

**Государственный комитет Чувашской
Республики по делам гражданской обороны и
чрезвычайным ситуациям**

**УНИФИЦИРОВАННЫЕ ПАМЯТКИ
ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ФАКТОРОВ РИСКА
ТРАВМАТИЗМА И ГИБЕЛИ ДЕТЕЙ В
РЕЗУЛЬТАТЕ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ**



г. Чебоксары, 2015 г.

Унифицированные памятки по профилактике факторов риска травматизма и гибели детей в результате несчастных случаев разработаны коллективом Государственного комитета Чувашской Республики по делам гражданской обороны и чрезвычайным ситуациям

Под редакцией председателя ГКЧС Чувашии **В.И. Петрова**

Составители: **А.И. Егоров, С.Е. Иванов, О.В. Кузьмина**

Лед. Безопасность на льду

Не соблюдение правил безопасности на водных объектах в осенне-зимний период часто становится причиной гибели и травматизма людей. Осенний лед в период с ноября по декабрь, до наступления устойчивых морозов, а также весенний лёд в период интенсивного таяния снега очень непрочен. Скрепленный вечерним или ночным холодом, он ещё способен выдерживать небольшую нагрузку, но днем быстро нагреваясь от просачивающейся через него талой воды, становится пористым и очень слабым, хотя сохраняет достаточную толщину.

Большую опасность и непредсказуемость представляет собой ледяное покрытие болот, на котором всегда имеются «окна» с тонким льдом. Плохо промерзают болота, заросшие ряской, травой, кустарниками, мелкой порослью деревьев. Неравномерно промерзают кочковатые болота. Края болот промерзают хуже, чем его середина. Особую опасность представляет лед, покрытый толстым слоем снега, так как вода под ним замерзает медленно и неравномерно. Выходить на замерзшее болото нужно в случае крайней необходимости, соблюдая меры безопасности: страховка, наличие шеста, палки, веревки. Нельзя выходить на лед по одному без страховки.

Перед выходом на лед необходимо определить его прочность по внешним признакам. Крепкий лед имеет ровную, гладкую поверхность, без трещин, голубоватого оттенка. Если лед трещит и прогибается под тяжестью человека, значит, он непрочный. Разведку прочности льда нужно проводить при соблюдении требований безопасности.

Для первого выхода на лед нужно выбрать безопасное и удобное место спуска с берега. Старайтесь не упасть на крутом и скользком берегу, чтобы не скатиться на лед, который может быть непрочным и проломиться. После выхода на лед по нему следует постучать палкой; если на поверхности появится вода, раздастся характерный звук – «треск» или лед начнет прогибаться, играть под ногами – то необходимо незамедлительно вернуться на берег. Предотвратить проламывание льда можно следующим образом: лечь на лед, расставить широко ноги, опереться на палку, шест, лыжи и ползти к берегу.

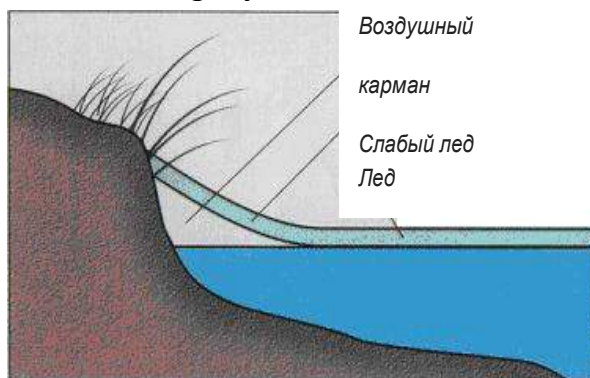


Схема ледового кармана

Помните, что в случае понижения уровня воды в замерзшем водоеме у берегов образуются непрочные **воздушные «карманы»**, наступать на лед в этих местах нельзя по причине возможного проламывания льда и попадания человека в воду. Для выхода на лед в этих и других местах нужно применять специальные настилы. Очень опасно выходить на лед в период продолжительной оттепели и весной.

Чтобы уменьшить вероятность проламывания льда и попадания в холодную воду, необходимо знать и выполнять следующие основные правила:

- **прежде чем выйти на лед, убедитесь в его прочности; помните, что человек может погибнуть в воде в результате утопления, холодового шока, а также от переохлаждения через 15-20 минут после попадания в ледяную воду;**
- **используйте найденные тропы по льду. При их отсутствии, стоя на берегу, наметьте маршрут движения, возьмите с собой крепкую длинную палку, обходите подозрительные места;**
- **в случае появления типичных признаков непрочности льда: треск, прогибание, вода на поверхности льда немедленно вернитесь на берег, идите с широко расставленными ногами, не отрывая их от поверхности льда, в крайнем случае – ползите;**
- **не допускайте скопления людей и грузов в одном месте на льду;**
- **исключите случаи пребывания на льду в плохую погоду: туман, снегопад, дождь, а также ночью;**
- **не катайтесь на льдинах, обходите перекаты, полыньи, проруби, край льда. При отсутствии уверенности в безопасности пребывания на льду лучше обойти опасный участок по берегу или дождаться надежного замерзания водоема;**
- **никогда не проверяйте прочность льда ударом ноги.**

Дополнительную опасность представляет проламывание льда для человека, который несет тяжелый груз: рюкзак, мешок. Переносимый груз увеличивает нагрузку на лед, способствует падению, препятствует быстрому принятию вертикального положения тела, мешает выбраться из воды на лед. Перед выходом на лед нужно ослабить лямки рюкзака и быть готовым к его быстрому сбрасыванию в случае внезапного проламывания льда. При движении по неразведанному льду на лыжах необходимо расстегнуть крепление лыж, освободить руки от петель (темляков) лыжных палок. Это позволит быстро избавиться от палок в случае неожиданного проламывания льда.

С целью обеспечения безопасности движения по льду необходимо исключить случаи возникновения сосредоточенной нагрузки. Это достигается путем соблюдения безопасного расстояния между людьми или техникой. Длительная остановка техники на льду крайне опасна. Наибольшую опасность переправы представляют в период длительной оттепели, а также весной. Безопасность в эти периоды осуществляется путем

ведения постоянного контроля за состоянием ледовых переправ и запрещения их использования в случае возникновения опасности.

Чрезвычайную опасность представляет отрыв прибрежного льда с людьми и техникой во время подледной рыбалки, отдыха, похода. Льдину может унести далеко от берега, зачастую она разламывается на отдельные куски, люди подвергаются воздействию холода и ветра, нередко случаи попадания в воду. Наибольшая опасность в подобной ситуации связана с длительным пребыванием людей на холоде, их переохлаждением, попаданием в воду. В данной ситуации важное значение имеет правильное поведение людей на льдине. Все усилия пострадавших должны быть направлены на профилактику переохлаждения организма, предотвращение паники и действий, способствующих переворачиванию или раскалыванию льдины.

Для облегчения поиска пострадавших на льдине необходимо организовать подачу сигналов: использовать зеркало или другие предметы, отражающие солнечный свет.

Весной, во время ледохода, на реках и водоемах появляется большое количество льдин, которые привлекают детей. Многие считают катание и проведение других развлечений на льдинах «героическими поступками». Эти забавы нередко заканчиваются купанием в ледяной воде, поскольку льдины часто переворачиваются, разламываются, сталкиваются между собой, ударяются о предметы, находящиеся в воде, попадают в водовороты. После падения в воду нужно как можно быстрее выбраться на берег, держась за льдину, вплавь, опереться руками на льдину, лечь на нее грудью, удерживаться на воде и звать на помощь. Помощь упавшему в воду можно оказывать, используя плавсредства, веревки, шесты. Чтобы избежать подобных несчастных случаев, следует исключить это занятие из числа развлечений детей.

Что делать, если лед проломился:

- **не паникуйте, 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, вытащите ноги на льдину;**
- **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 нужно попытаться выбраться на лед самостоятельно. Для этого необходимо упереться в край льдины руками, лечь на нее грудью и животом, вытащить поочередно ноги на лед. Этот способ связан со следующими трудностями: постоянное обламывание краев льдины, ее переворачивание и движение, быстро нарастающее охлаждение и утомление человека. 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 провалиться.

