

**СМОЛЕНСКИЙ КОЛЛЕДЖ ТЕЛЕКОММУНИКАЦИЙ
(ФИЛИАЛ) ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ТЕЛЕКОММУНИКАЦИЙ
ИМ. ПРОФ. М.А. БОНЧ-БРУЕВИЧА».**

БЕЗОПАСНОСТЬ

в быту дома

г. Смоленск

2022

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. Безопасность в транспорте.**
- 2. Безопасность дома.**
- 3. Безопасность пребывания на природе**
- 4. Действия при криминогенных происшествиях**
- 5. Действия при пожаре дома.**
- 6. Действия при радиационных опасностях.**
- 7. Действия при химических опасностях.**
- 8. Электробезопасность.**
- 9. Экологическая безопасность.**
- 10. Экстренная доврачебная само – и взаимопомощь.**
- 11. Правила безопасной работы на персональном компьютере.**

«Безопасность в транспорте»

№ п.п.	Ситуация	Ваши действия
АВТОМОБИЛЬНЫЙ ТРАНСПОРТ		
1	В случае аварии легкового автомобиля (столкновение со встречной машиной, падения машины с насыпи и др.) последствия могут быть самыми трагическими. Соблюдение элементарных правил безопасности значительно увеличит шансы на выживание при автомобильных авариях.	<ul style="list-style-type: none"> • подголовники и ремни безопасности уменьшают вероятность гибели при лобовом столкновении в 2-3, а при опрокидывании- в 5 раз; • без ремней безопасности, столкнувшись с неподвижным препятствием даже на скорости 20 км/ч, водитель скорее всего получит травму; • та же ситуация при 50 км/ч равносильна прыжку с четвертого этажа.
2	Когда покидать машину при аварии?	Не покидать машину до ее остановки (шансов выжить в машине в 10 раз больше, чем при «катапультировании»).
3	Когда удар неизбежен	Самое главное – препятствовать своему перемещению вперед и защитить голову. Упереться ногами в пол, голову наклонить вперед между рук, напрягая все мышцы, упереться руками в рулевое колесо для смягчения удара. Если скорость превышает 60 км/ч, а водитель не пристегнут ремнем безопасности, ему следует прижаться грудью к рулевой колонке. Все мышцы должны будто окаменеть и быть напряженными до полной остановки машины. Сделать все, чтобы уйти от встречного удара: кювет, забор, кустарник, даже дерево лучше идущего на вас автомобиля.
4	Наиболее опасное место для пассажира автомобиля	Наиболее опасное место – переднее сидение, поэтому детям до 12 лет нельзя там находиться без специальных устройств.
5	Произошла авария. Что делать?	<ul style="list-style-type: none"> • остановиться, включить аварийную световую сигнализацию или выставить знак аварийной остановки; • вытащить пострадавшего из машины; • срочно оказать первую медицинскую помощь (впервые 20 мин., через 30 мин. может быть поздно); • используя автомобильную аптечку остановить кровотечение; • смазать йодом и перевязать раны; • зафиксировать подручными материалами переломы конечностей; • вызвать «Скорую помощь» или отправить пострадавшего в медучреждение на попутной машине, записав номер и фамилию водителя; • записать адреса и фамилии свидетелей; • вызвать работников ГИБДД.
6	После того как удар произошел	Первым делом надо определиться, где и в каком положении вы находитесь, нет ли пожара, не подтекает ли бензин. В зависимости от ситуации двигайтесь к выходу. Если двери не открылись, надо открывать или разбивать окна.

№ п.п.	Ситуация	Ваши действия
7	Если машина упала в воду	<p>Машина некоторое время держится на плаву. Однако двери открывать не следует – машина начнет резко погружаться. Выбраться надо через открытое или разбитое окно. При погружении под воду с закрытыми окнами и дверцами воздух в салоне автомобиля держится несколько минут. Следует включить фары (чтобы машину легче было искать), активно провентилировать легкие, избавиться от лишней одежды, не забыть захватить документы.</p>
8	Как выбраться из затонувшего автомобиля?	<p>Вам предстоит выбраться через дверцу или окно автомобиля. Открыть дверь или окно машины. Если дверцу заклинило, и стекло не опускается, надо разбить лобовое окно. Выбраться наружу можно, когда салон наполнится водой наполовину. Если распахнуть дверцу и попытаться тут же выбраться, вам будет мешать поток, идущий навстречу. Взявшись руками за крышу машины, подтянуться, а затем резко плыть вверх. Оказавшись вне машины, помните, что у вас не меньше 30 – 40 секунд. Этого достаточно, чтобы выплыть на поверхность.</p>
	При следовании в автомобиле за городом вы попали в снежный занос.	<ul style="list-style-type: none"> • не пытайтесь преодолеть снежный занос, лучше остановитесь; • закройте жалюзи машины; • укройте двигатель со стороны радиатора ветошью, тряпками, клеенкой, другими подручными материалами; • если есть возможность, установите автомобиль двигателем в наветренную сторону так, чтобы выхлопные газы не попадали в кабину; • при сильном снегопаде периодически выходите из автомобиля, разгребайте снег, чтобы не оказаться погребенным под ним; • двигатель автомобиля время от времени прогревайте; • если рядом оказалось еще несколько автомобилей, целесообразно собраться всем вместе и переждать непогоду, используя для укрытия один автомобиль: из двигателей остальных слейте воду.
ОБЩЕСТВЕННЫЙ ТРАНСПОРТ		
1	Правила пассажиров при поездках в общественном транспорте:	<ul style="list-style-type: none"> • при возникновении какой либо опасной ситуации в первую очередь действовать по указанию водителя трамвая, троллейбуса или автобуса; • не выходить из вагона трамвая, когда водитель переводит стрелку; • не прыгать в трамвай (троллейбус, автобус) на ходу; • выходить из общественного транспорта следует осторожно, чтобы не попасть под движущийся транспорт; • при нахождении около дверей остерегаться

№ п.п.	Ситуация	Ваши действия
		<p>ушибов рук дверями подвижного состава;</p> <ul style="list-style-type: none"> • не высовываться из окон, опасаясь быть задетым движущимся транспортом или каким-либо препятствием; • при подходе транспорта к остановке не приближаться к нему менее чем на полметра, чтобы не быть задетым их выступающими частями и случайно не попасть под колеса; • не трогать без необходимости ручки и механизмы управления дверями; • запрещается разговаривать с водителем во время движения; • запрещается подходить к общественному транспорту, особенно трамваю или троллейбусу, у которого выставлены оградительные знаки аварийной остановки; • при движении необходимо крепко держаться за поручни; • в темное время суток ожидайте транспорт на освещенном месте; • в пустом транспорте занимайте место в передней части недалеко от водителя • следите за своими вещами; • после высадки автобус обходите сзади, а трамвай – спереди.
2	В случае аварии	<ul style="list-style-type: none"> • сгруппируйтесь, крепче ухватитесь за поручни, старайтесь избежать падения; • если вы в кресле, упритесь ногами в пол, руками в переднее сидение, а голову наклоните вперед; • после остановки покиньте транспортное средство через двери, окна или аварийные выходы; помогите пострадавшим.
3	В случае пожара в автобусе, трамвае или троллейбусе необходимо помнить:	<ul style="list-style-type: none"> • немедленно сообщить о пожаре водителю и пассажирам; • потребуйте остановиться и открыть двери (или нажмите кнопку аварийного открывания дверей); • постарайтесь использовать для тушения очага пожара огнетушитель в салоне и подручные средства; • Будьте осторожны! <p>В троллейбусах и трамваях металлические части могут оказаться под напряжением в результате нарушения защитной изоляции проводов;</p> <ul style="list-style-type: none"> • при необходимости используйте для эвакуации аварийные люки в крыше и выходы через боковые окна, которые следует открывать по инструкции, имеющейся на них. Если надо, выбейте ногами стекла; • в транспорте обычно имеются материалы, выделяющие при горении ядовитые газы, поэтому покидать салон быстро, закрывая рот и нос платком или рукавом;

№ п.п.	Ситуация	Ваши действия
		<ul style="list-style-type: none"> • выбравшись из салона, отойдите подальше, так как могут взорваться баки с горючим или произойти замыкание высоковольтной сети; • немедленно по телефону или через водителей проезжающих машин сообщите о пожаре в пожарную часть, окажите посильную помощь пострадавшим.
МЕТРОПОЛИТЕН		
1	Если вы, находясь на эскалаторе метро, не держитесь за поручень	При экстренной остановке эскалатора инерция движения бросит вас вперед. Чемодан, который вы придерживали, понесется вперед, сбивая других пассажиров. Вдвое - втрое увеличится скорость спуска того, кто бежал по эскалатору. Человек, сидящий на ступенях, имеет все шансы не только застрять полами одежды в ступеньках или гребенке, но и нырнуть головой вниз.
2	Если вы что-то уронили на эскалаторе	Лучше не пытаться лавировать между ног пассажиров. Дежурный обязан остановить машину по вашей просьбе, и вы соберете свои вещи. А если помощь опаздывает, можно повернуть ручку аварийного тормоза на балюстраде эскалатора.
3	В какой вагон метро садиться	Опытный пассажир никогда не станет ждать поезда там, где вышел на платформу. Он пойдет к более пустым вагонам.
4	Если вы что-то уронили на путь метро	Не надо отчаянно прыгать на путь. Это крайне опасно! Помни, что у дежурного по станции есть специальные клещи.
5	Что делать, если вы все же оказались на пути?	Прежде всего не пробовать подтянуться или выбраться на край платформы: именно под ней идет 800 – вольтный контактный рельс, и хотя он укрыт кожухом, испытывать его изоляцию не стоит. Если поезд еще не выезжает на станцию, надо бежать к голове платформы (там, где зеленый свет и часы). Если поезд уже показался, остается лечь между рельсами – глубина лотка рассчитана на то, чтобы ходовая часть вагонов не коснулась лежащего человека.
6	Выйдя из вагона, вы поняли, что в отъезжающем поезде остался ваш чемодан.	Посмотрите, в каком по счету вагоне это случилось, и запомните маршрутный номер уходящего поезда – он на лобовом стекле последнего вагона. Дежурный по станции сообщит о происшествии диспетчеру, а тот – машинисту и на следующую станцию.
7	Если вы заметили бесхозный чемодан, коробку, сумку и т.д.	Не трогайте предмет. Постарайтесь организовать охранение. Срочно сообщить работнику метрополитена. На случай, если в коробке что-то «тикает», каждая станция оборудована специальной комнатой, где подозрительная находка дождет саперов.
8	Если при технических неполадках ваш поезд стоит в тоннеле	Выполняйте все распоряжения работников метрополитена. Если вагон стоит долго и пассажиры начинают задыхаться и падать в обморок, не стоит жалеть окон – разбейте их.

