шина должна охватывать как область повреждения, так и суставы, расположенные выше и ниже этой области
- зафиксируйте шину выше и ниже области повреждения.

- **Холод**. При любой травме, за исключением открытого перелома,

прикладывайте лед. Холод помогает облегчить боль и уменьшить припухлость, так как способствует сужению кровеносных сосудов. Обычно холод прикладывается на 15 минут через каждый час. Компресс можно сделать, положив лед в полиэтиленовый пакет и завернув его во влажное полотенце.

- Приподнятое положение. Не приподнимайте поврежденную конечность при переломе до тех пор, пока не будет наложена шина, или если это вызывает дополнительную боль.

74. Первая помощь ПРИ СПЕЦИФИЧЕСКИХ ТРАВМАХ

Травма таза также может представлять опасность для жизни пострадавшего. Как правило, такие травмы наблюдаются у пешеходов, сбитых легковым автотранспортом и очень часто сочетаются с повреждениями живота. Признаками травмы таза могут быть боли в низу живота, кровоподтеки и ссадины в этой области.

Первая помощь:

- придать пострадавшему положение на спине с валиком под полусогнутыми разведенными ногами, это положение «лягушки»
- положить холод на область живота
- контролировать состояние пострадавшего до прибытия скорой медицинской помощи

Травма бедра. При переломе бедра наблюдаются все признаки и симптомы перелома костей. Один из самых важных факторов благополучного выздоровления является обеспечение неподвижности конечности при перевозке пострадавшего.

Первая помощь:

- наложить шину, используя подручные средства (рейки, дощечки разной длины, костыль, трость). В этом случае необходимо обеспечить неподвижность трех суставов: тазобедренного, коленного и голеностопного. Снаружи шина должна быть наложена от стопы до подмышки, изнутри – от стопы до паха, фиксируют шины повязками
- холод

Травма кисти. Переломы костей кисти встречаются довольно часто, возникают при падении с упором на кисть или ударе по ней.

Первая помощь:

- обеспечить неподвижность кисти, используя бинт, косынку, шарф.

Если вы предполагаете наличие вывиха пальца, не пытайтесь вправить его на место

- холод

75. Первая помощь ПРИ ОТМОРОЖЕНИИ

Признаками отморожения являются:
- отсутствие чувствительности в пораженной области
- окоченение
- восковой цвет кожи
- кожа холодная на ощупь
- изменение цвета кожи (покрасневшая, желтая, бледная, посиневшая)

Первая помощь:
- постепенно отогрейте пострадавшего завернув его в одеяла или сухую одежду
- отмороженную конечность следует погрузить в теплую воду с температурой воды 25 градусов, если вода на ощупь вызывает чувство дискомфорта, значит она слишком горячая
- согрейте отмороженную часть тела руками или другими частями тела
- забинтуйте поврежденную часть тела стерильной повязкой, не вскрывайте образовавшиеся пузыри
- дайте теплое питьё, если пострадавший в сознании

76. Первая помощь ПРИ СОТРЯСЕНИЕ ГОЛОВНОГО МОЗГА

Признаки и симптомы
- спутанность сознания
- тошнота и рвота
- нечеткость зрения
- отсутствие координации
- сонливость или нарушение сна
- возможно нарушение памяти и амнезия
- бессознательное состояние.

Первая помощь:
- успокоить пострадавшего
- положить на ровную твердую поверхность (пол, земля)
- оказать помощь как при обычном ранении, если таковое имеется
- приложить холод (пузырь со льдом, пакет замороженных продуктов)
- если пострадавший потерял сознание немедленно повернуть его на бок (оптимальное положение), чтобы он не захлебнулся рвотными массами
- держать пострадавшего под наблюдением в течение суток, поскольку осложнения могут появиться в любое время
- при любом подозрении на сотрясение головного мозга обратиться к врачу

77. Что делать ЕСЛИ УКУСИЛ КЛЕЩ

- следует взяться за клеща пинцетом
- брать его необходимо максимально близко к месту контакта с кожей. Доставать паразита следует вращательными движениями
- при этом пинцет необходимо правильно держать – перпендикулярно поверхности укуса. Тело паразита нужно аккуратно провернуть, извлечь из кожи
- иногда для удаления клеща используют нить. Нить должна быть прочной. Ее завязывают вокруг хоботка клеща, концы отводят в стороны, затем вращают против часовой стрелки. Таким образом клещ выкручивается из эпителия

Если при оказании первой помощи при укусе клеща оторвалась его головка и осталась под кожей, то необходимо:

- место укуса протереть ватным диском со спиртом
- использовать для удаления стерильную медицинскую иглу или острую иглу, прокаленную на огне
- продезинфицировать рану и кожу вокруг нее раствором спирта и йода
- извлеченного клеща следует поместить в небольшой стеклянный флакон с влажной ватой и доставить в лабораторию на исследование, на зараженность его клещевыми инфекциями