В случае падения в воду одновременно нескольких человек надо по очереди выбраться на лед, помогая друг другу. На льду нужно находиться только в позе лежачего. Можно образовать живую цепочку, лечь на лед и передвигаться ползком к берегу.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЛЬДУ

- При переходе по льду необходимо пользоваться оборудованными ледовыми переправами или проложенными тропами, а при их отсутствии, прежде чем двигаться по льду, следует наметить маршрут и убедиться в прочности льда с помощью палки. Если лед непрочен, необходимо прекратить движение и возвращаться по своим следам, делая первые шаги без отрыва ног от поверхности льда.
- Категорически запрещается проверять прочность льда ударами ног.
- Во время движения по льду следует обращать внимание на его поверхность, обходить опасные места и участки, покрытые толстым слоем снега. Особую осторожность необходимо проявлять в местах, где быстрое течение, родники, выступают на поверхность кусты, трава, впадают в водоем ручьи и вливаются теплые сточные воды промышленных предприятий, ведется заготовка льда и т.п. Безопасным для перехода пешехода является лед с зеленоватым оттенком и толщиной не менее 7 сантиметров.
- При переходе по льду необходимо следовать друг за другом на расстоянии 5-6 метров и быть готовым оказать немедленную помощь идущему впереди. Перевозка малогабаритных, но тяжелых грузов производится на санях или других приспособлениях с возможно большей площадью опоры на поверхность льда.
- Пользоваться площадками для катания на коньках на водоемах разрешается только после тщательной проверки прочности льда. Толщина льда должна быть не менее 12 сантиметров, а при массовом катании – не менее 25 сантиметров.

- При переходе водоема по льду на лыжах рекомендуется пользоваться проложенной лыжней, а при ее отсутствии, прежде чем двигаться по целине, следует отстегнуть крепления лыж и снять петли лыжных палок с кистей рук. Если имеются рюкзак или ранец, необходимо их взять на одно плечо. Расстояние между лыжниками должно быть 5-6 метров. Во время движения по льду лыжник, идущий первым, ударами палок проверяет прочность льда и следит за его характером.

На ледовых переправах **КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

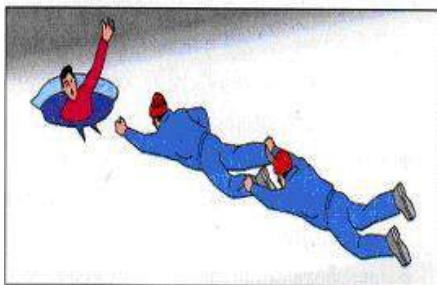
- Пробивать лунки для рыбной ловли и других целей.
- Переход и проезд в неогражденных и неохраняемых местах.

Бывают ситуации, когда пострадавший не может самостоятельно выбраться из воды, в этой ситуации ему нужна срочная помощь. Делать это следует незамедлительно и очень осторожно:



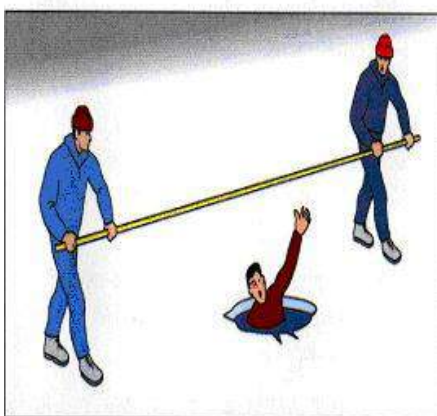
- если беда произошла недалеко от берега и пострадавший способен к активным действиям, ему нужно бросить веревку, шарф, подать длинную палку, доску, лестницу;

- 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;

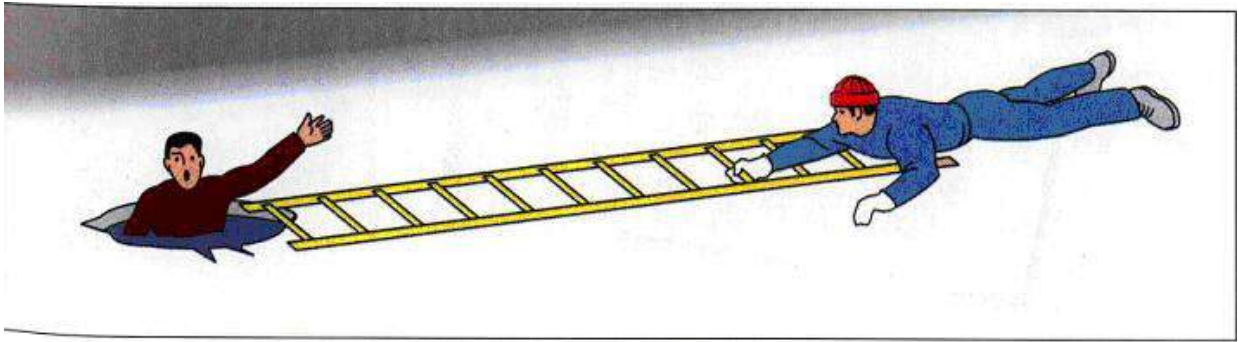
- для обеспечения прямого контакта с пострадавшим к нему можно подползти, подать руку или вытащить за одежду. В этой работе одновременно могут принимать участие несколько человек. Не подползайте на край пролома, держите друг друга за ноги;



- для обеспечения безопасности необходимо использовать подручные средства: доску, шест, веревку, щит;

- действовать нужно решительно, смело, быстро, поскольку пострадавший теряет силы, замерзает, может погрузиться под воду;

- после извлечения пострадавшего из ледяной воды его необходимо незамедлительно отогреть.



Способы оказания помощи пострадавшим



В том случае, когда пострадавший скрылся под водой, его необходимо постараться вытащить как можно быстрее из воды и оказать помощь. В холодной воде замедляются функции всех систем организма. Известны случаи, когда удавалось спасти человека, который находился под водой 30 минут и более.

При этом оптимальные результаты могут быть достигнуты в лечебном учреждении, куда необходимо оперативно доставить пострадавшего.

«112» - ЕДИНАЯ СЛУЖБА СПАСЕНИЯ

ОСТОРОЖНО, ГОЛОЛЁД!

Гололед – слой плотного льда, образовавшийся на поверхности земли, тротуарах, проезжей части улицы и на деревьях, проводах, при замерзании воды и мороси (тумана). Гололед наблюдается при температуре воздуха от 0° до минус 3°С. Толщина льда при гололеде может достигать нескольких сантиметров.

Гололедица – тонкий слой льда на поверхности земли, образующийся после оттепели или дождя в результате похолодания, а также замерзания мокрого снега и капель дождя.

Гололед и гололедица являются причинами чрезвычайных ситуаций. Чрезвычайными они могут быть не только для пешеходов, но и для транспорта.

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



ПОЭТОМУ:

- Старайтесь обходить опасные места, желательно не по проезжей части;
- По опасному участку передвигайтесь имитируя движения при ходьбе на лыжах – небольшими скользящими шажками;

- Двигайтесь на слегка согнутых ногах – это придаст вам большую устойчивость;
- На опасной дороге будьте предельно внимательны, не торопитесь, а тем более не бегите;
- Старайтесь обходить места с наклонной поверхностью;
- Не занимайте руки хрупкой или тяжелой ношей;
- Обувь, желательно, должна быть на широкой платформе, с рельефной подошвой;
- Откажитесь от каблуков;
- Идите по снежной кромке вдоль дороги.

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

- Постарайтесь побереечь руки;
- Не пытайтесь спасти вещи, которые вы несете в руках;
- Упав, не торопитесь подняться, сначала осмотрите себя, нет ли травм, попросите прохожих вам помочь.



При получении травмы необходимо немедленно обратиться в травмпункт медицинского учреждения.

ВНИМАНИЮ АВТОЛЮБИТЕЛЕЙ!

При гололеде старайтесь придерживаться простых правил:

- Не обгоняйте;
- Трогайтесь с места, по возможности, на высокой передаче;



- Если попали на скользкий участок, не тормозите, не выключив сцепления;
- Если вас занесло, не теряйтесь и не давите на тормоз резко;
- Не забудьте пройти техосмотр, сменить летние шины на зимние, отрегулировать тормозные колодки, устранить люфт рулевого колеса.