№ п.п.	Ситуация	Ваши действия
9	Помните три основных правила при пользовании метрополитеном	<ul style="list-style-type: none"> • при нахождении на эскалаторе следует стоять справа, лицом по направлению движения, держаться за поручень, проходить с левой стороны и не задерживаться при спуске с него; • малолетних детей необходимо держать на руках или за руку, не разрешая им прислоняться к неподвижным частям эскалатора; • на платформе в ожидании поезда пассажирам следует размещаться равномерно по длине поезда.
10	ЗАПРЕЩАЕТСЯ в метрополитене	<ul style="list-style-type: none"> • заходить за ограничительную линию у края платформы и подходить к вагону до полной остановки поезда; • сидеть на ступеньках эскалатора, облокачиваться и класть вещи на поручни, бежать по эскалатору и платформе; • спускаться на пути и ходить по ним; • открывать двери вагона во время движения, задерживать закрытие и открытие дверей на остановках; • входить на станцию и проезжать в поездах в нетрезвом состоянии; • курить на станциях и в вагонах; • провозить пожароопасные, взрывчатые, отравляющие и ядовитые вещества и предметы, бытовые и газовые баллоны.
11	Вы почувствовали запах дыма в вагоне поезда	<p>Немедленно сообщите машинисту о пожаре по переговорному устройству и выполняйте все его указания. При сильном задымлении закройте глаза и дышите через влажный носовой платок. Оставайтесь на своих местах, пока поезд движется в тоннеле. После прибытия на станцию и открытия дверей выходите без давки, сохраняя спокойствие и выдержку. Проверьте, не остался ли кто-нибудь в вагоне. Сообщите о пожаре дежурному по станции и по эскалатору.</p>
12	При появлении в вагоне открытого огня во время движения	<p>Используйте для тушения огня имеющиеся под сидениями огнетушители или подручные средства. Если это возможно, перейдите в незанятую огнем часть вагона и сдерживайте распространение пожара, сбивая пламя одеждой или заливая его любыми негорючими жидкостями. Не пытайтесь остановить поезд в тоннеле аварийным краном – это затруднит тушение пожара и вашу эвакуацию.</p>
13	При остановке поезда в тоннеле	<p>Не пытайтесь покинуть поезд без команды машиниста. Не прикасайтесь к корпусу вагона и дверям до отключения напряжения по всему участку. По команде машиниста откройте двери или выбейте ногами стекла, выйдите из вагона и двигайтесь вперед по ходу вагона. Идите между рельсами, не прикасаясь к токоведущим шинам (сбоку от рельсов) во избежание поражения электротоком. Будьте внимательны при выходе из тоннеля у станции в местах пересечения путей, так</p>

№ п.п.	Ситуация	Ваши действия
		как возможно появление встречного поезда. Если оставленный вами поезд нагоняет вас, прижмитесь в нишу тоннеля.
ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫЙ ТРАНСПОРТ		
1	При движении вдоль железнодорожных путей	Не подходите ближе 5 м к крайнему рельсу. На электрифицированных участках не прикасайтесь к лежащим на земле электропроводам (держитесь от них на расстоянии не менее 20 м).
2	Где переходить железнодорожные пути ?	Переходите железнодорожные пути только в установленных местах, пользуясь при этом пешеходными мостами, тоннелями, переходами, а там где их нет – по настилам в местах, где установлены указатели «Переход через пути».
3	Перед переходом путей	Необходимо убедиться в отсутствии движущегося поезда. При приближении локомотива или вагонов остановитесь, пропустите их и, убедившись в отсутствии движущегося подвижного состава, продолжайте переход. При этом не подлезайте под вагоны и не перелезайте через автосцепки.
4	Подходя к железнодорожному переезду	Следите за положением шлагбаума. Переходите пути при открытом шлагбауме, а при его отсутствии – когда нет близко идущего подвижного состава.
5	Переходя через пути с использованием переходных площадок грузовых вагонов	Убедитесь, что состав неподвижен, проверьте наличие и исправность поручней, опирайтесь на поручни.
6	Переходя пути при отсутствии переходных площадок у грузовых вагонов	Подвижной состав следует обойти с головы или хвоста на расстоянии не менее 5 м от первого или последнего вагона.
7	Ожидание поезда на платформе	Не устраивайте подвижные игры на платформе. Не бегите по ней рядом с вагоном прибывающего поезда и не стойте ближе 2 м от края платформы во время прохождения состава. Подходите непосредственно к вагону после полной остановки поезда. Покладку в вагон и выход из него производите только со стороны перрона или посадочной платформы.
8	Вы оказались в вагоне, поезд тронулся. Надо помнить - как уменьшить опасные последствия железнодорожной катастрофы.	<ul style="list-style-type: none"> • тяжелые вещи ставьте вниз, так как при толчке они могут свалиться с верхних полок и нанести травму; • не загромождайте на ночь двери купе (в темноте и без того трудно выбраться наружу при крушении); • запомните, где лежит ваша одежда, документы и деньги (это пригодится при необходимости срочно покинуть вагон); • на ночь убирайте со столика в купе посуду, бутылки, чтобы при толчке осколки не поранили вас.
9	Поведение во время крушения (столкновения) поезда.	<ul style="list-style-type: none"> • во время столкновения ухватитесь за выступы полок или другие неподвижные части вагона или сгруппируйтесь и прикройте голову руками во избежание травм;

№ п.п.	Ситуация	Ваши действия
		<ul style="list-style-type: none"> • при переворачивании вагона крепко держитесь руками, упритесь ногами в верхнюю полку, стену, закройте глаза, чтобы избежать попадания в них осколков стекол; • после того как вагон обретет устойчивость, осмотритесь, наметьте пути к выходу.
10	Эвакуация из вагона при крушении поезда	<ul style="list-style-type: none"> • выходите из вагона по одному; • берите с собой только одежду, документы и деньги, оставляйте вещи в вагоне, установив охрану из 1-2 пассажиров; • если вагон опрокинут или поврежден, выбирайтесь через окна, опустив фрамуги или выбив стекла, очистив рамы от осколков; • детей и пострадавших выносите на руках; • как можно быстрее сообщите о катастрофе на станцию; • при обрыве проводов контактной сети отойдите от вагона более чем на 20 м, чтобы не попасть под шаговое напряжение.
11	В случае возникновения в поезде пожара	<ul style="list-style-type: none"> • немедленно сообщите об этом проводнику; • громко, отчетливо и спокойно объявите пассажирам о случившемся; • разбудите спящих пассажиров и возьмите на руки маленьких детей
12	При невозможности потушить пожар и связаться с начальником поезда или машинистом	<ul style="list-style-type: none"> • остановите поезд с помощью стоп-крана; • ВНИМАНИЕ! Поезд нельзя останавливать при движении в тоннеле, при наличии по близости горючих материалов (цистерн с бензином, сжиженным газом, нефтью); • выходите, открыв двери вагона или разбив окна; • для предотвращения движения вагонов под уклон под колеса следует подложить тормозные башмаки или другие подручные предметы.
13	Если в поезде пожар, а вы не можете сообщить о случившемся машинисту и поезд по каким-либо причинам продолжает движение	<ul style="list-style-type: none"> • используйте огнетушители и подручные средства (одеяла, мокрые тряпки и т.п.), вместе с пассажирами попытайтесь потушить огонь; • закройте окна, чтобы ветер не раздувал пламя; • пассажирам, не участвующим в тушении пожара, следует идти в конец поезда, плотно закрывая за собой двери; • если огонь отрезал вас от выходов, войдите в купе или туалет, плотно прикрыв за собой дверь, откройте окно, дайте сигнал о своем местонахождении, размахивая платком, шарфом и т.п.
АВИАЦИОННЫЙ ТРАНСПОРТ		
1	Декомпрессия.	Разгерметизация салона самолета. Декомпрессия начинается с оглушительного рева (уходит воздух). Салон наполняется туманом. Из легких человека быстро выходит воздух. Одновременно вероятны звон в ушах и боли в кишечнике.

№ п.п.	Ситуация	Ваши действия
		<p>Разряженный воздух в салоне. В данной аварийной ситуации экипаж начинает снижать высоту полета. Поэтому при признаках декомпрессии сразу же немедленно наденьте кислородную маску, пристегните ремни и приготовьтесь к резкому снижению или твердой посадке.</p>
2	<p>Предварительные меры личной безопасности перед каждым взлетом и посадкой</p>	<ul style="list-style-type: none"> • тщательно подгоните ремень безопасности. Он должен быть плотно закреплен как можно ниже у бедер; • проверьте, нет ли над головой тяжелых вещей; • полезно держать под рукой на коленях небольшую сумку с мягкими вещами, которая может смягчить удар при аварии; • быть в верхней одежде: пальто или куртка (не синтетика!) могут защитить вас от ожогов, если придется выбираться из пожара; • оставайтесь в обуви – на случай, если вам придется идти по осколкам, горящему пластику; • туфельки на шпильках женщинам следует снять лишь перед надувным трапом и не выпускать обувь из рук, чтобы на земле обуться; • снять галстук, очки, заколки – в экстремальных ситуациях опасна даже авторучка в боковом кармане
3	<p>При возникновении опасной ситуации</p>	<p>Следует поставить в вертикальное положение спинку кресла, снять галстук, заколки, очки, зубные протезы, вынуть из карманов острые предметы, авторучки, зажигалки, расстегнуть воротники, а также тесную одежду, положить очки в чехле в карман одежды. Женщинам следует снять капроновые чулки.</p>
4	<p>За несколько секунд до посадки старший бортпроводник подает команду: «Внимание, посадка!»</p>	<p>По этой команде пассажиры наклоняются вперед, голову закрывают мягкими вещами и кладут ее на руки, которыми накрест обхватывают колени, и остаются в этом положении до полной остановки самолета.</p>
5	<p>Действия в момент удара</p>	<p>Следует максимально напрячься и подготовиться к перегрузке. Ее направление при большинстве аварий – вперед и вниз.</p>
6	<p>После полной остановки</p>	<p>Пассажиры расстегивают привязные ремни и эвакуируются из самолета через те аварийные выходы, которые указывает им экипаж.</p>
7	<p>Аварийные выходы из самолета</p>	<ul style="list-style-type: none"> • основные выходы самолета открываются наружу, аварийные вовнутрь; • аварийные люки и их замки с рукоятками устроены так, что не требуют больших усилий в положении заклинивания. Инструкция по открыванию люков нанесена на них изнутри и снаружи; • при аварийной посадке от деформации корпуса двери и люки может заклинить. В случае заклинивания всех дверей и люков сотрудники

№ п.п.	Ситуация	Ваши действия
		<p>аварийных служб при помощи топоров и пил вскрывают обшивку самолета и делают аварийные выходы. В таких ситуациях следует проявлять повышенную осторожность;</p> <ul style="list-style-type: none"> • пассажирам не следует самим пользоваться механизмом дверей, если это в состоянии сделать экипаж. В крайнем случае, будьте готовы сделать это сами: во время рейса изучайте инструкции; • о расположении всех выходов из салона рассказывает стюардесса. Выслушайте ее внимательно. Мысленно представьте свой путь к ближайшему выходу.
8	<p>При пожаре после остановки самолета следует направиться к ближайшему выходу. При этом:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • защитите свою кожу – на вас должно быть пальто, шапка, плед; • не дышите дымом, пригнитесь или даже пробирайтесь на четвереньках – внизу дыма меньше. <p>Помните! Дым, а не огонь, - первая опасность;</p> <ul style="list-style-type: none"> • не стойте в толпе у выхода, если очередь не двигается, ищите другие выходы. Если переход завален, пробирайтесь через кресла; • не берите с собой ручную кладь, это может стоить вам жизни; • будьте решительны и дисциплинированы, боритесь с паникой на борту любыми средствами, окажите помощь стюардессе; • не становитесь сами причиной пожара, учитывайте наличие на борту самолета значительного количества топлива и других горючих жидкостей и материалов (в качестве декоративно-отделочных материалов применяются горючие пластмассы, обладающие высокой дымообразующей способностью и выделяющие высокотоксичные продукты неполного сгорания при горении в замкнутом пространстве); • выходя через аварийный люк, действуйте по правилу: сначала нога, потом голова; • при необходимости прыжка не опасайтесь возможных травм – остаться в салоне самолета при угрозе пожара и взрыва гораздо опаснее; • выбравшись из самолета, немедленно покиньте опасную зону, не торопитесь, не создавайте помех работе аварийно-спасательных команд.
9	<p>Основные типы поведения пассажиров в критических ситуациях</p>	<p>Катастрофические ситуации на самолетах показывают два опасных типа поведения пассажиров – паника и апатия. Причем, оцепенение встречается чаще. Это надо помнить, чтобы не прекращать борьбу за свое спасение ни при каких обстоятельствах.</p>

№ п.п.	Ситуация	Ваши действия
10	Основные правила безопасного поведения в салоне самолета	<ul style="list-style-type: none"> • во всех аварийных ситуациях пассажиры должны четко выполнять указания и приказы членов экипажа и проводников; • маленьких детей нужно посадить в свободное кресло и для большей надежности подложить подушку или что-нибудь мягкое; • в случае вынужденной посадки на воду правила поведения почти не отличаются от порядка действий при пожаре. Порядок использования спасательных жилетов разъясняется бортпроводниками в самом начале рейса; • запрещен провоз горючих и легковоспламеняющихся жидкостей, спиртных напитков в негерметичной таре, что создает в полете на высоте 10 км возможность мощного испарения; • при необходимости размещаться самостоятельно занимайте места, указанные в билете, помните о существовании списка пассажиров; • если есть возможность выбора, учтите, что наиболее безопасные места ближе к хвосту самолета; • женщинам следует избегать носить туфли на высоких каблуках.
11	При захвате самолета террористами	<ul style="list-style-type: none"> • оставайтесь на своем месте; • выполняйте требования террористов, не создавайте конфликтных ситуаций; • спрашивайте разрешение на все действия; • при штурме самолета группой захвата ложитесь на пол и не поднимайтесь до конца операции; • при применении слезоточивого газа дышите через мокрый платок и часто моргайте; • покидайте самолет только после команды.
ВОДНЫЙ ТРАНСПОРТ		
1	Пассажиру на судне рекомендуется:	<ul style="list-style-type: none"> • ознакомиться с судовыми инструкциями и памятками; • знать, где хранятся индивидуальные средства спасения и научиться пользоваться ими; • узнать наиболее короткий путь на шлюпочную палубу; • запомнить знаки тревожного оповещения.
2	Пассажиру на судне запрещается:	<ul style="list-style-type: none"> • избегать судовых учебных тревог; • перекладывать индивидуальные средства спасения и использовать их не по назначению; • отключать громкоговорящую судовую трансляцию.
3	При объявлении шлюпочной тревоги	<ul style="list-style-type: none"> • выполняйте все требования членов команды; • наденьте как можно больше теплой одежды, возьмите документы и спасательный жилет; • быстро пройдите на шлюпочную палубу; • подготовьтесь к посадке в спасательное средство.