78. Что делать ЕСЛИ УКУСИЛА ОСА

• обработайте ужаленное место любым продуктом, в состав которого входит кислота (апельсин, яблоко, измельченный корень петрушки, лимон, лист подорожника или каланхоэ). Кислота нейтрализует основную дозу яда в еще открытой ранке

• смажьте укус любым антисептиком — медицинским спиртом, водкой, зеленкой, йодом, перекисью водорода или любым другим спиртосодержащим раствором. Особенно это касается маленьких детей – из-за постоянного зуда они расчесывают рану и могут занести туда какую-нибудь инфекцию

• приложите к поврежденному участку холод – пакет со льдом, монету, металлический предмет, мясо или зелень из морозилки. Он поможет снять отечность

• также можно сделать компресс – смешайте спирт с водой, смочите в смеси тряпку, приложите ее к коже и легонько примотайте полотенцем или шарфом. Выдержите полчаса. Спиртовой компресс замедляет кровоток и останавливает процесс дальнейшего распространения яда по организму. Чем раньше вы его наложите, тем больше будет эффект

• чтобы приостановить развитие аллергической реакции и предотвратить серьезные проблемы со здоровьем, необходимо по рекомендации врача выпить лекарство или нанесите на укус крем

Если под рукой нет аптечных препаратов, используйте эффективные народные средства:

• ломтик томата, луковицы или чеснока

• кусочек ткани, пропитанный эфирным маслом, уксусом, лимонным соком, спиртовой настойкой календулы, золотого уса или подорожника

• кашицу из воды и соды

• смоченный в воде валидол

• листики свежей зелени петрушки (разжеванные)

79. Подручные средства оказания ПЕРВОЙ ПОМОЩИ В БЫТУ

Во время стихийных бедствий, при производственных, автодорожных авариях и катастрофах, при несчастных случаях в быту, не всегда имеется возможность использовать средства из аптечки. Помощь задерживается, в этой ситуации следует использовать все то, что не навредит пострадавшим.

Для остановки кровотечения, при отсутствии стандартного жгута, можно воспользоваться

• поясной ремень, галстук, косынка, шарф, кашне, лента для бантов, ремешок сумочки, ранца, школьного портфеля, шнур от куртки (ветровки) рюкзака, палатки

Перевязочные средства

• нижнее и верхнее белье, рубашки, платья разорвать на лоскуты, простыни, наволочки, полотенца, носовые платки, памперсы

При различных переломах, для осуществления импровизированной транспортной иммобилизации, можно использовать:

При травме позвоночника (забор, доски, фанера, штакетник, пластик, крышка стола, снятая с петель дверь, листы жести, плоский шифер)

80. В каких случаях рекомендуется иметь «ТРЕВОЖНЫЙ ЧЕМОДАНЧИК»?

Если вы живете в:
- районе (зоне) повторяющихся серьезных наводнений (половодье)
- районе (зоне) возможных землетрясений (и/или цунами)
- районе (зоне) серьезных площадных лесных пожаров
- районе (зоне) проживания в пределах предприятий, работающих с вредными веществами
- зоне проживания, где есть вероятность возникновения вооруженных конфликтов
- других проблемных регионах

Возможный базовый набор для «тревожного чемоданчика»:
- аптечка первой помощи
- фонарик ручной и налобный (желательно диодный) и запас батареек к ним (можно инерционный с функцией подзарядки сотового телефона)
- мини радиоприемник с запасом батареек (или сотовый телефон с функцией радио)
- универсальный нож (с набором инструментов)
- охотничий нож
- запас еды и воды (минимум на 3-е суток)
- смена нижнего белья и носков
- свисток (потребуется, чтобы звать на помощь)

- охотничьи спички, сухой спирт, газовые зажигалки (2-3 шт.)
- ремонтный комплект (нитки, иголки и пр.)
- одноразовая посуда
- средства гигиены

Если позволяет место и средства - положите спальный мешок, палатку (сейчас в специализированных магазинах представлен огромный их выбор), - газовую туристическую горелку с баллончиком 200-400 г. – этого вполне хватит на первое время для приготовления еды и обогрева. Может пригодиться маленький блокнот и карандаш, который в отличие от шариковой ручки пишет всегда

ТЕЛЕФОНЫ СРОЧНОЙ ПОМОЩИ

ЕДИНАЯ СЛУЖБА СПАСЕНИЯ

112

ПОЖАРНАЯ ОХРАНА

101; 01

ПОЛИЦИЯ

102; 02

СКОРАЯ ПОМОЩЬ

103; 03

СЛУЖБА ГАЗА

104; 04

Оперативный дежурный КК АС «Кубань-СПАС»

260-35-21, 260-38-15

Министерство ГОЧС Краснодарского края

259-92-90

ГУ МЧС России по Краснодарскому краю (телефон доверия)

268-64-40

ПРОКУРАТУРА (телефон доверия)

262-98-02

ГИБДД (телефон доверия)

233-53-89

Справочная служба по лекарствам

003

Адресное бюро

268-33-75

Справочная по товарам и услугам

233-33-31

Общество защиты прав потребителей

211-88-81