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

ГОЛОЛЕД

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ОДЕЖДА



- Не должна сковывать движений
- Не должна закрывать обзор
- Руки нельзя держать в карманах (на льду они помогут удерживать равновесие и при падении подстрахуют)
- Выбирайте обувь с ребристой подошвой

ПОХОДКА



- Туловище немного наклонено вперед
- Колени слегка согнуты
- Передвигайтесь медленно, мелкими «шаркающими» шажками
- Наступайте на лед полной ступней

КАК ПРАВИЛЬНО ПАДАТЬ



- Максимально напрячь мышцы
- Сгруппироваться (руки согнуть в локтях, голову втянуть в плечи, подбородок прижать к груди, спину выпрямить, ноги согнуть в коленях)
- Постараться упасть на бок

НЕЛЬЗЯ



выставлять локти вперед и падать на вытянутые руки – это может привести к перелому запястья, повреждению сухожилий



падать на копчик (у пожилых людей это может привести к перелому шейки бедра, а у молодых – к травмам копчика)

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ УПАЛ



Оценить самочувствие



Осмотреть место ушиба



При необходимости обратиться в травмпункт

Правила безопасности для детей ОСТОРОЖНО: СОСУЛЬКИ, ГОЛОЛЕД!



НА УЛИЦЕ ДЕРЖИТЕСЬ ПОДАЛЬШЕ ОТ ДОМОВ. С КРЫШИ МОЖЕТ УПАСТЬ СОСУЛЬКА ИЛИ ОБВАЛИТЬСЯ СНЕГ. НЕ ВХОДИТЕ В ОГРАЖДЕННЫЕ ЗОНЫ. НА СКОЛЬЗКОМ ТРОТУАРЕ ПЕРЕДВИГАЙТЕСЬ НЕБОЛЬШИМИ ШАГАМИ, СТУПАЯ НА ВСЮ ПОДОШВУ.



КОГДА ИДЕТЕ ПО ДВОРУ, БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ, ЗДЕСЬ ТОЖЕ ЕЗДЯТ МАШИНЫ. ПОМНИТЕ, НИ ОДИН АВТОМОБИЛЬ НЕ МОЖЕТ ОСТАНОВИТЬСЯ СРАЗУ!



В МОМЕНТ ПАДЕНИЯ СТАРАЙТЕСЬ СГРУППИРОВАТЬСЯ, ЧТОБЫ НЕ УДАРИТЬСЯ ГОЛОВОЙ. ПАДАЙТЕ НЕ НА СПИНУ, А НА БОК. СТАРАЙТЕСЬ ПРИ ПАДЕНИИ НЕ ОПИРАТЬСЯ НА РУКУ.

ОСТОРОЖНО, МОРОЗ И ЛЕДЯНАЯ ВОДА!



При обморожении необходимо:

1. Занести пострадавшего в теплое помещение.
2. Растереть обмороженный участок сухой тканью (лучше шерстяной);
3. Пострадавшему дать горячий чай;
4. При обширных участках обмороженную часть сначала растирают сухой тканью, затем помещают в таз с теплой водой (30-32 градуса), за 20-30 минут доводят температуру воды до 40-45 градусов;
5. Обувь с ног снимать крайне осторожно, чтобы не повредить обмороженные пальцы. Если без усилий это сделать нельзя, то обувь лучше распороть ножом по шву голенища;
6. После порозовения обмороженной конечности ее надо вытереть досуха, протереть спиртом или водкой, наложить сухую повязку и утеплить конечности ватой или тканью. Если кровообращение плохо восстанавливается, кожа остается синей, то пострадавшего необходимо отправить в больницу, т.к. возможно глубокое обморожение.

При обморожении нельзя:

1. Растирать обмороженные места снегом (снег охлаждает и повреждает кожу);
2. Смазывать обмороженные места жиром или мазями;
3. Интенсивно растирать и массировать пострадавший участок (приводит к повреждению сосудов).

***Совет: чтобы не мерзли ноги –
утепляй голову!***



Помните: если человек перестает дрожать, ему становится «хорошо», «тепло», приятно кружится голова, возникает желание лечь и отдохнуть – это крайняя стадия замерзания. Пострадавшему, который перестал дрожать, ни в коем случае нельзя растирать, двигать и заставлять двигаться, т.к. первым

эффектом этих действий будет приток холодной крови и вследствие чего падение температуры тела, охлаждение мозга и сердца (вплоть до его остановки) В результате чего наступает так называемая «смерть при спасении».

При попадании в ледяную воду:

1. Будьте точно уверены, что у вас хватит сил вылезти из полыньи и что вас спасут;
2. Не сбрасывайте лишнюю одежду, если она не создает отрицательную плавучесть. Даже полностью промокшая одежда частично защищает от охлаждения в воде.

После извлечения из воды:

1. Необходимо переодеться в сухую одежду. Если нет сухой одежды – снять мокрую, отжать и надеть на себя;
2. Замерзшие руки (если они не способны удержать даже спички) рекомендуется отогревать подмышками или на животе. Но гораздо эффективнее способ отогревания рук «по-рыбацки», т.е. на внутренней стороне бедер, где проходят наиболее крупные артерии и запас тепла максимальный.

ОСТОРОЖНО, КЛЕЩИ!

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



ПОМНИТЕ: Наиболее активны клещи в конце весны – начале лета.

Чтобы избежать укуса клеща, необходимо:

1. Лучше всего, если верхняя одежда будет изготовлена из болоньевых и подобных ей гладких тканей, на которых клещу удержаться сложнее.
2. Стараться выбирать одежду светлых тонов, т.к. заметить темного клеща на светлом фоне гораздо легче, чем на темном.
3. Во время перехода необходимо заправить верхнюю куртку, рубашку или футболку в штаны под резинку или ремень, застегнуть манжеты на рукавах.
4. При наличии мази от укусов насекомых смазать открытые части тела, обшлага, воротник, верх носков.

5. Необходимо помнить, что наиболее активны клещи утром и вечером. В жару или во время сильного дождя клещи малоактивны.

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

7. Когда клещ проникает под одежду, он не кусает сразу, а некоторое время передвигается по телу, в поисках удобного места. Если быть достаточно внимательным и каждые полтора-два часа осматриваться, проверять складки одежды, открытые участки тела, то ползающего по коже клеща можно почувствовать и вовремя удалить.



8. Обязательно сделайте противэнцефалитную вакцину.

9. ПОМНИТЕ: всосавшегося клеща нельзя пытаться давить или резко выдергивать. В нормальных условиях клеща лучше не трогать и, быстро добравшись до города, обратиться к врачу.

10. При укусе – залить место, где присосался клещ, жиром и вытянуть его с помощью пинцета или нитяной петли, заведенной под головку. Можно также попытаться поддеть клеща иголкой.

11. После извлечения клеща руки и место укуса необходимо продезинфицировать, т.к. возможно заражение энцефалитом через желудочно-кишечный тракт, когда еда берется грязными руками. Не следует необработанными руками прикасаться к глазам и слизистой рта и носа.

В случае ухудшения самочувствия пострадавшего – головных болях в лобно-височных областях, общей слабости, чувства жара, озноба, затем рвоты, судорог, ухудшения зрения, слуха и пр., которые могут наблюдаться через 3-14 суток после заражения, – его надо срочно доставить в медицинское учреждение. При этом больному нельзя купаться, принимать горячие бани.

ПРИМЕНЕНИЕ МЕР ПРОФИЛАКТИКИ ГАРАНТИРУЕТ ЗАЩИТУ ОТ КЛЕЩЕВОГО ЭНЦЕФАЛИТА.

**ПОМНИТЕ – БОЛЕЗНЬ ЛЕГЧЕ ПРЕДУПРЕДИТЬ, ЧЕМ ЛЕЧИТЬ!
ОСТОРОЖНО, ЯДОВИТЫЕ ГРИБЫ!**



Загадочное создание – гриб. Самыми опасными считаются: бледная поганка,

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

ЗНАЙТЕ: самый умелый мастер маскировки – бледная поганка. Она похожа на шампиньоны и сыроежки. Шляпка поганки – округло-колокольчатая, позднее становится плоско-выпуклой, распростертой. Она бывает белого, светло-зеленого или желтовато-буро-оливкового цвета, в середине обычно темнее, а по краю со слабыми рубцами. От сыроежки поганка отличается кольцами под шляпкой и на ножке, а от шампиньона – цветом пластинок.

Если вы отправились в лес, то придерживайтесь нескольких правил:

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

- Грибы должны



подвергаться обработке в день сбора или, в крайнем случае на следующее утро.