№ п.п.	Ситуация	Ваши действия
4	Если человек оказался за бортом	<ul style="list-style-type: none"> • немедленно крикните: «Человек за бортом!»; • бросьте упавшему за борт спасательный круг; • обозначьте место падения, бросая плавающие предметы; • старайтесь не потерять пострадавшего из виду.
5	Если вы оказались за бортом	<ul style="list-style-type: none"> • не паникуйте, осмотритесь; • сбросьте мешающую одежду, выбросьте из карманов ненужные предметы; • не делайте лишних движений, сохраняйте тепло; • кричите, если есть шанс, что вас услышат; • машите рукой, чтобы привлечь к себе внимание.
6	При прыжке в воду	<ul style="list-style-type: none"> • осмотрите место предполагаемого приводнения, вдохните и задержите дыхание; • одной рукой зажмите рот и нос, другой оттяните вниз спасательный жилет; • прыгайте в воду ногами вниз, сжав и слегка согнув их; • приводнившись, быстро отплывите от судна.
7	Действия при высадке с судна на плавсредства	<ul style="list-style-type: none"> • надеть побольше одежды, включая перчатки, берет, сверху – защитный костюм из водонепроницаемой ткани; • правильно надеть спасательный жилет; • бросить плот и вытянуть лить; • по возможности высадиться сухим; • если вынуждены прыгать, то желательно с высоты не более 5 м; • так как в воде с каждым движением увеличиваются потери тепла, плыть только к спасательному средству; • если позволяют обстоятельства, погрузить на плот одеяла и дополнительные одежды, аварийное радио, дополнительную питьевую воду.
8	Погрузка на плавсредства и первые 24 часа на воде	<ul style="list-style-type: none"> • помочь потерпевшим при погрузке; • перерезать лить; • спустить плавучий якорь; • обеспечить связь с другими плавсредствами; • закрыть входные отверстия спасательного плота, если холодно или бурное море; • надуть днище плота; • проверить, нет ли протечек. Закрыть пробками; • принять таблетки от морской болезни; • собрать воду; • проверить, чтобы все снаряжение было надежно закреплено во избежание потери в случае опрокидывания; • в холодном климате делать упражнения, чтобы сберечь тепло, держаться вместе; • выставить вахтенного; • первые 24 часа давать пить только больным и раненым.

№ п.п.	Ситуация	Ваши действия
9	Спустил 24 часа в море	<ul style="list-style-type: none"> • часто проветривать плот; • в жарком климате спускать днище днем и надувать ночью. Днем увлажнять одежды. Смачивать водой наружную оболочку тента, чтобы снизить температуру внутри палатки; • держать ноги по возможности сухими. Регулярно поднимать ноги и двигать ими, сняв обувь; • вахтенные должны защищаться от обморожения или солнечных ожогов, прикрывая все участки кожи; • сохранять дымовые шашки и ракеты до момента, когда появится реальная возможность, что их заметят. Поручить их применение одному человеку. Не применять их вместе в надежде обнаружить себя; • прежде чем собирать дождевую воду из отсеков, убедитесь, что там нет солевых осадков; • сохранять жидкость в организме, сокращая бесполезные движения. Для сокращения потоотделения увлажнять одежду днем и защищаться от солнца; • рационально использовать воду: 500-600 мл в день на человека, поделенные на многочисленные малые дозы с самой большой дозой вечером; • никогда не пить морскую воду; • питаться только аварийным запасом пищи. За исключением вынужденной необходимости не есть морских рыб и птиц, если нет достаточно питьевой воды.
10	В открытом море на спасательных средствах должны соблюдаться два основных принципа	<ul style="list-style-type: none"> • всем шлюпкам держаться вместе; • находиться у места гибели судна, если нет обоснованной надежды достичь берега или выйти на судовые пути (относительную близость берега можно определить по поведению чаек).
11	Помогает ли алкоголь на согревание организма в море?	Алкоголь, вопреки распространенному мнению, не только не помогает, но и сильно затрудняет выживание человека как в холоде, так и в жаре.
12	Сколько может прожить человек при отсутствии воды и пищи?	<p>Без питья средний взрослый человек может остаться 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.</p> <p>Без пищи можно прожить месяц и более.</p>

«Безопасность в доме»

№ п.п.	Ситуация	Ваши действия
ЗАПАХ ГАЗА В ДОМЕ		
1	Чем опасна утечка газа	Во-первых, газ может отравить человека, Во-вторых, взорваться, если его накопилось

№ п.п.	Ситуация	Ваши действия
		много. Взрыв газа – одна из причин пожаров в доме.
2	Причины, по которым может происходить утечка газа	<ul style="list-style-type: none"> • ветер из открытого окна задувает огонь в газовой конфорке, на которой готовится еда; • вода из чайника или суп из кастрюли может «убежать» и залить огонь; • газ может выйти из газовой трубы, если в ней появилась трещина; • в некоторых квартирах (обычно, в домах старой постройки) в кухне или ванной комнате устанавливается газовая колонка для получения горячей воды. Если форсунки у конфорки работающей газовой колонки засорятся, то это может быть причиной скопления газа в ванной или на кухне.
3	Что делать если вы почувствовали запах газа (происходит утечка газа)	<ul style="list-style-type: none"> • выключите конфорки в газовой плите; • перекройте газовый кран; • откройте окна на кухне, в комнатах, двери балкона и проветрите помещения; • не включайте свет, не зажигайте спички – газ может взорваться от малейшей искорки; • если утечка газа продолжается, надо вызвать газовую службу города (тел. 04). Звонить надо от соседей, потому что в загазованной квартире искра может проскочить и в телефонном аппарате.
4	Как работает газовый кран	<ul style="list-style-type: none"> • если ручка газового крана опущена вниз – кран открыт, и газ поступает по трубе к газовой плите; • если ручка газового крана отведена в сторону – кран закрыт, поступления газа к плите не происходит.
5	Безопасные правила пользования газовой плитой	<ul style="list-style-type: none"> • не надо пользоваться газовой плитой, если рядом нет взрослых; • помещение кухни надо регулярно проветривать, так как, например, загрязненные конфорки приводят к скоплению на кухне газа; • если вы решили открыть на кухне окно, то проследите, нет ли сквозняка, помните, что ветер может задуть огонь, и газ будет наполнять кухню; • если вы поставили на газовую плиту чайник, то следите за ним, если он слишком полный, то, закипев, зальет огонь.
6	Газовую плиту надо правильно включать	<ul style="list-style-type: none"> • перед включением газовой плиты проверьте, все ли ее краны закрыты; • открывать кран конфорки можно только тогда, когда зажжена спичка или работает специальная зажигалка.
7	Что нельзя делать с газовой сетью дома (особенно детям)	<ul style="list-style-type: none"> • нельзя виснуть на газовых трубах • запрещается качаться на газовых трубах.
8	Очень важный совет	Запишите важные номера телефонов (в том числе, конечно, газовой службы города) на один листок и прикрепите его рядом с телефонным аппаратом. Это может помочь в момент опасности.
9	Запах газа в подъезде	• срочно вызовите аварийную газовую службу;

№ п.п.	Ситуация	Ваши действия
		<ul style="list-style-type: none"> • постарайтесь выявить место и источник утечки газа; • сообщите об опасности всем жильцам, объявите тревогу; • срочно эвакуируйте детей и престарелых; • тщательно проветрите помещения; • окажите помощь пострадавшим при отравлении газом.
10	Взрыв газа	<ul style="list-style-type: none"> • срочно вызовите аварийную газовую службу, «скорую помощь», при возникновении загорания – пожарную службу; • обеспечьте эвакуацию людей и оказание первой помощи пострадавшим.
ВОДОПРОВОД В ДОМЕ		
1	Причины затопления квартиры при аварии водопроводно-канализационной системе	<ul style="list-style-type: none"> • в соединениях труб со временем может появиться трещина, а так как вода поступает под большим давлением, то сразу вытекает, причем иногда бьет ключом; • особенно опасно, если трещина появилась в батарее отопления, в этом случае квартира будет наполняться горячей водой и паром; • причинами затопления могут быть: засорение раковины на кухне, переполнение ванной, засорение канализации.
2	Действия при затоплении квартиры	<ul style="list-style-type: none"> • сообщите об аварии соседям (родителям); • позвоните в диспетчерскую ремонтно-эксплуатационного управления (домоуправление); • перекройте поступление воды в квартиру; • отключите электричество; • поставьте ведра в местах протечек, обмотайте места протечек тканью и начните убирать скопившуюся воду.
3	Как избежать затопления квартиры	<ul style="list-style-type: none"> • не бросайте в канализационную систему посторонние предметы; • не засоряйте раковину на кухне отходами от продуктов питания; • всегда сразу закрывайте краны, как только закончили пользоваться водой; • необходимо каждому члену семьи знать, где находятся краны отключения воды.
4	Необходимо помнить! При больших «водяных» авариях	<ul style="list-style-type: none"> • если заливают водой вашу квартиру или авария случилась на лестничной площадке – немедленно выключите электричество в своей квартире. Электрическими приборами пользоваться нельзя! • нельзя пользоваться лифтом – он в любую минуту может остановиться.
ЭЛЕКТРИЧЕСТВО В ДОМЕ		
1	Некоторые правила пользования электроприборами	<ul style="list-style-type: none"> • не пользуйтесь самодельными электроприборами; • включайте и выключайте электроприборы с помощью специального выключателя; • старайтесь реже выдергивать вилку из розетки; • если необходимо выдернуть вилку из розетки,

№ п.п.	Ситуация	Ваши действия
		то делать это надо правильно – нельзя тянуть за шнур; <ul style="list-style-type: none"> • не пытайтесь сами починить испортившийся электрический прибор и уж тем более – не отключенный из сети.
2	Если электроприбор загорелся	<ul style="list-style-type: none"> • выдернуть шнур из розетки, обмотав предварительно руку сухой тряпкой; • накройте прибор, например, сухим одеялом; • если горение продолжается вызывайте пожарных (номер телефона – 01).
3	Категорически запрещается	<ul style="list-style-type: none"> • нельзя поливать загоревшийся прибор водой, так как вода проводит электрический ток, и вас может «ударить током»; • соседство электричества и воды очень опасно, поэтому нельзя трогать провода электроприборов мокрыми руками; • нельзя пользоваться феном в ванной комнате, когда есть опасность попадания на него воды; • нельзя включать много электроприборов в одну розетку.
4	Не забывайте	Уходя из дома, отключайте свет и электроприборы.
5	Во дворе висит оборванный со столба провод	<ul style="list-style-type: none"> • не подходите ближе 10 метров к оборванному концу, чтобы не попасть под шаговое напряжение; • постарайтесь оградить место обрыва; • организуйте дежурство и охрану этого места до прибытия специалистов по вызову диспетчера; • не допускайте близко детей.

«Безопасность пребывания на природе»

№ п.п.	Ситуация	Ваши действия
1	Вы находитесь на краю скалистого обрыва. Единственный путь сохранить жизнь подняться вверх по мокрым, покрытый мхом скользким скалам. Босиком, в обуви или в носках вы попытаетесь это сделать?	Носки обеспечивают лучшее сцепление на скользкой поверхности, чем обувь или босиком. Но босиком можно повредить ступни.
2	Находясь в лесу зимой, вы, кажется, отморозили руку. Что вы будете делать: <ul style="list-style-type: none"> • Растирать ее снегом; • Согреться у костра; • Согреть ее собственным телом. 	Прежде чем решить, как поступить, необходимо в первую очередь установить степень обморожения. При начальных стадиях (побеление кожи) нужно энергично, но осторожно растереть пораженное место мягкой шерстяной тканью до покраснения и потепления кожи. Нельзя растирать кожу снегом, так как кристаллами снега ее можно оцарапать и внести в ранку инфекцию. Нельзя также согреть обмороженный участок у костра. При сильном обморожении (омертвление ткани, образовании пузырей) растирания противопоказаны.