ОБЩИЕ СИМПТОМЫ ОТРАВЛЕНИЯ:

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

Пострадавшему нужно дать слабительное, кишечник от токсинов можно очистить с помощью клизмы (взрослому – до 1-2 литров воды, ребенку – стакан воды). Промойте желудок (не менее 5-6 раз) – 1 чайная ложка соды на стакан воды или бледно-розового раствора марганцовки.

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

НЕОСТОРОЖЕН НА ВОДОЁМЕ – БЫТЬ БЕДЕ!

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

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

Если вы долго плавали и устали, Вам необходимо:

- как только начнете уставать или замерзать, немедленно разворачивайтесь и плывите назад к берегу;
- экономно расходуйте свои силы, время от времени отдыхайте, перевернувшись на спину и расслабившись. Отдых не затягивайте, чтобы не замерзнуть еще больше;
- если вы сомневаетесь, что сумеете самостоятельно добраться до берега, во время отдыха поднимайте вверх руку и машите, стараясь привлечь к себе внимание;
- едва почувствовав судорогу, сразу же останавливайтесь и, повернувшись на спину, ложитесь на воду;

- если судорога очень сильная и нога сама не распрямляется, попробуйте сделать это руками. Растирайте и разминайте мышцу, пока не почувствуете, что она становится мягче.

Что делать если вас подхватило сильное течение:

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

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



Купаться в штормовую погоду не рекомендуется. Но если ненастье застало вас в воде, постарайтесь как можно быстрее вернуться на сушу:

- Не тратьте силы и не боритесь с волнами, пусть они сами несут вас к берегу.

- Следите через плечо за приближением очередной волны и начинайте энергично работать руками и ногами, стараясь на ее гребне как можно дальше.

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

Если вы оказались в воде, не умея плавать:

- Постарайтесь продержаться на воде, пока не придет помощь.
- Попробуйте лечь на воду, широко раскинув руки и дыша как можно глубже и реже. Так вы меньше затратите энергии.
- Оставаться на поверхности продолжительное время можно и по другому. Двигайте ногами так, будто крутите педали. Не

переставая, шлепайте руками по воде, перенося на них часть нагрузки и сохраняя равновесие.

- Или, оставаясь в вертикальном положении, сгибайте одновременно обе ноги, разводя колени в стороны, а затем резко распрямляйте их.

Будьте осторожны!

Причиной пожара могут быть электробытовые приборы.

Соблюдайте правила безопасности при использовании электробытовых приборов!



- ✚ Уходя из дома обязательно выключайте электроприборы;

- ✚ Не оставляйте электроприбор под напряжением, даже если у него есть выключатель;

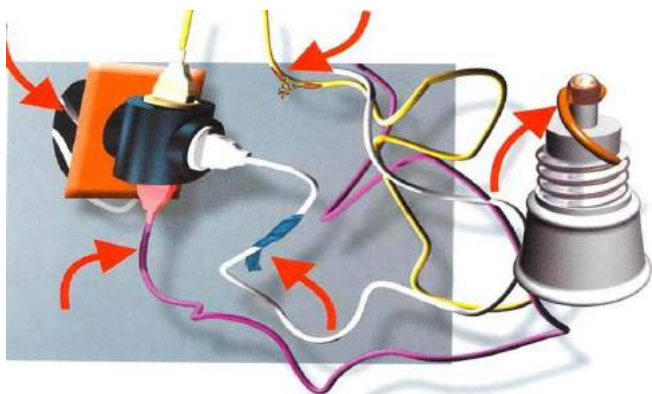
- ✚ Не

дотрагивайтесь до оголенных проводов и включенных в сеть приборов с неисправной изоляцией;

- ✚ Не проверяйте пальцами, есть ли напряжение в розетке, патроне или на зажимах электроприборов;

- ✚ Не вынимайте вилку из розетки, потянув ее за шнур (он может оборваться, оголив провода, находящиеся под напряжением). Не ремонтируйте вилки электроприборов с помощью изоленты, меняйте их сразу, если они вышли из строя.

- ✚ Не берите утюг мокрыми руками и не гладьте, стоя на полу босиком, так как в случае электрического поражения это обеспечит проход тока через тело и произойдет поражение электрическим током опасное для жизни;



- ✚ Ни в коем случае не заливайте водой и не обрывайте загоревшиеся провода. Прежде всего, отключите электрический ток.

ПРИ ПОЖАРЕ ЗВОНИТЕ 01 или 112

ЛЕСНОЙ ПОЖАР – ЭТО ОПАСНО!

ПОЖАР - стихийное бедствие, которое влечёт катастрофическое последствие для окружающей природы и людей.

Чаще всего лесной пожар провоцируется людской небрежностью: не затушенные костры, брошенные окурки, искры выхлопов. Реже он начинается в результате удара молнии в сухостойное дерево или от длительного трения деревьев. Наиболее пожароопасными являются леса в период сухой и жаркой погоды.

В пожароопасный период надо соблюдать особую осторожность при обращении с огнём:

1. Не разводите костер в лесу, если в этом нет острой необходимости.



2. Помните: ни при каких обстоятельствах нельзя разводить костры под пологом хвойного молодняка, на торфяных почвах, а также в пожароопасную погоду.

3. Нельзя оставлять костры без присмотра, покидать места привала, не убедившись, что огонь потушен. Держите наготове средства пожаротушения. Тщательно соблюдайте правила разведения костров.

4. Запрещается бросать горящие спички, непогашенные окурки (выработайте у себя привычку: не бросать использованную спичку, не переломив ее пальцами, ибо, не погасив спичку, ее нельзя сломать).

5. Не выезжайте в лес на машинах без искрогасителя.

6. Нельзя заправлять топливом баки во время работы двигателей внутреннего сгорания, а также курить вблизи машин, заправляемых топливом.

Что делать если Вы попали в опасную зону:

1. Постарайтесь быстро проанализировать обстановку: (направление и силу ветра), состояние людей, рельеф местности.

2. Определите очаг пожара, направление и скорость его распространения и немедленно двигайтесь в безопасное место. При

быстром приближении фронта пожара бросьте снаряжение, оставьте только медицинскую аптечку, сигнальные средства и необходимый запас продовольствия. Уходить от пожара необходимо только в наветренную сторону (идти на ветер) обходя очаг пожара с боку.

3. При приближении пожара обильно смочите одежду и ложитесь в воду. На мелководье завернитесь с головой в спальный мешок, предварительно намочив его и одежду. Сделайте многослойную повязку для лица, её тоже смачивайте водой.

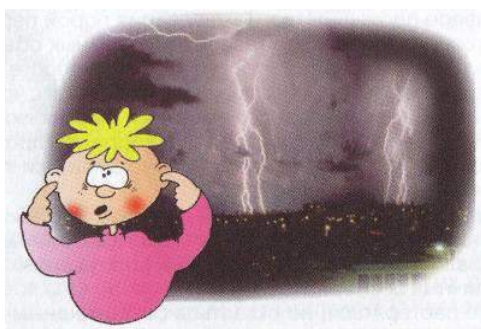
4. При попадании в очаг пожара необходимо снять с тела всю нейлоновую, капроновую и прочую плавящуюся одежду, избавиться от горючего и легковоспламеняющегося снаряжения.

Категорически запрещается поджигать деревья в целях подачи сигналов бедствия.

При выходе из зоны пожарной опасности необходимо сразу же сообщить в местные отделения по делам гражданской обороны и чрезвычайным ситуациям о времени и месте возникновения и обнаружения пожара, набрав номер телефона «01» или «112».

В лесу будьте бдительны!

КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ МОЛНИИ



Согласно статистике, в мире ежедневно случается 40 000 гроз, ежесекундно сверкает 117 молний.

ЗНАЙТЕ: при образовании в любой точке горизонта фронта мощных кучево-дождевых, башнеобразных туч следует внимательно наблюдать за развитием облачности.

ПОМНИТЕ: ветер не дает правильного представления о движении грозы. Грозовые фронты нередко движутся против ветра!
Непосредственно перед началом грозы обычно наступает безветрие или ветер меняет направление, налетают резкие шквалы, после чего начинается дождь.



Что делать если гроза застала вас на природе:

- В лесу укройтесь среди невысоких деревьев с густыми кронами;
- В горах укройтесь в 3-8 метрах от вертикального отвеса;
- На открытой местности спрячьтесь в сухой яме, канаве, овраге;
Все металлические предметы сложите в 15-20 м от людей; Сидите сгруппировавшись, согнув спину, опустив голову на согнутые в коленях ноги, ступни ног соединить вместе; Положите под себя, изолируясь от почвы полиэтилен, ветки, лапник, камни, стволы, одежду и пр.;
- На воде – спустите мачту или заземлите ее на воду через киль или весло;
- Если гроза застала вас во время купания, немедленно выйдите из воды: продолжая купаться, вы смертельно рискуете.



Что делать если гроза застала вас дома:

- Отключите все электроприборы;
- Вытащите из телевизора кабель уличной антенны;
- Закройте все окна и форточки и не приближайтесь к ним, так как воздух является проводником электричества;
- В сильную грозу – находитесь в центре комнаты, подальше от забатарей, кранов, а в деревянных домах – печей.

Что делать если гроза застала вас в автомобиле:

- Съезжайте с возвышенностей, остановитесь, заглушите двигатель, выключите радиоприемник;
- Не останавливайтесь рядом с высокими деревьями и линиями электропередачи;
- Оставайтесь в салоне машины, по возможности не задевая металлические части кузова машины;

ПОМНИТЕ: во время грозы **КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩЕНО** пользоваться мобильными телефонами и различного рода радиопередающими (принимающими) устройствами!

При встрече с шаровой молнией нельзя бегать или совершать резких движений, т.к. сотрясение воздуха может спровоцировать взрыв.

- Отступите под защиту какого-нибудь случайного прикрытия, прикрывая лицо руками;
- Если молния реагирует на ваше движение, лягте на землю и прикройте шею и голову руками;
- В помещении – пройдите в соседнюю комнату и лягте на пол, под кровать или стол.

КАК НЕ ЗАБЛУДИТЬСЯ В ЛЕСУ



Летом многим хочется уехать в лес подальше от городской суеты на пикник или на сбор грибов и ягод. Грибники нередко вместе с детьми отправляются в лес, не зная порой элементарных правил безопасности.

Перед походом за грибами необходимо надеть на шею свисток, проверить баланс своего телефона (при пополнить его), проверить заряд аккумуляторной батареи.

Кроме того, нужно предупредить родственников о своих планах и обозначить место и район сбора грибов или ягод, после чего ни в коем случае не менять маршрута. Важно также запомнить крупные ориентиры, находящиеся поблизости: реку, дорогу или железнодорожную станцию, чтобы в случае беды двигаться по направлению к ним.

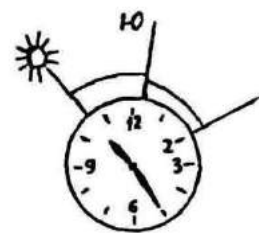
Когда вы отправляетесь в лес возьмите с собой необходимые лекарства, включая бинт с йодом, а также набор спичек в водонепроницаемой упаковке, дождевик и свисток, чтобы не сорвать голос от крика в случае опасности.

Распространенной ошибкой является камуфляжная форма, которую грибники надевают для похода в лес. Такая экипировка значительно усложняет поиски пропавших, поскольку зачастую такая одежда сливается с деревьями. Поэтому грибникам лучше надевать одежду ярких цветов.

Если вы поняли, что потерялись, прежде всего, нужно успокоиться. Паника может помешать вам мыслить адекватно и правильно. Если беда случилась ночью, то первым делом нужно развести костер и согреться, чтобы не замерзнуть к приходу спасателей.

Что делать если Вы всё-таки заблудились:

Восстановите в памяти последнюю приметку на знакомой части пути и постарайтесь проследить по ней дорогу назад. Направление движения можно восстановить, если вспомнить, с какой стороны было солнце или луна.



По солнцу можно определить направление на юг по наручным часам. Для этого часовую стрелку надо направить на солнце. Угол между часовой стрелкой и цифрой «2» (в летнее время) или цифрой «1» (в зимнее время) на циферблате разделите пополам – биссектриса укажет направление на юг.

Так же определить стороны света можно по природным ориентирам. Лишайниками и мхами обычно покрыта северная сторона дерева, на южной стороне часто больше ветвей, листва более густая. Муравейники почти всегда находятся с южной стороны дерева, пня или куста

Если не удастся определить стороны света, идите на звук: железную дорогу, шоссе. Выйти к людям помогают различные шумы: работающий трактор (слышно за 3- 4 километра), собачий лай (2-3 километра), проходящий поезд (до 10 километров). Помогает определиться и запах дыма (тут надо двигаться против ветра).

При отсутствии подходящих ориентиров лучше всего «выходить на воду» - вниз по течению. Ручей обязательно выведет к реке, река, в конце концов - к людям.

Если хватит сил и ловкости, влезьте на самое высокое дерево - трубы на крышах можно увидеть за 3 километра, заводские трубы - за 6, колокольни и башни - за 15.

Если вы нашли в лесу тропинку, определите в первую очередь, не звериная ли она (у вас есть шанс выйти к водопою вместе с семейством лосей). Если ветки то и дело бьют вам в лицо и грудь, это значит, что дорожка протоптана зверями, немедленно сойдите с нее.

Чтобы не испортить себе отдых в лесу соблюдайте перечисленные правила. Приятного вам отдыха на природе и сбора грибов и ягод!

БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ. (ОПАСНОСТЬ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЯ)

Часто причиной несчастных случаев во время купания в открытых водоемах является переохлаждение (гипотермия).

ПОМНИТЕ: длительное пребывание в воде приводит к переохлаждению организма.

Наиболее подходящая для купания температура воды от +20°C и выше.

ЗНАЙТЕ: если озноб и дрожь проявляется, когда вы только входите в воду это свидетельствует о том, что в данный момент организм плохо сопротивляется холоду. Если эти явления возникли при купании, значит потери тепла уже велики и лучше выйти из воды.

ПОМНИТЕ:

- Ни в коем случае нельзя бросаться в воду, перегревшись на солнце (может наступить шок от холода даже в относительно теплой воде);
- Ошибочно представление, будто в холодную воду лучше погружаться сразу – нырять или прыгать с разбегу (этим вы подвергаете организм сильной встряске);



Как определить гипотермию:

- В теле ощущается острый дискомфорт – человек чувствует, что он «озяб до костей»;
- Поза такого человека становится как бы «нахохлившейся» – человек инстинктивно пытается согреться сгруппировавшись;
- Происходит замутнение сознания, притупляются все телесные ощущения;
- Появляются острые позывы к мочеиспусканию.
- В дальнейшем могут появиться судороги. Внешне они наблюдаются как неконтролируемая дрожь – человека «трясет».

ПОМНИТЕ: гипотермия – опасное состояние, которое развивается довольно быстро и может привести к летальному исходу.

НЕ оставляйте пострадавшего без внимания!

- Немедленно вызывайте врача;
- Переместите пострадавшего в теплое место;
- Уложите его так, чтобы его ноги были выше, чем голова;
- Снимите с пострадавшего мокрую одежду;
- Закутайте пострадавшего в сухие одеяла или одежду;
- Покройте чем-нибудь голову пострадавшего;
- Дайте ему теплое (но не горячее!) питье;
- Категорически запрещается давать пострадавшему напитки, содержащие алкоголь.

БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ДЕТЕЙ В БЫТУ



Ребята, если вы остались дома одни, соблюдайте правила безопасного поведения:

Без взрослых не включай газ!



- Не трогай лекарства
- Не играй со спичками



ПОМНИ!

СПИЧКИ ДЕТЯМ НЕ ИГРУШКА!
Осторожно обращайтесь с



электричеством

Не забывай выключать электроприборы

**Не забывай
водопроводный**



**вовремя закрывать
кран**

**Обращайся
осторожно с
острыми,
колющими и**

режущими предметами

**ЧТОБЫ НЕ СЛУЧИЛОСЬ, СТАРАЙСЯ СОХРАНЯТЬ
СПОКОЙСТВИЕ!**

**В СЛУЧАЕ ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ СИТУАЦИИ, ПОЗВОНИ ПО
ТЕЛЕФОНУ: 01 или 112**

- * Назови свою фамилию
- * Свой адрес
- * Четко объясни, что случилось.

БЕЗОПАСНОСТЬ НА ГОРОДСКОМ ТРАНСПОРТЕ

Транспорт бывает разный.

*Единственно, какого транспорта не бывает – это абсолютно
безопасного.*

ПОМНИТЕ: безопасность общественного транспорта –
вопрос общей культуры пользующихся им пассажиров.