№ п.п.	Ситуация	Ваши действия
3	<p>Вам необходимо перебраться вброд через реку с быстрым течением. Каким из способов вы будете переходить ее в выбранном вами месте:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вниз по течению; • Перпендикулярно течению реки; • Против течения; • Под углом 45 градусов к нему. <p>Как поступите с рюкзаком, находящимся у вас за плечами?</p>	<p>Движение при переправе быстрой реки вброд всегда производится наискось (под углом 45 градусов) и вверх по течению.</p> <p>Когда вы пересекаете реку вброд, рюкзак за плечами придает вам более устойчивое положение. К тому же плотно упакованный рюкзак создает вам большую плавучесть, если вы внезапно упадете в воду. Всегда при переходе реки надевайте рюкзак так, чтобы его при необходимости можно было быстро снять.</p>
4	<p>Вас мучает чувство голода, а продуктов питания нет. Как вы поступите, не зная пригодности растений и ягод к употреблению пищи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Попытайтесь есть то, что едят птицы; • Будете есть все встречающиеся на пути ягоды, за исключением ярко-красных; • Возьмете в рот небольшое количество ягод или незнакомых вам растений и, немного разжевав их, подождете 5-10 минут. 	<p>Никогда не ешьте незнакомых вам растений, ягод, грибов. Возьмите в рот небольшое количество ягод, разжуйте и подержите во рту несколько минут. Если они покажутся вам вкусными, их можно есть, но в небольшом количестве. Если через 6-8 часов вы будете чувствовать себя хорошо, смело ешьте эти ягоды. За редким исключением, растения, которые едят птицы, обезьяны, медведи, еноты, - безопасны для человека.</p>
5	<p>В течение нескольких дней вы двигаетесь по покрытой снегом равнине. Яркий солнечный свет, отражающийся от него, сильно раздражает глаза. Что будете делать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Продолжать движение, не беспокоясь о глазах; • Смажете кожу вокруг глаз древесным углем, пеплом сожженной бумаги, шоколадом или чем-то другим; • Сделаете из подручных материалов тонкую маску (очки) с двумя отверстиями по размеру глаз. 	<p>Закройте кожу вокруг глаз чем-то темным, чтобы уменьшить ослепительный блеск, отражающийся от белого снега. Сделайте очки из подручных материалов: бумаги, картона, резины, фотопленки, коры дерева и т. п. Сделайте в очках прорези в виде двух крестообразных щелей по форме знака «плюс». В этом случае снижается возможность обзора местности, однако гарантируется полная защита глаз. Никогда не делайте защитные приспособления для глаз из металла, так как это может привести к сильному обморожению кожи.</p>
6	<p>Передвигаясь по тонкому льду озера, вы внезапно попали в холодную воду. Что вы будете делать, выбравшись на берег:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Освободившись от мокрой одежды прыгать пока не согреетесь; • Некоторое время кататься по снегу в мокрой одежде; • Прыгать в мокрой одежде. 	<p>Имейте в виду, что снег впитывает воду так же хорошо, как и губка. Поэтому необходимо немедленно лечь на снег и некоторое время покататься. Не снимайте одежды при низкой температуре, если ее нечем заменить. Но если у вас есть сухая одежда, то немедленно, сняв мокрую, наденьте ее.</p>
7	<p>Вам предстоит совершить длительный переход. Далеко от конечного пункта вы обнаружили потертости на ногах. Как вы поступите:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Протрете подошвы обуви бензином; • Намочите носки водой и наденете обувь; • Время от времени будете переодевать носки с одной ноги на другую; • Наденете носки наизнанку; 	<p>Часто мозоли на ногах появляются там, где образовались складки на носках и дыры или в местах грубой штопки. Поэтому переодевание носков с одной ноги на другую несколько облегчит ваше состояние. С наружной стороны носки более гладкие, чем с внутренней. Поэтому, вывернув их наизнанку, вы тем самым даете ногам возможность соприкоснуться с более гладкой поверхностью, а, следовательно, уменьшаете вероятность</p>

№ п.п.	Ситуация	Ваши действия
	<ul style="list-style-type: none"> • Наденете обувь на босую ногу. 	<p>появления мозолей во время трудного и длительного перехода.</p>
8	<p>Рядом с вашим биваком - ручей сомнительной чистоты и болотце. Воду для приготовления пищи вы будете брать из:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ручья; • Болотца; • Специально вырытой ямы рядом с болотцем. 	<p>Воду надо брать из специально вырытой ямы рядом с болотцем после того, как она отстоится.</p>
9	<p>Вы укрылись в оборудованной вами снежной пещере. У вас есть горелка, которая освещает и согревает убежище. При каком цвете пламени горелки вам не следует беспокоиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> • При желтом; • При голубом; • При красном. 	<p>Пламя горелки желтого цвета говорит о том, что в закрытой снежной невентилируемой пещере скопился углекислый газ. В этом случае следует открыть входное отверстие. При появлении пламени красного цвета (признак скопления в укрытии угарного газа) вам необходимо покинуть пещеру и проветрить ее до появления пламени синего цвета.</p>
10	<p>В жаркий знойный день, совершая путешествие в южных районах страны (степи, пустыне), вы чувствуете, что язык начинает распухать из-за недостатка воды. Что следует вам сделать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сбросить одежду и продолжать движение, неся ее в руках; • Не раздеваться, а плотно застегнуться и не прерывать движение; • Сбросить верхнюю одежду, устроить из нее тень и укрыться там до вечера; • Не раздеваясь, плотно застегнуться, найти любую тень и дождаться вечера. 	<p>Застегнутая наглухо одежда до некоторой степени уменьшает испарение пота. Уменьшая потоотделение, вы сохраняете в себе воду. Поэтому, если обстановка позволяет, не раздевайтесь, плотно застегнитесь, найдите любую тень и укройтесь там до вечера. Совершайте переходы в ночное время.</p>
11	<p>Внезапно разразилась сильная гроза. Вы видите, что зона интенсивных молний приближается к вам. Ваши действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Спрятаться под огромным деревом; • Укрыться под навесом скалы; • Остаться на открытой местности, продолжая движение и не обращая внимания на угрозу. 	<p>Укрываться под большим, обособленно стоящим деревом опасно. Не прячьтесь также под навесами скал, так как молния может ударить в край навеса, вызвать обвал и обжечь. Найдите не выделяющееся на местности укрытие, накройтесь палаткой и переждите грозу.</p>
12	<p>От дыма лесного пожара вы начинаете задыхаться, он слепит вас. Как следует поступить:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Продолжать движение, не обращая внимания на дым, хотя обстановка позволяет переждать; • Укрыться на высоком дереве; • Бежать в поисках безопасного места; • Ползти в безопасное место, прижимаясь к земле. 	<p>Следует ползти в безопасное место, плотно прижавшись к земле. Воздух около травы относительно чист от дыма.</p>
13	<p>Совершая переход, вы попали в район, где много ядовитых змей. Что вы будете делать во время движения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Производить как можно больше шума 	<p>Чтобы отпугнуть змей, производите как можно больше шума.</p>

№ п.п.	Ситуация	Ваши действия
	ногами; <ul style="list-style-type: none"> • Идти тихо и спокойно, чтобы не привлекать внимания змей; • Двигаться медленно, с остановками через каждые пять-десять шагов, внимательно осматривая заросли впереди. 	
14	Находясь в районе, в котором, по вашим данным, есть ядовитые змеи, вы внезапно почувствовали ожог на лодыжке и обнаружили следы от укуса. Какой вид укуса опасен: <ul style="list-style-type: none"> • Две точечные полоски от зубов, в верхней части которых справа и слева от них на расстоянии примерно 2 мм видны по две более крупные точки от укусов; • Четыре дугообразные точечные полоски, причем все точки от укуса одинаковой величины. 	В первом случае – следы укуса ядовитой змеи, во втором – неядовитой.
15	Вы находитесь в лесу и зовете на помощь товарища. Как вы должны кричать или давать знать о себе, чтобы вас услышали с большого расстояния: <ul style="list-style-type: none"> • Громко, но низким голосом; • Пронзительно; • Свистеть с помощью пальцев. 	Громкий на низких тонах крик будет слышен значительно дальше, чем свист или пронзительный крик.
16	Двигаясь в горах, вы попали в снежный обвал. Не имея возможности избежать его, что вы будете делать: <ul style="list-style-type: none"> • Попытаться скользить на спине вместе сдвигающимся снегом; • Стараться зарыться в снег и двигаться вместе с лавиной; • «Плыть» на поверхности снега, совершая сильные движения руками. 	Если вас потащило вниз вместе с лавиной снега, старайтесь «плыть» на поверхности снега, совершая сильные движения руками. Держите плотно закрытым рот.
17	Вы передвигаетесь по засушливой местности, очень хотите пить. У вас полная фляга воды. Как следует поступить: <ul style="list-style-type: none"> • Беречь воду и пить примерно по чашке в день; • Утолить жажду, выпив половину имеющейся воды; • Пить часто, но по одному глотку; • Пить только при сильной жажде, промочив рот и выпив один-два глотка. 	Если у вас имеется только одна фляга воды и нет оснований полагать, что в ближайшее время вы сможете пополнить запасы, то пить воду нужно только при сильной жажде. Для этого следует промочить рот и выпить один-два глотка воды.
18	Вы подошли к реке, покрытой тонким льдом. В каком месте вы будете переходить ее по льду: <ul style="list-style-type: none"> • Где имеется под снегом вода; • В районе обрывистого берега; • В районе пологого берега; • Около устьев притоков; • Подальше от них; • На наиболее порожистых отрезках 	Перед спуском на лед реки убедитесь в его прочности. Вам для переправы следует искать наиболее пологий берег, где зависание льда будет минимальным. Ни в коем случае не приближайтесь к устьевым участкам притоков. Здесь, как правило, в течение всей зимы лед тонкий, могут быть промоины, которые иногда, особенно в ночное время, трудно заметить. В районах

№ п.п.	Ситуация	Ваши действия
	реки; <ul style="list-style-type: none"> • В местах, где есть более темные и бурые пятна на снегу. 	порожистых участков рек лед также слабый и тонкий. Темные и бурые пятна на льду указывают на наличие в этом месте промоины или полыньи со слабым снежным льдом.
19	Известно, что для сохранения обуви и защиты ног от сырости в ненастную погоду ее необходимо 2-3 раза в неделю смазывать сапожной мазью. При отсутствии сапожной мази, чем вы будете смазывать обувь: <ul style="list-style-type: none"> • Бензином (керосином); • Соленой водой; • Несоленным салом или жиром водных птиц (рыбьим жиром, сырым мылом); • Ничем не будете смазывать, но ежедневно будете ее просушивать и проветривать. 	Обувь следует смазывать несоленным салом, жиром крупных водяных птиц, рыбьим жиром, сырым мылом, растительным маслом (особенно касторовым). Хорошо смазывать сапоги дегтем, который можно получить из бересты.
20	Как вы поступите с рюкзаком (грузом), находящимся у вас за плечами, при переходе реки с быстрым течением: <ul style="list-style-type: none"> • Избавитесь от рюкзака; • Будете нести его в руках; • Будете нести его за плечами; • Будете тянуть его за собой по воде. 	Когда пересекаете реку в брод, рюкзак за плечами придает вам более устойчивое положение. К тому же плотно упакованный рюкзак создает вам большую плавучесть. Всегда надевайте рюкзак так, чтобы его при необходимости можно было быстро снять.
21	Вы подошли к болоту и, осматривая его с удобного для наблюдения места, выделили различные участки. На каком из них вы будете переходить болото: <ul style="list-style-type: none"> • С плавающим на воде растительным покровом; • С редким камышом (тростником); • На участке, имеющем большое количество мочажин и осоки; • Там, где есть поросли березы и осины, • На участке со сплошным слоем старого торфа и мха. 	Проходимыми для человека являются моховые болота. Как правило, они покрыты сплошным слоем старого (отмершего) мха или торфа. Следует иметь в виду, что в ряде случаев на труднопроходимых участках болот встречаются небольшие полосы, по которым могут двигаться люди. На этих местах могут быть муравьиные кучи, густая трава попеременно с осокой, а также поросль соснового леса.
22	Вы установили палатку. Что вы делаете в первую очередь: <ul style="list-style-type: none"> • Устанавливаете стойки; • Затягиваете вход; • Растягиваете дно. 	В первую очередь необходимо растянуть дно палатки.
23	Вас одиннадцать человек, и вам нужно не только приготовить пищу, но и обсушиться у костра, согреться. Какой тип костра для этого выберете: <ul style="list-style-type: none"> • «Колодец»; • «Шалаш»; • «Таежный»; • «Пирамида»; • «Камин». 	В данной ситуации оптимальный тип костра – «таежный».
24	Вы находитесь в горах на скалистой вершине. Необходимо перейти ее и	В этой обстановке целесообразно найти укрытое место и переждать в нем непогоду.