Чтобы избежать опасности:

- Ожидайте транспорт на остановке, не выходите на проезжую часть, старайтесь не оказываться между маршрутным транспортным средством и поджидающей его толпой (особенно это опасно в гололед);

- Не входите и не выходите из транспорта до полной его остановки. Ни в коем случае нельзя прыгать в транспортное средство на ходу;



- Внутри троллейбуса и особенно, более подвижного автобуса, если нет возможности сесть,

обеспечьте себе устойчивое положение в салоне – старайтесь держаться за поручни на случай экстренного торможения или остановки. Лучшая точка опоры – поручень над головой;

- Лучше стойте лицом в сторону движения, чтобы иметь возможность заранее заметить опасность и успеть на нее среагировать. Опасно также дремать;

В случае столкновения и невозможности удержаться в вертикальном положении попытайтесь в падении сгруппироваться и закрыть голову руками.

- Небесполезно знать, где в транспорте располагаются и как приводятся в действие аварийные выходы (*пока вы едете, читайте вместо газеты аварийные инструкции*);

Что делать при возникновении аварийной ситуации:

- Соблюдайте спокойствие и рассудительность, ни в коем случае не способствуйте возникновению паники;

- Пользуясь основными и запасными выходами, покиньте транспортное средство и помогите пострадавшим пассажирам;

ПОМНИТЕ: при пожаре городской транспорт горит очень быстро. Нос и рот в этом случае следует заранее защитить шарфом, платком, полой одежды, рукавом или другим материалом.

- При обнаружении небольших очагов пожара надо сообщить о них водителю, попытаться загасить огонь своими силами с помощью висящего в салоне огнетушителя;

ЗНАЙТЕ: в городском электротранспорте во время пожара опасность представляет обгорающая электропроводка.

- Поэтому лучше лишний раз не касаться стен и металлических деталей корпуса;

- Выходить из электротранспорта при аварии следует прыжком, одновременно двумя ногами, не касаясь поручней и других частей корпуса, чтобы не замкнуть своим телом электроцепь;

- Нельзя пытаться стоя на земле помогать другим выходящим пассажирам;

ПОМНИТЕ: указанный прием – выход прыжком – должен использоваться даже в случаях отсутствия видимых повреждений конструкции троллейбуса или трамвая и линии электропередачи.

- При заклинивании входных дверей или образовавшемся людском заторе воспользуйтесь запасными выходами, не ждите, когда ситуация станет критической;
- Из троллейбуса, лежащего на боку можно выбраться через вентиляционные люки в крыше.

БЕЗОПАСНЫЕ ЛЕТНИЕ КАНИКУЛЫ



водоем

БУДЬ ОСТОРОЖЕН ВО ВРЕМЯ КУПАНИЯ

- *Не устраивай игры на воде*
- *Не ныряй в незнакомый водоем*
- *Не заплывай за буйки*



ЕСЛИ ТЫ ПОПАЛ В ГРОЗУ *Если гроза застала на природе.*

**В лесу укройся среди невысоких деревьев с густыми кронами;
На открытой местности спрячься в сухой яме, канаве, овраге.**



Если гроза застала тебя во время купания, немедленно выйди из воды: продолжать купаться очень опасно.

Если гроза застала тебя дома

**Отключи все электроприборы;
Закрой все окна и форточки и не приближайся к ним.**



ПОМНИ: во время грозы **КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩЕНО** пользоваться мобильными телефонами!
ЕСЛИ ТЫ СОБРАЛСЯ В ПОХОД



Научись правильно разводить костер. Место для костра выбери вдали от деревьев, для укладки дров выкопай небольшое углубление, а траву вокруг костра нужно оборвать.

Никогда не оставляй костер без присмотра. После завершения похода костер необходимо тщательно затушить, залить водой и присыпать землей.

Не отставай от своей группы, иначе можешь потеряться.

Будь очень внимателен в лесу
В СЛУЧАЕ ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ СИТУАЦИИ, ПОЗВОНИ ПО
ТЕЛЕФОНУ: 01 или 112

- * Назови свою фамилию
- * Свой адрес
- * Четко объясни, что случилось

ЗАГОРАЙТЕ В БЕЗОПАСНОСТИ

ПОМНИТЕ: пляжное солнце может доставить серьезные неприятности.

Загорая важно соблюдать следующие правила:

- Прежде чем кожа привыкнет к солнцу, некоторое время надо закрывать особо чувствительные участки тела: верхнюю часть лба, нос, лопатки, бедра, впадины под коленями;
- Пока вы не покрылись загаром, загорайте не более 10-15 минут в день, причем лучше всего в утренние или вечерние часы, когда солнце расположено низко над горизонтом;

ПОМНИТЕ: *Никогда не загорайте на полный желудок т.к. организм и так получает большую нагрузку от солнца;*



- Отправляясь загорать, не используйте духами: на коже могут появиться стойкие пигментные пятна;

Загорать ПРОТИВОПОКАЗАНО:

- при гипертонии;
 - болезни щитовидной железы;
 - сахарном диабете;
 - при заболеваниях нервной системы, сердца, сосудов;
 - при тромбозе (ноги с венозными узлами должны быть закрыты от прямых солнечных лучей);
- Нельзя увлекаться загаром пожилым людям;
 - Женщинам после 30 стоит поберечь кожу лица и шеи, где особенно четко обозначаются морщины;
 - Находясь на солнце не забывайте пить больше жидкости, которая необходима вашему организму для борьбы с избыточным теплом.

ПОМНИТЕ: Загорать лучше всего в движении. Не забудьте захватить на пляж шляпу, косынку или кепку – они защитят не только ваши волосы от прямых солнечных лучей (которые делают их сухими и ломкими), но и ваш организм от солнечного удара.

ЗАПОМНИТЕ признаки солнечного удара:

- Внешне пострадавший выглядит так, словно его ударили, оглушили;
- Пострадавший чувствует слабость, головокружение, тошноту, головную боль;
- Кожа краснеет, становится горячей на ощупь;
- Дыхание тяжелое, частое;

Начаться заболевание может не только во время пребывания на солнце, но и спустя 6-8 часов.

КАК ПРАВИЛЬНО ВЫЗВАТЬ СКОРУЮ ПОМОЩЬ

Очень важно суметь быстро и правильно позвать на помощь врача.

ПОМНИТЕ: Если болезнь началась внезапно, на фоне полного здоровья, или резко обострился хронический недуг, или человек получил тяжелую травму, вызывайте службу «Скорой помощи»

***ЕДИНЫЙ НОМЕР ДЛЯ ВЫЗОВА «СКОРОЙ ПОМОЩИ» – 03
ЕДИНЫЙ НОМЕР ДЛЯ ВЫЗОВА «СЛУЖБЫ СПАСЕНИЯ» – 112***

- ☑ *Постарайтесь коротко и четкописать случившееся;*
- ☑ *Перечислите жалобы: боль в области сердца или боль в животе, тошнота, высокая температура и т.д.;*
- ☑ *Ответьте на все вопросы, которые задаст диспетчер, т.к. ему необходимо определить, какие специалисты необходимы в конкретной ситуации;*
- ☑ *Обязательно дождитесь приезда врачей, запоминая или записывая все изменения состояния больного. Передайте свои заметки врачу вместе с пострадавшим;*
- ☑ *Точно назовите адрес, по которому должна приехать машина.*

Если дорога сложная и запутанная, лучше встретить медиков на улице – в условленном месте.

- *Диспетчер, принимающий вызов, спрашивает имя и фамилию того, кто звонит и необходимо честно ответить на этот вопрос.*

ТЕРРОРИЗМ – УГРОЗА ЧЕЛОВЕЧЕСТВУ!

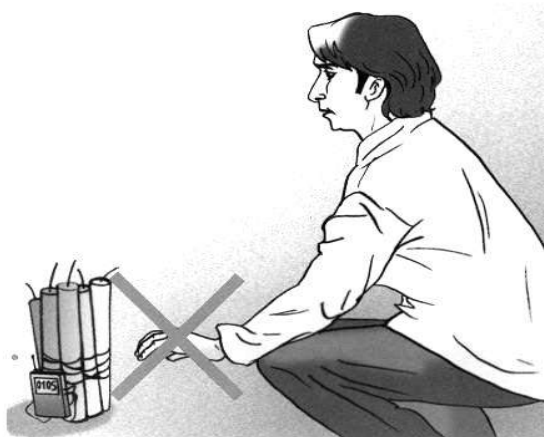
Стремительное развитие современной цивилизации повлекло за собой обострение множества глобальных проблем, затрагивающих судьбы людей, среди которых ведущее место занимает
т е р р о р и з м

Признаки наличия взрывных устройств

- *Бесхозные портфели, чемоданы, сумки, свертки, мешки, коробки.*
- *Шум из обнаруженного предмета (тиканье часов, щелчки).*
- *Необычное размещение обнаруженного предмета.*
- *Наличие на найденном предмете источников питания (батарейки).*
- *Припаркованные вблизи домов автомашины, неизвестные жильцам (бесхозные).*
- *Специфический, не свойственный окружающей местности запах.*



Что делать при обнаружении взрывного устройства:



- Немедленно сообщить об обнаруженном подозрительном предмете в дежурные службы органов внутренних дел, ФСБ, МЧС, оперативному дежурному администрации городского округа (муниципального района).

- Не подходить к обнаруженному предмету, не трогать его руками и не подпускать к нему других.

- Исключить использование средств радиосвязи, мобильных телефонов, других радиосредств, способных вызвать срабатывание радиовзрывателя.

- Не сообщать об угрозе взрыва никому, кроме тех, кому необходимо знать о случившемся, чтобы не создать панику.

Действия населения при угрозе теракта:

- Подготовьтесь к экстренной эвакуации. Сложите в сумку документы, деньги, ценности.

- Подготовьте йод, бинты, вату для оказания первой медицинской помощи.

- Избегайте мест скопления людей.



- Реже пользуйтесь общественным транспортом.

- Держите постоянно включенным телевизор.

- Создайте в доме небольшой запас продуктов и еды.

Если Вас захватили в заложники:

- Не паникуйте, разговаривайте спокойным голосом.

- Выполняйте все указания

бандитов.

- Не оказывайте активного сопротивления и не пытайтесь бежать.

- Запомните как можно больше информации о террористах

- Расположитесь подальше от окон, дверей и самих террористов.

- При штурме здания ложитесь на пол лицом вниз.

ЛЮДИ, БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ!

Действия населения при эвакуации

Среди способов защиты населения от чрезвычайных ситуаций большое значение имеет эвакуация населения из опасных районов и размещение в загородной зоне.



Эвакуация проводится организованно и в максимально сжатые сроки комбинированным способом (всеми видами транспорта и пешим порядком) через сборные эвакуопункты (СЭП) по территориально-производственному принципу. Успешное выполнение эвакуации во многом зависит от личной организованности и дисциплины населения, от знания им своих обязанностей.

При подготовке к эвакуации:

1. Надо знать номер сборного пункта, его адрес, номер телефона, способ эвакуации (транспортом или пешим порядком).

2. Следуя на сборный пункт после получения извещения об эвакуации, необходимо:

взять с собой документы, деньги, обувь, одежду, в том числе и теплые вещи, независимо от времени года, постельное белье и туалетные принадлежности, медикаменты, средства индивидуальной защиты, продукты питания (консервы, сухари и др.) на 2-3 дня, нож, спички, термос или бутылку с водой, но не более 50 кг общего веса на человека;

продукты питания уложить в чемоданы, рюкзаки, сумки или завернуть в свертки, удобные для переноса и транспортировки;

детям дошкольного возраста вложить в карманы или пришить к одежде записки с указанием фамилий, имен, отчеств и мест жительства или работы родителей;

в квартире выключить все осветительные и нагревательные приборы, закрыть краны водопроводных и газовых сетей, окна и форточки.

По прибытии в пункт эвакуации:

1. Пройти регистрацию на приемном пункте и в сопровождении старшего убыть к пункту размещения.
2. Эвакуируемые не имеют права самостоятельно без разрешения местных эвакуационных органов выбирать пункты и места для жительства и перемещаться из одного района в другой.
3. Все эвакуируемые должны оказывать помощь друг другу. Взрослое население при эвакуации должно оказывать всяческую помощь детям, детским учреждениям и школам, престарелым, инвалидам и больным.

БЕЗОПАСНОСТЬ ГЛАЗАМИ ДЕТЕЙ



Будь осторожен во время купания

Во время грозы в лесу укройся среди невысоких деревьев с густыми кронами; на открытой местности спрячься в сухой яме, канаве, овраге.



Если сильный ветер, ураган застиг тебя в поле, укройся в широком овраге, канаве, прижмись к земле.

Если ты попал в воду, постарайся ухватиться за плавающие предметы (бревна, бочки, автокамеры)



Если ты собрался в поход

Научись правильно разводить костер. Место для костра выбери вдали от деревьев, для укладки дров выкопай



небольшое углубление, а траву

вокруг костра нужно оборвать.

Никогда не оставляй костер без присмотра.
После завершения похода костер тщательно затушить, залить присыпать землей



присмотра.
необходимо
водой и



Будь очень внимателен в лесу

Если ты остался дома случился пожар, зови на взрослых или вызывай

ЧТОБЫ НЕ СЛУЧИЛОСЬ, СТАРАЙСЯ СОХРАНЯТЬ СПОКОЙСТВИЕ!



один и помощь пожарных

НЕКОТОРЫЕ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ДОРОГЕ.

Анализ дорожных происшествий с детьми свидетельствует о том, что чаще всего юные пешеходы попадают в беду по собственной неосторожности:

- переходят проезжую часть на красный сигнал светофора;
- допускают игры и катание на велосипеде по дорогам с оживленным транспортным движением;
- неправильно обходят стоящий транспорт;
- играют на проезжей части дорог;
- переходят дорогу в неустановленном месте и перед близко идущим транспортом.

В целях безопасности ваших детей на дороге с детства приучайте ребенка к уважению **ПРАВИЛ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ**, воспитывайте в нем чувства осторожности и осмотрительности. Проводите эту работу не от случая к случаю, а последовательно и ежедневно.

Переходя дорогу с ребенком, крепко держите его за руку, всегда строго соблюдайте правила дорожного движения. Сами добивайтесь этого от своего ребенка.

Находясь на улице с ребенком:

На проезжей части не спешите и не бегите: переходите улицу всегда размеренным шагом. Иначе вы обучите ребенка спешить и бегать там, где надо наблюдать и обеспечить безопасность.

Выходя на проезжую часть, прекращайте разговоры, ребенок должен привыкнуть, что при переходе улицы разговоры излишни.

Никогда не переходите улицу наискосок, подчеркивайте ребенку всякий раз, что идете строго поперек улицы.

Никогда не переходите улицу на красный свет или желтый сигнал светофора. Если ребенок сделает это с вами, он тем более сделает это без вас.

Переходите улицу только на пешеходных переходах или на перекрестках по линии тротуаров.

Если вы приучите детей ходить, где придется, никакая школа не будет в силах его переучить.

Из автобуса, трамвая, такси старайтесь выходить первым, впереди ребенка, в противном случае он может упасть или выбежать на проезжую часть улицы.

Привлекайте ребенка к участию в вашем наблюдении обстановки на улице: показывайте ему те машины, которые вы увидели издали и которые едут с большой скоростью, их надо пропустить.

Подчеркивайте свои движения, находясь с ребенком на улице: поворот головы для осмотра улицы, остановку для пропуска машин, остановку для осмотра улицы. Если ребенок заметит их, значит, он обучается на вашем примере.

Не выходите с ребенком из-за машины или из-за кустов, не осмотрев предварительно улицу, это типичная ошибка детей, и надо, чтобы они ее не повторяли.

Не посылайте ребенка переходить или пересекать улицу впереди вас - этим вы обучаете его идти через улицу, не глядя по сторонам.

Маленького ребенка надо крепко держать за руку, быть готовым удержать при попытке вырваться. Это типичная причина несчастных случаев.

Учите ребенка смотреть:

У ребенка должен быть навык - прежде чем сделать первый шаг с тротуара, он поворачивает голову и осматривает улицу в обоих направлениях. Это должно быть доведено до автоматизма.

Особенно внимательно надо осматривать улицу, когда с противоположной стороны находится родной дом, знакомые, родные, когда ребенок переходит улицу вслед за другими детьми или взрослыми. В этом случае легко не заметить машину.

Смотреть «налево-направо» при переходе улицы иногда надо несколько раз, так как обстановка на дороге, улице может измениться.