№ п.п.	Ситуация	Ваши действия
	<p>спуститься вниз, однако видимость из-за низкой облачности плохая. Что вы будете делать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ожидать улучшения погоды; • спускаться вдоль водяного потока, сбегающего по покатому склону, чтобы не потерять ориентировку. 	<p>Выше настойчивое желание продолжать движение не ускорит выполнение задачи, так как в туман и грозу вы можете заблудиться в горах, попасть под обвалы и не выполнить поставленной задачи. Никогда не двигайтесь вдоль неизвестных вам ручьев, стекающих вниз. В горных условиях такие эксперименты опасны для жизни.</p>
25	<p>Можно ли в Арктике и в высокогорных районах получить солнечный ожог в пасмурный день? Нужно ли защищать глаза от снежной слепоты в облачный день?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ожог получить невозможно, но глаза необходимо защитить; • Можно получить солнечный ожог и заболеть снежной слепотой; • Ожог получить невозможно, но есть шанс заболеть снежной слепотой. 	<p>Солнечный ожог в Арктике и высокогорных районах можно получить даже в пасмурный день, а снежная слепота бывает и в обычный день.</p>
26	<p>Будете ли вы (при крайней необходимости) употреблять в пищу малоподвижных грызунов в пустынных районах:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Да; • Нет; • Буду, но в малом количестве. 	<p>Не пытайтесь ловить малоподвижных грызунов в пустынных районах, так как они, как правило, больны туляремией.</p>
27	<p>Из какой части срубленного дерева вы будете вытесывать лыжу:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Из середины; • Ближе к краю ствола. 	<p>Самыми подходящими породами дерева являются: ель, осина, тополь. Старайтесь выбрать дерево с некоторой кривизной в комле, подходящей для носка лыжи. Вытесывать лыжу следует ближе к краю ствола, середина дерева для этого не годится, так как она всегда слабее, чем краевая часть.</p>
28	<p>Во время движения группы в грозу рядом ударила молния. Один человек упал. При осмотре вы заметили на его теле обширные древовидные красные полосы, а также явное отсутствие признаков жизни. Что вы будете делать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Искусственное дыхание пострадавшему; • Закапывать пострадавшего в землю для отвода электрического тока, полученного в результате удара молнии; • Растирать спиртом участки тела, на которых видны красные полосы; • Не трогая с места пострадавшего, будете ждать, пока он сам не придет в сознание. 	<p>Несмотря на отсутствие признаков жизни, пострадавшему необходимо делать искусственное дыхание до тех пор, пока он не станет дышать. Категорически запрещается закапывать его в землю, как иногда рекомендуют несведущие люди.</p>
29	<p>Для того чтобы просушить намокшие сапоги (ботинки), что вы станете делать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сушить в сильно нагретой печке; 	<p>Намокшие сапоги нужно сушить в закрытом пространстве при температуре не выше 40 градусов. Хорошо просушивать</p>

№ п.п.	Ситуация	Ваши действия
	<ul style="list-style-type: none"> • Насыпать внутрь сухой песок; • Сушить около костра. 	<p>обувь, если насыпать в нее нагретый песок или набить ее сухим сеном или мхом. Над костром сушить обувь не рекомендуется, так как она сожмется, покорежится и надевать ее будет нелегко.</p>
30	<p>Какой лед наиболее прочен:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Белого цвета; • Имеющий синеватый оттенок; • Матовый; • Зеленоватый. 	<p>Одним из опознавательных признаков непрочности льда является цвет. Во время дождей лед становится белым (матовым), а иногда и желтоватым – он непрочен. Наиболее прочным бывает лед с синеватым или зеленоватым оттенком.</p>
31	<p>Русло реки, как правило, образует излучины. В каком месте излучины наименьшая глубина реки и наиболее медленное течение:</p> <ul style="list-style-type: none"> • У вогнутых участков берега; • У выпуклого участка берега. 	<p>У выпуклого берега течение, как правило, замедляется; здесь оседают наносы, образующие отмели. Скорость течения воды на реках всегда меньше у берегов (чем на фарватере), на расширенных участках реки (а не на суженных), у выпуклых берегов (а не у вогнутых).</p>
32	<p>В условиях автономного плавания на спасательном плоту у вас появились признаки морской болезни. Что вы предпримите:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Примите горизонтальное положение, слегка запрокинув голову, и будете делать глубокие ритмичные вдохи и выдохи; • Будете лежать на животе; • Будете сидеть, поджав колени к подбородку. 	<p>В условиях автономного плавания на спасательных шлюпках, плотках при появлении признаков морской болезни (тошнота, рвота, холодный пот, слюноотделение, головокружение, нарушение сердечного ритма) рекомендуется принять горизонтальное положение, слегка запрокинув голову. Такая поза устраняет добавочное ускорение, возникающее при активных и пассивных движениях головы и уменьшает смещение внутренних органов по отношению к диафрагме.</p>
33	<p>Передвигаясь с шестом по болту, вы провалились в «окно» (глубокий тенистый водоем, сверху затянутый плавучими растениями и травой). Ваши действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Делать резкие движения, стараясь держаться на плаву; • Опираясь на лежащий поперек шест, принять горизонтальное положение и дотянуться до камыша (ветки, тростника). 	<p>Провалившись в болото, не нужно поддаваться панике, делать резкие движения. Необходимо осторожно, опираясь на лежащий поперек шест, принять горизонтальное положение, затем попытаться руками достать камыш, траву и, подтягиваясь, отползти от опасного места.</p>
34	<p>В холодный период года источником воды служит лед и снег. Для получения питьевой воды вы будете использовать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Молодой лед; • Плотно слежавшийся снег; • Старый лед. 	<p>В молодом льду промежутки между кристаллами равномерно заполнены соевыми ячейками с рассолом. Соленость молодого льда от 5 до 25 процентов, что делает его совершенно непригодным для получения пресной воды. Можно использовать плотно слежавшийся снег, но выход воды из него не более 7-15 процентов. Чем старше лед, тем меньше в нем содержится соли. Старый (опресненный) лед зачастую почти совершенно пресный. Из льда воды получается больше, а топлива на ее</p>

№ п.п.	Ситуация	Ваши действия
		получение расходуется меньше, чем при растапливании снега.
35	<p>Двигаясь по лесу, вы потеряли ориентировку. Как вы поступите:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сразу же прекратите движение и попытайтесь восстановить ориентировку с помощью компаса или природных признаков; • Ускорите темп и продолжите движение; • Будете двигаться в обратном направлении. 	Потеряв ориентировку, вы должны сразу же прекратить движение и попытаться восстановить ее с помощью компаса или пользуясь различными природными признаками. Если это трудно, то следует организовать временную стоянку на сухом месте.
36	<p>В пустынных и горных местностях Центральной Азии на обочине караванной дороги, на горных перевалах можно увидеть высокую гряду камней с торчащими в разные стороны сухими ветками, к которым привязаны пестрые тряпочки, ленты, бараньи ноги. Это священный знак «ОБО». О чем он предупреждает:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Об источнике воды; • О близости жилища; • Об опасности. 	Священный знак «ОБО» напоминает вам о наличии в непосредственной близости целебного источника.
37	<p>В джунглях есть биологические источники воды: растения- водоносы. Какие из них хранят в себе наибольшее количество воды:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Пальма равенала (дерево путешественников); • Баобаб; • Бамбук; • Канатообразная лиана; • Дерево «малукба». 	Тонкие черенки листьев раневала имеют вместилища, где накапливается 0,4-0,6 литра жидкости. Нижние петли канатообразных лиан содержат до 200 мл прохладной прозрачной жидкости. Деревоводонос, известное под названием «малукба», дает до 180 литров воды и имеет поразительное свойство: воду из него удастся добывать только после захода солнца. В одном колене бамбука длиной 1 метр содержится 200-600 г прозрачной, приятной на вкус воды; колесо, заполненное водой можно использовать в качестве фляги.
38	При составлении букетов	Не составляйте букеты из ядовитых растений
39	Если вы нашли дикий мед	Нельзя употреблять в пищу дикий мед: он содержит нектар из ядовитых растений.
40	При сборе грибов	<ul style="list-style-type: none"> • Если вы нашли сомнительный гриб – надломите его шляпку и приложите к срезу луковицы. Изменение цвета луковицы – сигнал тревоги. Такой гриб лучше выбросить; • Если в районе сбора грибов были случаи отравлений – перед употреблением грибов в пищу нужно их вымочить.
41	Можно ли есть перезимовавшие в поле зерно, арахис, кукурузу	Они являются опасными источниками острых отравлений (смертность – 80%) и онкологических заболеваний.
42	Если вы наловили рыбы для еды, помните!	Наибольшее количество ядовитых веществ содержится в хищных рыбах (оку-

№ п.п.	Ситуация	Ваши действия
		ни, сомы, щуки), выловленные из загрязненных водоемов.
43	Вы оказались в зоне распространения лесного пожара	<ul style="list-style-type: none"> • выходите из зоны любого лесного пожара в наветренную сторону, используя открытые пространства (поляны, просеки, дороги, реки, ручьи); • если таких открытых участков нет, выходите по участку лиственного леса: лиственный лес в отличие от хвойного возгорается не сразу и горит слабо; • вал низового огня лучше преодолевать против ветра, укрыв голову и лицо верхней одеждой. При этом следует учесть ширину распространения низового огня и трезво оценить возможность преодоления вами этой полосы

«Действия при криминогенных происшествиях»

№ п.п.	Ситуация	Ваши действия
1	Шум, крики о помощи на лестнице, в соседней квартире	<p>Оцените обстановку и немедленно сообщите о происходящем в милицию.</p> <p>По телефону или иным способом оповестите соседей и попросите их вместе с вами выйти к месту происшествия. Оказывая помощь, действуйте быстро и решительно, в зависимости от обстановки, но, не подвергая свою жизнь опасности. При угрозе нападения используйте право необходимой обороны.</p> <p>Помогите прибывшим сотрудникам милиции разобраться в ситуации, при необходимости вызовите «скорую помощь» пострадавшим, окажите им посильную первую помощь.</p>
2	Меры предосторожности при езде в лифте	<p>Настоятельно рекомендуйте детям и подросткам не входить в лифт с незнакомыми людьми или сопровождайте их сами.</p> <p>Входите в лифт, только убедившись, что на площадке нет постороннего, который вслед за вами может заскочить в кабину.</p>
3	Если в вызванном вами лифте уже находится незнакомый пассажир, внушающий подозрение	<p>Не входите в кабину, а вызовите лифт снова.</p>
4	Если вы все же пренебрегли этими советами и вошли в лифт с незнакомцем, вызывающим у вас опасения	<ul style="list-style-type: none"> • нажмите одновременно кнопки «вызов диспетчера» и «стоп», чтобы кабина стояла с открытыми дверями на месте. После ответа нажмите кнопку нужного вам этажа и завяжите разговор с диспетчером. Диспетчер слышит, что происходит в лифте, и может при необходимости заблокировать лифт между этажами, вызвать милицию и лифтера. Приехав на свой этаж, поблагодарите диспетчера; • не стойте в лифте спиной к пассажиру, тайком наблюдайте за его действиями.
5	На вас напали в лифте	<ul style="list-style-type: none"> • поднимите крик, шум, стучите по стенкам кабины; • оцените ситуацию и по возможности защищайтесь любым способом путем причинения нападающему существенного

№ п.п.	Ситуация	Ваши действия
		<p>вреда в пределах необходимой обороны (ст. 37 УК РФ);</p> <ul style="list-style-type: none"> • нажмите кнопку любого этажа и «вызов диспетчера»; • при попытке нападающего остановить лифт не давайте ему возможность приближаться к пультам; • постоянно нажимайте кнопку ближайшего этажа; • если двери лифта открылись, постарайтесь выскочить на площадку, шумом и звонками в двери позвать соседей на помощь или выбежать на улицу; • оказавшись в безопасности, немедленно вызовите милицию, сообщите приметы и направление ухода нападавшего, попросите соседей оказать вам помощь.
6	<p>Чтобы избежать нападения в подъезде, прежде всего, постарайтесь свести до минимума возможность риска</p>	<ul style="list-style-type: none"> • с помощью работников домоуправления или жилищного агентства постоянно контролируйте состояние освещения в подъезде, исправность кодового замка, домофона, наличие замков на дверях, ведущих на чердак, в подвал, на крышу; • если дом оборудован домофоном, перед входом в подъезд вызовите свою квартиру или соседей, сообщите, что вы входите в подъезд или уже выходите на улицу, позвоните родственникам и соседям, чтобы они встретили вас около подъезда; • если вас провожают домой знакомые, попросите их проводить вас до квартиры и затем позвонить вам, когда они вернуться к себе домой; • приехав на такси, попросите водителя проводить водителя до нужного этажа; • желательно всегда иметь при себе карманную сирену, свисток, в вечернее время держите в руках карманный фонарик, связку ключей, зонтик и т.п. на случай обороны; • в многоэтажных домах целесообразно иметь на входе в подъезд постоянного дежурного (вахтера) или установить дежурство жильцов в подъезде (периодический обход этажей, осмотр чердаков, подвалов); • выходя не надолго из квартиры (к соседям, за почтой, выбросить мусор), закрывайте за собой дверь на ключ, постарайтесь не выходить на лестницу в позднее время (особенно не желательно для женщин) и в легкой домашней одежде.
7	<p>При угрозе нападения в подъезде</p>	<ul style="list-style-type: none"> • поднимите шум, привлечите внимание соседей (включите карманную сирену, свистите в свисток, звоните или стучите в двери), постарайтесь выскочить на улицу.
8	<p>При внезапном нападении в подъезде</p>	<ul style="list-style-type: none"> • оцените обстановку и по возможности защищайтесь любым способом, постарайтесь ошеломить (плюньте ему в лицо – это неожиданное действие может вызвать у нападавшего замешательство, сильно ударьте его ногой по голени - это место очень болезненно, можно нанести резкий удар двумя пальцами правой руки – указательным и средним - в глаза нападавшему, это также вызывает сильную боль) и остановить нападающего, выиграть время для вызова соседей и милиции (часто даже попытка активного сопротивления и шум заставляют злоумышленника прекратить нападение и отступить);
9	<p>После нападения, оказавшись в безопасности</p>	<p>Немедленно сообщите в милицию и соседям о случившемся.</p>

№ п.п.	Ситуация	Ваши действия
10	Вам много раз звонят по телефону, вы снимаете трубку, но звонивший молчит	<ul style="list-style-type: none"> • положите трубку рядом с аппаратом; • позвоните от соседей на обслуживающую вас АТС и сообщите о причине звонка, назовите свои данные, попросите диспетчера установить номер телефона звонившего к вам; • если подобные звонки будут продолжаться, сообщите об этом в письменном виде в ваше отделение полиции.
11	Вам звонит по телефону незнакомый голос и обращается с бранью, оскорблениями	<ul style="list-style-type: none"> • не бросайте сразу трубку, продлите разговор и одновременно попробуйте записать его, а при невозможности дайте послушать свидетелям (соседям); • обратитесь на вашу АТС и действуйте, как говорилось выше; • напишите заявление в ваше отделение полиции.
12	Вас шантажируют по телефону	<ul style="list-style-type: none"> • продлите разговор, постарайтесь записать его на магнитофон или диктофон; • одновременно пусть кто-то из членов вашей семьи позвонит на АТС с другого телефона, а затем в полицию для экстренного задержания звонившего.
13	Звонок в вашу квартиру	<ul style="list-style-type: none"> • двери не открывайте, а посмотрите сначала в глазок; • если звонивший в вашу дверь не знаком вам и вызывает у вас подозрения, сообщите по телефону соседям и попросите подстраховать вас; • через дверь или через дверную цепочку выясните о причине звонка к вам; • если незнакомый человек не может серьезно объяснить причину своего прихода, ни в коем случае не выходите к нему и не открывайте дверь; • в случае, когда причина выглядит убедительной, все равно не впускайте его в квартиру, захватите с собой ключ, выйдите на площадку и захлопните за собой дверь; • если звонивший представился слесарем, сантехником, электриком и т.п., а вы его не вызывали, то здесь же на площадке попросите предъявить служебное удостоверение, далее свяжитесь через переговорное устройство (если оно имеется) с диспетчеров РЭУ и выясните, имеется ли у них работник с такой фамилией и действительно ли он послан в вашу квартиру. Только после уточнения данных обстоятельств можно впустить этого человека в квартиру; • во всех подозрительных случаях соседи, подстраховывающие вас, должны немедленно вызвать полицию.
14	Подозрительные шаги на лестничной площадке, за дверью вашей квартиры приостановились (в глазок никого не видно, но чувствуете за дверью кто-то находится)	<ul style="list-style-type: none"> • попросите по телефону соседей напротив посмотреть на вашу дверь через глазок в их квартире; • если у ваших соседей глазок закрыт снаружи, немедленно вызывайте полицию; • в случае, когда соседи выяснили, что у вашей двери притаился посторонний, также немедленно вызывайте полицию; • при всех подозрительных обстоятельствах дополнительно подстрахуйтесь: сообщите о ситуации по телефону соседям на других этажах; • ни в коем случае не выходите в одиночку на площадку.

№ п.п.	Ситуация	Ваши действия
15	В вашу квартиру звонят, глазок оказывается закрытым снаружи, телефон отключен извне	<ul style="list-style-type: none"> • немедленно сообщите о случившемся соседям, используйте для этого лоджию, балкон, примыкающее к соседней квартире окно, попросите их вызвать полицию; • не открывайте дверь и не выходите из квартиры до прихода полиции или соседей.
16	Внезапно перестал гореть свет в вашей квартире	<ul style="list-style-type: none"> • посмотрите через глазок, есть ли свет на лестничной площадке; • если нет света, установите связь с соседями; • если свет погас только у вас, а на площадке посторонние лица, ни в коем случае не выходите сами из квартиры. Выходить можно только вместе с соседями и далее действовать по обстановке; • в случае обыкновенной неполадки в системе электроснабжения сообщите об этом диспетчеру РЭУ
17	Дверь в вашу квартиру взламывают или открывают ключом	<ul style="list-style-type: none"> • немедленно сообщите в полицию и постарайтесь забаррикадировать дверь; • привлеките внимание соседей всеми доступными средствами: поднимите шум, кричите, стучите в стены, в пол, по батареям, трубам газа и водоснабжения, выбейте окно, зовите на помощь; • при проникновении в квартиру постороннего не начинайте выяснять, кто он и почему вошел, а обороняйтесь, используя для этого имеющиеся в вашем распоряжении подручные средства: палку, дубинку, тяжелые предметы. Постарайтесь не превышать при этом степень необходимой обороны; • большой эффект в первый момент может дать быстро выключенный свет, так как вы знаете расположение своей квартиры и можете ориентироваться в темноте, а преступник – нет; • во всех случаях любым способом продолжайте привлекать внимание соседей.
18	Внезапно в вашу квартиру вошли незнакомые подозрительные люди	<ul style="list-style-type: none"> • поднимите шум любыми средствами; • постарайтесь покинуть квартиру и с помощью соседей позвонить в полицию; • если этого не удастся, выйдите на балкон или лоджию, закройте за собой дверь и зовите соседей; • при агрессии со стороны вошедших сопротивляйтесь, как можете, и продолжайте привлекать внимание.
19	Взломана или открыта дверь в вашу квартиру	<ul style="list-style-type: none"> • срочно сообщите о случившемся в полицию; • не входите в квартиру сами и не допускайте, чтобы в нее входили другие люди. Ждите прибытия полиции; • организуйте с помощью соседей наблюдение за выходами из квартиры через балкон, лоджию, пожарные люки и лестницы; • постарайтесь выяснить, не заходя в квартиру, есть ли там посторонние (шаги, голоса, разговоры); • если в квартире чужие люди, немедленно закройте дверь снаружи на все замки и с помощью соседей несите дежурство у квартиры до прихода полиции, чтобы не дать уйти находящемуся в вашей квартире; • при попытке посторонних скрыться постарайтесь задержать их с помощью соседей, сфотографировать или хотя бы запомнить их внешность.

№ п.п.	Ситуация	Ваши действия
20	Вы вошли в свою квартиру, а в ней незнакомые люди	<ul style="list-style-type: none"> • немедленно выйдите из квартиры, быстро закройте за собой дверь, не вынимая ключ из замка; • сообщите в полицию и организуйте с помощью соседей наблюдение за квартирой и всеми выходами из нее; • при попытке посторонних покинуть квартиру постарайтесь с помощью соседей задержать их до прихода полиции.
21	Ваша квартира ограблена (перевернуты вещи, сдвинута мебель, разбито окно и т.д.)	<ul style="list-style-type: none"> • немедленно вызовите полицию; • не прикасайтесь к вещам и предметам, не ходите по квартире, дождитесь полицию в коридоре или на лестничной площадке; • выясните у соседей, какая бала обстановка в подъезде перед вашим приходом.
22	Вы наблюдаете хулиганские действия на улице, в подъезде	<ul style="list-style-type: none"> • немедленно вызывайте по телефону полицию; • позовите на помощь соседей-мужчин и вместе с ними постарайтесь пресечь действия хулиганов, задержать их до прибытия полиции или своими силами навести порядок; • при наличии пострадавших захватите с собой из дома переносную аптечку, вызовите «скорую помощь» и вместе с соседями окажите посильную помощь до прибытия врача; • постарайтесь незаметно сфотографировать место происшествия или запомнить приметы злоумышленников, марку и номер их автомобиля или мотоцикла; • предупредите соседей, выйдите на улицу при появлении наряда полиции либо в случае бегства хулиганов; • постарайтесь совместными усилиями перекрыть пути бегства или незаметно на другом автомобиле следовать за ними до ближайшего поста ГИБДД или отделения полиции, где сообщить о происшествии и направлении движения злоумышленников.
23	Вы столкнулись на улице с пьяной компанией	<ul style="list-style-type: none"> • самое разумное – попытаться обойти стороной опасное место или вернуться назад и пойти другой дорогой; • не останавливайтесь и не привлекайте к себе внимания; • учтите, что если начнется драка, вы можете пострадать и от хулиганов, и от прибывшей милиции; • постарайтесь вызвать полицию так, чтобы это не было на виду у дерущихся.
24	Если вас пытаются избить или вовлекли в драку	<ul style="list-style-type: none"> • защищайте локтями живот, держа сжатыми кулаки перед лицом, старайтесь увертываться от ударов или отводить их, принимая на руки; • смотря нападающему в глаза, попробуйте ударами ногой (по голени, в колено, в пах) держать его на расстоянии, постоянно двигаясь, отскакивая назад после каждого удара; • если вы чувствуете, что сами с нападающим не справляетесь, включите карманную сирену, дуйте в свисток, зовите на помощь, не прекращая обороняться и в полной мере используя свое право на необходимую оборону; • нанося нападающему, удар кулаком, нагибайтесь вперед, держа равновесие; • при нападении на вас сзади не оборачивайтесь, нанесите 2-3 удара ногой назад (чтобы не получить удар сзади, лучше всего прислонитесь к стене дома, забору и т.п.).