Иногда ребенок смотрит, но не замечает, например, легковую машину или мотоцикл, издалека. Научите его всматриваться вдаль и быстро замечать машину, мотоцикл, велосипед.

Учите ребенка предвидеть скрытую опасность:

Неоднократно покажите ребенку с тротуара стоящий автобус (спереди) и внезапно выезжающую из-за него попутную машину.

Стоящий грузовик - и внезапно выезжающую из-за него другую машину.

Кусты, деревья, забор и машину из-за них. Ребенок должен привыкнуть, убедиться своими глазами, что за разными предметами на улице часто скрывается опасность. Тогда он сможет предвидеть ее.

- Не допускайте игр на проезжей части дороги!
- Переходя дорогу, будьте предельно внимательны, посмотрите сначала налево, а затем направо, и только убедившись в отсутствии близко едущего транспорта, начинайте переход.
- Не выбегайте из-за автобусов, не убедившись, что дорога свободна. Помните, что мгновенно машину остановить невозможно.
- Если вам пришлось остановиться на середине улицы, будьте предельно собранными, не делайте ни одного движения, не осмотревшись, следите за автомобилями, приближающимися к вам слева и справа.
- Нередко, проехавший мимо вас автомобиль закрывает собой встречный, подождите, пока автомобиль отъедет на такое расстояние, когда не будет мешать осмотреть дорогу. Только после этого можно начинать переход улицы.
- При отсутствии тротуара идите по левой обочине дороги навстречу двигающемуся транспортному средству.

Будьте внимательны на дорогах!

Как предотвратить падения детей из окон квартир

Падения — это шестая основная причина травм с летальным исходом, которая также является основной причиной всех несчастных случаев. Ежегодно многие дети в возрасте до четырнадцати лет становятся жертвами несчастных случаев вследствие их падений.

Самый высокий уровень смертности вследствие падений приходится на первый год жизни. Ежегодно три миллиона детей проходят лечение в кабинетах неотложной помощи с диагнозом «несчастный случай при падении», на каждого такого ребенка приходится десять детей, которые никогда не обращались за медицинской помощью.



Дети падают с кроватей, со столов, ступенек, с окон и крылец, с деревьев, с велосипедов и игрового оборудования, на льду и т. д. Дети, начинающие ходить, постоянно подвергаются риску упасть с окон и со ступенек, дети постарше могут свалиться с крыши, упасть на игровых

площадках или с оборудования, установленного в местах развлечений. Большинство падений в домашних условиях происходит с детьми до четырех лет. Пиковые часы падений дома приходятся на время приема пищи, 40% случаев падений происходит между 16 и 20 часами.

Во избежание падений зимой следите, чтобы дорожки были очищены ото льда, используйте для этой цели смесь соли с песком.

Падения из окон происходят очень часто в весенние и летние месяцы в городских условиях. Дети падают в основном со второго и третьего этажей, а падения с более серьезными последствиями происходят с четвертого этажа и выше.

Чтобы предотвратить это примите соответствующие меры.

1. Отодвиньте всю мебель, включая кровати, подальше от окон.

2. Заприте все окна, которыми не пользуетесь.

3. Окно не должно открываться больше чем на 10 см. Для этой цели поставьте ограничители.

4. Открывайте фрамуги и форточки.

5. Установите на окнах металлические решетки с расстоянием между прутьями не более 10 см. Они достаточно прочные и выдерживают давление до 250 кг. Оконные решетки должны устанавливаться с внутренней стороны окон, но хотя бы на одном окне в каждой комнате должна быть установлена съемная или оконные решетки, правильно установленные на окнах второго этажа и выше, предотвращают серьезные травмы вследствие падения.



Открывающаяся решетка для непредвиденного случая или пожара. Эта решетка должна сниматься или открываться без применения ключа или специального инструмента. Оконные решетки для безопасности детей — недавнее изобретение. Не путайте их с решетками, которые устанавливаются.

Что делать если ты дома один



1. Попроси своих друзей и знакомых, чтобы они предупреждали тебя о своем визите по телефону.

2. Если звонят в вашу квартиру, не спеши открывать дверь, сначала посмотри в глазок и спроси, кто это (независимо от того, один ты дома или с близкими).

3. На ответ «Я» дверь не открывай, попроси человека назваться.

4. Если он представляется знакомым твоих родных, которых в данный момент нет дома, не открывая двери, попроси его прийти в другой раз и позвони родителям.

5. Если человек называет незнакому тебе фамилию, говоря, что ему дали этот адрес, не открывая двери, объясни ему, что он неправильно записал нужный ему адрес, и позвони родителям.

6. Если незнакомец представился работником ЖКХ, почты или другого учреждения сферы коммунальных услуг, попроси его назвать фамилию и причину прихода, затем позвони родителям и выполни их указания.

7. Если пришедший представился сотрудником отдела внутренних дел (милиции), не открывая двери, попроси прийти его в другое время, когда родители будут дома, и сообщи им.

8. Если незнакомец попросил воспользоваться телефоном для вызова милиции или «скорой помощи», не спеши открывать дверь; уточнив, что необходимо сделать, сам вызови нужную службу.

9. Если на лестничной площадке собралась компания, распивающая спиртные напитки и мешающая твоему отдыху, не вступай с ней в конфликт, а вызови милицию.

10. Вынося мусорное ведро или отправляясь за газетой, посмотри сначала в глазок, нет ли посторонних лиц вблизи твоей квартиры; выходя, запри дверь.

11. В дверях квартиры не оставляй записки о том, куда и на сколько ты ушел.

Стоит помнить, что дом будет твоей крепостью, если ты сам будешь заботиться о своей безопасности!

Умей говорить "НЕТ" в следующих ситуациях:

- 1) когда тебе предлагают совершить недостойный поступок.
- 2) когда тебе предлагают попробовать что-либо запретное.
- 3) если тебе предлагают поехать куда-либо, предупреждая, чтобы ты об этом никому не говорил.
- 4) когда незнакомые или малознакомые люди приглашают тебя к себе в гости, на дискотеку, в клуб.
- 5) когда тебе предлагают «хорошо» отдохнуть вдали от взрослых, родителей.

6) если незнакомые люди предлагают подвезти тебя на машине или показать им дорогу, сидя в машине.

7) когда тебе предлагают на улице купить какой-либо товар по дешевой цене, сыграть в азартную игру, обещая большой выигрыш.

8) когда предлагают погадать с целью узнать будущее.

Помни, что во многих случаях умение сказать «нет» - это проявление не слабости, а собственной силы, воли и достоинства!

Что делать если ты обнаружил подозрительный (взрывоопасный) предмет

Признаками взрывоопасных предметов могут быть:

бесхозная сумка, портфель, коробка, сверток, деталь, какой-либо предмет, обнаруженный в школе, в подъезде, у дверей квартиры, под лестницей, в машине и общественном транспорте;

натянутая проволока или шнур;

провода или изолирующая лента, свисающие из-под машины.

Помни, что в качестве прикрытия, маскировки для взрывных устройств используют обычные бытовые предметы: сумки, пакеты, свертки, коробки, игрушки и т. п.

Во всех перечисленных случаях необходимо:

не трогать, не вскрывать, не перекладывать находку;

отойти на безопасное расстояние;

сообщить о находке учителю, родителям, сотруднику милиции, водителю, машинисту поезда.

Заходя в подъезд дома, всегда обращай внимание на бесхозные предметы. Не трогай их! Сообщи о них в правоохранительные органы!

Что делать если ты оказался под обломками конструкций зданий и сооружений

1) Постарайся не падать духом. Успокойся. Дыши глубоко и ровно.

2) Настройся на то, что спасатели тебя найдут. Голосом и стуком привлекай внимание людей.

3) Если ты находишься глубоко под обломками здания, перемещай влево-вправо любой металлический предмет (кольцо, ключи и т. п.), чтобы тебя можно было обнаружить с помощью эхопеленгатора.

4) Продвигайся осторожно, стараясь не вызвать нового обвала, ориентируйся по движению воздуха, поступающего снаружи.

5) Если у тебя есть возможность, с помощью подручных предметов (доски, кирпичи и т. п.) укрепи потолок от обрушения и жди помощи. **Помни!**

Сохраняя самообладание, ты сбережешь свои физические силы, необходимые для того, чтобы дождаться помощи поисковой или спасательной службы!