№ п.п.	Ситуация	Ваши действия
25	Получив в драке удар в область живота	<ul style="list-style-type: none"> • напрягите мышцы живота и, не делая резкого вдоха или выдоха, отступите назад или в сторону; • задержав дыхание, отмахивайтесь руками, отклоняя верхнюю часть тела назад, затем медленно выдохните остаток воздуха, неглубоко и осторожно вдохните, снимая спазмы мышц.
26	Получив в драке удар в пах	<ul style="list-style-type: none"> • отступите на 2-3 шага и, если есть возможность, жестко попрыгайте на пятках (можно с приседанием на корточки), одновременно нанося себе удары кулаком в область поясницы.
27	Если вы в драке получили сильный удар в лицо	<ul style="list-style-type: none"> • чтобы не потерять сознание, постарайтесь растереть пальцами виски, несколько раз напрячь и ослабить шейные мышцы и сделать массаж верхней части головы; • любым способом постарайтесь выйти из драки или хотя бы отбежать на несколько шагов для восстановления ориентации и координации движения.
28	При первой возможности в драке	<ul style="list-style-type: none"> • вызовите полицию; • сообщите приметы нападающих на вас людей; • используя подоспевшую помощь прохожих и полицию, задержать нападавших.
29	Меры предосторожности при езде в электричке	<ul style="list-style-type: none"> • войдя в вагон (особенно вечером), осмотритесь, оцените обстановку с точки зрения своей безопасности (вагон хорошо освещен, нет внушающих подозрение компаний, имеются пассажиры, способные прийти на помощь, и т.п.); • перейдите в более многолюдный и безопасный вагон, не задерживайтесь в тамбурах, если, по вашему мнению, в вагоне небезопасно; • постарайтесь разместиться в вагоне рядом с пультом вызова милиции (желтого цвета), не вставляйте в тамбурах и межвагонных переходах; • нежелательно вступать в разговор с подозрительными, на ваш взгляд, пассажирами и громко беседовать с друзьями, рассказывая о цели и маршруте поездки, наличии ценных вещей и денег, разворачивая и обсуждая покупки; • постарайтесь не держать на виду ценные вещи, не пересчитывать деньги; • всегда держите под рукой свисток, средства самозащиты; • постарайтесь садиться в головные вагоны, чтобы при необходимости можно было привлечь внимание машиниста, выйдя на платформу и подавая сигналы руками.
30	При угрозе нападения в электричке	<p>Поднимите шум, крик, попросите пассажиров о помощи, по переговорному устройству вызовите сами или через других пассажиров полицию.</p> <p>Постарайтесь с помощью пассажиров задержать нападавшего и доставить его на ближайшей станции в линейное отделение полиции (сдать в вагоне прибывшим по вызову машиниста сотрудникам полиции) или сообщить его приметы.</p>
31	Какими способами защищаться	<p>Применяйте при самообороне любые имеющиеся под рукой предметы, средства самообороны, позволяющие нейтрализовать нападение. Используйте ваше законное право необходимой обороны, при нападении в тамбуре прорывайтесь в вагон к людям.</p>

№ п.п.	Ситуация	Ваши действия
32	При неконтролируемом развитии событий, ставящих под угрозу вашу жизнь и безопасность пассажиров	Остановите поезд (повернуть ручку «стоп-крана» в тамбуре), чтобы привлечь внимание машиниста и сотрудников полиции.
33	При угрозах в ваш адрес, когда угрожающий выходит на одной с вами станции	<ul style="list-style-type: none"> • либо останьтесь в вагоне до следующей остановки (ваша безопасность дороже потерянного времени), либо немедленно подойдите к работнику станции (дежурному по станции, кассиру) и, сообщив им об угрозах в ваш адрес, попросите вызвать полицию или сообщите приметы угрожавшего; • не пытайтесь покинуть территорию станции в одиночку, пока не убедитесь, что угрозы для вас больше нет, дождитесь прибытия вызванных вами сотрудников полиции или обратитесь за помощью к пассажирам, находящимся на платформе.
34	Пропал взрослый или ребенок	<ul style="list-style-type: none"> • позвоните или сходите туда, где может находиться пропавший, расспросите соседей, знакомых. Проверьте дома наличие денег, документов, вещей пропавшего; • при исчезновении малолетнего ребенка, с помощью соседей обойдите в вашем микрорайоне все детские и спортивные площадки, соседние дома и подъезды; • позвоните в справочную службу «О несчастных случаях», «О заблудившихся детях», в морги, сообщите им о пропаже человека, его приметах, одежде, свой адрес и номер телефона; • сообщите в полицию по телефону «02» о пропаже человека для оперативного розыска, укажите его данные и следующие приметы: пол, возраст, телосложение, рост, цвет волос, прическу, глаза, нос, зубы, особые приметы лица и тела, одежду, обувь, наличие вещей; • не прекращайте самостоятельного поиска пропавшего ребенка до его отыскания, держите постоянную связь с полицией. Если у вас есть подозрения на конкретных людей, связанных с пропажей ребенка, немедленно сообщите о них в полицию; • напишите заявление в полиции о пропаже человека с указанием его данных, примет, приложите фотографию пропавшего; • организуйте в ваше отсутствие дежурство родственников или соседей в квартире для возможного опознания; • при возвращении пропавшего сразу же сообщите об этом в полицию.
35	Ваш ребенок самостоятельно ходит в школу, спортивную секцию, на занятия в различные кружки	<ul style="list-style-type: none"> • научите ребенка правилам перехода улицы, несколько раз перейдите улицу вместе с ним. Периодически напоминайте ему об этих правилах, особенно по утрам, когда он уходит из дома; • обязательно обращайтесь внимание ребенка на ситуацию, когда он будет переходить улицу с товарищами. В этот момент внимание ребенка менее обострено; • приучите ребенка класть ключ от квартиры в одно и то же место: в определенное отделение, кармашек портфеля, сумки, во внутренний карман, откуда ключ не может выпасть. Карманы должны застегиваться; • желательно, чтобы ребенок заходил в подъезд своего дома

№ п.п.	Ситуация	Ваши действия
		<p>не один, а с соседями по подъезду. Если он зашел в подъезд самостоятельно и увидел возле лифта незнакомых людей, то пусть выйдет из подъезда и дождется, когда незнакомые уедут;</p> <ul style="list-style-type: none"> • ребенок не в коем случае не должен садиться в лифт с незнакомыми людьми; • перед тем, как сесть в лифт, ребенок должен посмотреть, нет ли посторонних на лестнице возле лифта и на площадке между первым и вторым этажом. Если там стоит незнакомый, в лифт лучше не садиться, а выйти из подъезда и подождать кого-нибудь из соседей; • после того, как ребенок вышел на площадку возле своей квартиры, он должен посмотреть: нет ли посторонних на лестницах и на видимых площадках выше и ниже. Если есть посторонние, квартиру не следует открывать. Лучше всего уехать на том же лифте вниз и, дождавшись знакомого или соседей, попросить его по присутствовать при открытии двери; • приучите ребенка не открывать дверь на звонки.

РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Если вы уезжаете в отпуск или длительную командировку, лучше всего поставить квартиру на охрану с помощью сигнализации;
2. Обеспечьте безопасность квартиры: укрепите дверные коробки, двери, на первом этаже у окон поставьте надежные замки и запоры, большой эффект на первых этажах дают также жалюзи на окнах;
3. Не афишируйте свою зажиточность, не одевайтесь броско, не хвалитесь перед незнакомыми людьми доходами, покупками, особенно дефицитных и дорогостоящих вещей;
4. Перед уходом из квартиры (особенно на первом этаже) закройте все форточки, окна и балконные двери;
5. Не прячьте ключи от квартиры под коврик или в электрощиток;
6. Перепишите в блокнот номера вашей сложной бытовой техники (видеоаппаратуры, компьютеров и т.п.), ценных вещей и бумаг.

«Действия при пожаре дома»

№ п.п.	Ситуация	Ваши действия
1	Возгорание в квартире.	<ul style="list-style-type: none"> • сообщите о пожаре в пожарную охрану; • отправьте на улицу престарелых и детей; • если нет опасности поражения электротоком, приступайте к тушению пожара водой из крана на кухне, ванной или внутренних пожарных кранов; используйте также мокрую плотную ткань, мешковину, брезент и т.д.; • струю воды направляйте на очаги более сильного горения. Время от времени меняйте направление струи, чтобы предупредить распространение огня. Не следует лить воду по дыму или в верхнюю часть пламени; • при опасности поражения электроэнергией отключите автомат в щитке вашей квартиры, находящийся на лестничной площадке; • при тушении горячей мебели распределяйте воду по возможно большей поверхности, охваченной огнем. <p>Торящие занавесы, гардины, шторы сорвите и тушите на</p>

№ п.п.	Ситуация	Ваши действия
		<p>полу. Так же на полу тушите горящую одежду;</p> <ul style="list-style-type: none"> • горючие жидкости тушить водой нельзя. Тушите землей, песком, огнетушителями, а если их нет, накройте горящее пятно смоченной в воде плотной тяжелой тканью; • горящую электропроводку под током забрасывайте сухим песком или тушите углекислотным огнетушителем; • при пожаре ни в коем случае не открывайте окна и двери, так как поток воздуха способствует распространению огня. • если вам не удастся собственными силами ликвидировать пожар, выйдите из квартиры, закрыв за собой дверь. Немедленно сообщите об обстановке соседям и жильцам выше- и ниже находящихся квартир; • обязательно встретьте пожарных и приведите их к месту пожара; • если из-за высокой температуры невозможно выйти из квартиры через лестничную площадку, попытайтесь проделать путь до дверей ползком, так как температура у пола значительно ниже, чем во всей квартире. При неудаче пробуйте покинуть квартиру, используя балконную пожарную лестницу, а при ее отсутствии выйдите на балкон или лоджию, закрыв за собой дверь, и зовите на помощь прохожих.
2	<p>Загорелись вещи и имущество на балконе (попал сверху окурков, горящая спичка).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • сообщите о пожаре в пожарную охрану; • немедленно приступайте к тушению пожара всеми имеющимися в вашем распоряжении средствами, так как огонь с открытой площадки балкона или лоджии быстро распространяется на соседние балконы или лоджии и становится опасным для многих людей; • если вам не удастся ликвидировать пожар своими силами, плотно закройте балконную дверь, выйдите из квартиры и немедленно сообщите о пожаре соседям.
3	<p>Запах дыма (гари) на лестничной площадке.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • постарайтесь выяснить место горения (мусоросборник, почтовый ящик, соседняя квартира), и что именно горит (бытовой мусор, газеты, вата, бумага, горючие жидкости, резина); • если возгорание серьезное, вызовите пожарную охрану; • начинайте тушить очаг возгорания подручными средствами; • при необходимости позовите на помощь соседей; • если из горящей квартиры раздаются крики о помощи, а дверь заперта, вскрывайте ее; • если пожар охватил соседние квартиры и подъезд, а воспользоваться пожарной лестницей для выхода невозможно, то оставайтесь у себя в квартире и плотно закройте входную дверь. Это предотвратит доступ в вашу квартиру дыма и едких продуктов горения; • для прекращения доступа в квартиру едких продуктов горения, которые могут вызвать отравление, закройте вентиляционные отверстия и двери мокрыми одеялами или простынями, щели в дверных коробках заделайте увлажненными тряпками или ватой; • укрываться в подобных случаях можно также и на

№ п.п.	Ситуация	Ваши действия
		<p>лоджии (балконе), закрыв при этом плотно дверь на лоджию или балкон. При приезде пожарных дайте им знать о себе и попросите, о помощи;</p> <ul style="list-style-type: none"> • если дверь вашей квартиры загорелась снаружи, то не открывайте ее, а поливайте водой изнутри, попросите соседей начать тушение снаружи; • при пожаре в подъезде ни в коем случае не пользуйтесь лифтом; • в случае пожаров в домах высокой этажности предусмотрено использование пожарных лестниц и других эвакуационных устройств, поэтому не забивайте наглухо и не загромождайте имуществом люки на балконах и лоджиях, эвакуационные двери и выходы на эвакуационные лестницы; • знайте, где находятся пожарные гидранты в вашем подъезде.
4	<p>Перегрелся телевизор (слышно сильное гудение, запах гари, на экране нет изображения).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • выключите телевизор из сети; • вызовите мастера по ремонту телевизоров из бюро ремонта; • не включайте телевизор до исправления неисправности; • не устанавливайте телевизор вблизи отопительных приборов и внутри мебельных стенок. Плохой теплообмен способствует перегреву и возникновению пожара.
5	<p>Загорелся телевизор.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • выключите телевизор из сети; • если после обесточивания горение не прекратилось, накройте телевизор плотной тканью (одеялом) для ограничения доступа воздуха к нему; • детей и взрослых, не участвующих в ликвидации пожара отправьте из квартиры; • поручите кому-нибудь из взрослых вызвать пожарную охрану; • нельзя тушить горящий телевизор водой, т.к. это может привести к взрыву; • таким же образом ликвидируйте возгорания других электронагревательных приборов.
6	<p>Загорелась одежда на человеке.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • при загорании одежды ни в коем случае не бегайте, т.к. это способствует усилению пламени; • сбросьте с себя горящую одежду или помогите это сделать тому, на ком загорелась одежда; • если сбросить одежду не удастся, накиньте на горящего человека пальто, одеяло и т.д., оставив голову открытой, чтобы человек не задохнулся от продуктов горения; • если ни пальто, ни другой плотной ткани нет, надо просто кататься по земле; • окажите первую помощь пострадавшему: <ul style="list-style-type: none"> а) при легких и средних ожогах наложите на них стерильную повязку. Не смазывайте пораженные участки кожи вазелином и другими мазями и жирами; б) при тяжелых ожогах заверните пострадавшего в чистую простыню, укройте теплее; в) дайте 1-2 таблетки анальгина или другого болеутоляющего средства, напоите теплым чаем и создайте покой до прибытия врача;

№ п.п.	Ситуация	Ваши действия
		г) при шоке дайте пострадавшему успокоительное средство.
7	Вы увидели, что горит соседний дом или автомобиль во дворе.	<ul style="list-style-type: none"> • сообщите о происшествии в пожарную охрану или милицию; • окажите посильную помощь в тушении пожара подручными средствами до прибытия подразделений пожарной охраны; • при тушении автомобиля будьте крайне осторожны, т.к. может взорваться бак с горючим; • постарайтесь не допустить распространения огня на другие автомобили и квартиры, привлечите для тушения пожара подручными средствами прохожих и жителей ближайших домов; • удалите в места возгорания детей и стариков. <p>Справка: Если вы хотите усилить огнестойкость деревянных конструкций в вашей квартире, на лоджии или на даче, покройте поверхности этих конструкций огнестойким составом. Для этого можно использовать один из названных ниже составов:</p> <ul style="list-style-type: none"> • известково-соляная обмазка (62% гашеной извести + 6% поваренной соли + 32% воды); • суперфосфатная обмазка (62% суперфосфата + 35% воды); • простейший огнезащитный состав – сырцовая глина, разведенная до густоты сметаны. <p>Подготовленную по одному из вышеназванных рецептов обмазку наносите на шпаклеванную поверхность малярной кистью. Для окраски можно также использовать краскопульты. Обмазку наносите на поверхность двумя слоями, чтобы общая толщина защитного слоя была равна 2,5 мм. Таким образом для каждого кв.м. защищаемой поверхности требуется 2 кг. обмазки..</p>

«Действия при радиационных опасностях»

№ п.п.	Ситуация	Ваши действия
1	Подвергаемся ли мы воздействию радиации в повседневной жизни?	<p>Да, это так. Определенную дозу человек получает от естественных источников радиации (естественная радиация), которыми являются космическое облучение, вулканическая деятельность, радиоизлучение горных пород, почвы, стройматериалов и т.д.</p> <p>Другая группа источников радиации создана человеком (искусственная радиация). Это рентгенодиагностика и флюорография, радиоактивные осадки от ядерных взрывов в атмосфере, технологические выбросы в атмосферу от атомных и тепловых электростанций.</p>
2	Как соотносятся дозы, получаемые от различных источников радиации?	Зиверт (Зв) – единица эквивалентной дозы, представляет собой единицу поглощенной дозы,

№ п.п.	Ситуация	Ваши действия
		<p>умноженной на коэффициент, учитывающий неординарную радиационную опасность для организма разных видов излучения.</p> <p>1 зиверт (Зв) = 100 бэр (биологический эквивалент рентгена – единица экспозиционной дозы гамма-излучения).</p> <p>Для сравнения доз радиации:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 мЗв – доза облучения от всех источников естественного облучения; • 0,001 мЗв – годовая доза от ежедневного трехчасового просмотра телевизора в течение года; • 0,005 мЗв – годовая доза в районе расположения АЭС; • 1 мЗв – техногенный фон; • 3,7 мЗв – средняя доза облучения при флюорографии; • 5 мЗв – предел годовой дозы для населения; • 30 мЗв – однократное облучение при рентгенографии зуба; • 50 мЗв – предельно допустимая доза облучения персонала АЭС в год при нормальной работе; • 300 мЗв – однократное облучение при рентгенографии желудка; <p>При облучении всего организма:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 700 мЗв – кратковременные незначительные изменения крови; • 1000 мЗв – нижний уровень развития лучевой болезни; • 4500 мЗв – тяжелая степень лучевой болезни (гибель 50% облученных); • 6000 – 7000 мЗв – гибель 100% облученных.
3	Каковы пределы радиационных доз для человека?	<p>Предельные дозы облучения включают большой коэффициент безопасности.</p> <p>Для населения максимальная доза от искусственных источников ограничена 5 мЗв в год. Это предел для всего тела, кроветворных органов и семенников.</p> <p>Предельные дозы для персонала предприятий с профессиональным облучением составляет 50 мЗв в год (указанные дозы не учитывают облучение от естественных источников и медицинских процедур).</p>
4	Необходимо помнить !	Главную опасность для людей представляет внутреннее облучение, т.е. попадание радиоактивных веществ внутрь организма с вдыханием воздуха, при приеме пищи и воды.
5	Повышение радиационного фона (авария на АЭС, других радиационно-опасных объектах и связанное с этим	<ul style="list-style-type: none"> • предупредите соседей по площадке; • если поблизости есть убежище или станция метро закрытого типа, укройтесь в них

№ п.п.	Ситуация	Ваши действия
	<p>выпадение радиоактивных осадков). Естественный фон гамма излучения земли около 15 микрорентген в час. Допустимая концентрация радионуклида Цезия-137 в атмосферном воздухе $4,9 \cdot 10^{13}$ кБк/л.</p>	<p>(по указаниям Управления по делам ГОЧС района, города);</p> <ul style="list-style-type: none"> • загерметизируйте помещение, в котором вы находитесь; • уберите продукты в холодильник, те, что не вошли в него, упакуйте в полиэтиленовые или бумажные пакеты и положите в кухонный стол или шкаф, плотно закройте их; • сделайте запас воды, налив ее в бутылки, термосы, канистры, плотно закройте пробками; сделайте запас воды в ванной, ванну накройте полиэтиленовой пленкой; • сверните ковры и дорожки, мягкую мебель укройте чехлами, ежедневно проводите влажную уборку помещений, чистку мебели пылесосом; • начинайте ежедневно в течение 7 дней принимать радиозащитное средство (йодистый калий по 0,125 г). Прием один раз в день и запивать молоком или киселем; • проведите йодистую профилактику; • не выходите на улицу без крайней нужды. <p>Выходите только в средствах индивидуальной защиты органов дыхания и кожи;</p> <ul style="list-style-type: none"> • не ходите по пыльным участкам улиц, не касайтесь без необходимости предметов, не курите и не принимайте пищу вне помещений; • перед входом в помещение протрите влажной тряпкой обувь, вытрясите верхнюю одежду, обувь и одежду оставьте в передней; • длительность нахождения в помещении определяется органами ГОЧС. Слушайте радио, следите за информацией.
6	<p>Для чего проводится йодистая профилактика?</p>	<p>Для защиты организма от накопления радиоактивных изотопов йода в критическом органе человека – щитовидной железе и теле, применяют препараты стабильного йода. Своевременный прием йодистого калия обеспечивает снижение дозы облучения щитовидной железы на 97 – 99% и в десятки раз – всего организма.</p>
7	<p>В каком виде и в каких количествах принимать йодистые препараты?</p>	<p>В России рекомендован и применяется йодистый калий в виде таблеток, 5% настойки йода и раствора Люголя.</p> <ul style="list-style-type: none"> • стабилизированные таблетки йодистого калия. Срок хранения таблеток – 4 года. <p>Принимать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - взрослым и детям от 2 лет и старше – по 1 табл. по 0,125 г; - детям до 2 лет – по 1 табл. по 0,040 г на прием внутрь ежедневно; - беременным женщинам – по 1 табл. по 0,125 г с одновременным приемом перхлората калия 0,75 г (3 табл. по 0,25 г).

№ п.п.	Ситуация	Ваши действия
		<ul style="list-style-type: none"> • 5% настойка йода. <p>Принимать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - взрослым и подросткам старше 14 лет - по 44 капли 1 раз в день или по 20-22 кап-ли 2 раза в день после еды на ½ стакана молока или воды; - детям от 5 лет и старше – в 2 раза меньшем количестве, чем для взрослых; - детям до 5 лет (настойку йода внутрь не назначают) делается йодистая сетка на предплечье, голени, причем концентрацию доводят до 2,5% и детям до 2 лет – используют 10-11 капель, а детям от 2 до 5 лет - наносят 20-22 капли в день. <ul style="list-style-type: none"> • раствор Люголя: <p>Применяют:</p> <ul style="list-style-type: none"> - взрослым и подросткам старше 14 лет - по 22 капли 1 раз в день или по 10-11 капель 2 раза в день после еды на ½ стакана молока или воды; - детям от 5 лет и старше – в 2 раза меньшем количестве, чем для взрослых; - детям до 5 лет – не назначается. <ul style="list-style-type: none"> • Препараты йода применяют до исчезновения угрозы поступления в организм радиоактивных изотопов йода.
8	Защитный эффект в результате йодной профилактики составляет	<p>При приеме препаратов стабильного йода:</p> <ul style="list-style-type: none"> • за 6 часов до выпадения радиоактивных осадков на местность вашего проживания - 100%; • во время выпадения осадков - 90%; • через 2 часа после выпадения осадков – 10%; • через 6 часов после выпадения осадков – 2%.
9	Продукты оказались зараженными радиоактивными веществами, их необходимо дезактивировать.	<p>После соответствующего дозиметрического контроля:</p> <ul style="list-style-type: none"> • у мяса и у рыбы срежьте верхний слой по 1,5-2 см; • у сыра и животных жиров срежьте верхний слой до 2 мм; • зараженные овощи многократно промойте незараженной водой; • растительное масло, хранящееся в стеклянной посуде, можно использовать; • у ветчины и колбасы тщательно промойте незараженной водой оболочку, затем оболочку снимите; • у хранящейся в таре крупы снимите верхний слой; • по окончании дезактивации продуктов по возможности постарайтесь провести их дозиметрический контроль; • наружные поверхности герметично закрытых консервных банок (металлических и стеклянных) перед вскрытием промойте.

№ п.п.	Ситуация	Ваши действия
10	Герметизация служебного помещения, квартиры, дома.	<ul style="list-style-type: none"> • законопатьте щели и трещины в дверных коробках ватой, тряпками, а в дальнейшем промажьте замазкой или заклейте полосками плотной бумаги; • заклейте щели оконных рам несколькими слоями плотной бумаги; • заложите вентиляционные решетки квартиры картоном или фанерой, используя для этого клейкую полимерную ленту или другие средства; • в деревянном доме с печным отоплением закройте дымоход, трубы; • закройте окна чердака и веранды.
11	Защита от радиоактивной пыли открытых водоисточников (колодцев).	<ul style="list-style-type: none"> • на расстоянии 1-1,5 метра от колодца снимите слой грунта глубиной 20 см; • вместо грунта уложите глину, утрамбуйте ее и засыпьте сверху песком, у вас получится «глиняный замок», препятствующий доступу РВ к грунтовым водам; • выступающую над землей часть колодца обшейте со всех сторон досками и рубероидом; • крышку для водозаборного отверстия сделайте из двух слоев досок, между ними заложите рубероид или брезент, либо пленочный материал. Сверху обейте крышку железом или несколькими слоями рубероида; • над срубом сделайте двухскатное покрытие, прикрывающее ворот.
12	Использование ватно-марлевой повязки для защиты органов дыхания от радиоактивной пыли.	<p>Изготовление ВМП:</p> <ul style="list-style-type: none"> • разложите на столе кусок марли или другой легкой ткани (ситец, бязь) размером 100 см * 50 см, желательнее до этого многократно стираной; • на середину куса положите ровный слой ваты толщиной 2 см и размером 20 на 30 см; • верхний и нижний концы марли (ткани) заверните и наложите по всей длине на вату; • разрежьте марлю (ткань) с обеих сторон от ваты на глубину 25-30 см, чтобы получилось две пары завязок; • если нет ваты, используйте марлю, сложенную в 6 слоев. <p>Надевание ВМП:</p> <ul style="list-style-type: none"> • наложите повязку на лицо так, чтобы она плотно и полностью закрывала рот и нос; • нижние концы завязок завяжите на темени, а верхние на затылке; • в щели по обе стороны от носа заложите кусочки ваты, чтобы повязка плотно прилегала к лицу.

№ п.п.	Ситуация	Ваши действия
	<p>Использование подручных средств для защиты органов дыхания от радиоактивной пыли (полотенец, платков, кусков ткани и т.д.)</p> <p>Изготовление очков из подручных материалов для защиты глаз</p>	<ul style="list-style-type: none"> • сложите тканевый материал в несколько слоев и плотно обвяжите вокруг носа и рта.; • свободные концы завяжите на затылке; • не плотно между повязкой и лицом заложите кусками ваты. • на полоску прозрачного материала размером 21 на 6 см (для взрослого) по периметру наклейте ободок из поролон сечением 2 на 2 см; • на концах полоски закрепите завязки (тесемку, резинку).
13	<p>Приспособление повседневной одежды для защиты от радиоактивной пыли.</p> <p>Для защиты от РВ можно использовать одежду из любой плотной ткани, рабочие комбинезоны, ватники, а также различные плащи из прорезиненной ткани или синтетических пленок.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • изготовьте из любого материала нагрудный клапан и пришейте его к лацканам пиджака, чтобы закрыть вырез. Если нет времени, просто приколите его булавками; • все пуговицы, кнопки, крючки, молнии на одежде застегните; • брюки внизу и рукава пиджака за запястье завяжите тесемками; • поверх пиджака (куртки) наденьте ремень и затяните его; • если есть возможность, наденьте еще наверх старую одежду, которую не жалко будет выбросить после выхода из зоны заражения; • наденьте противогаз, а при его отсутствии ВМП; • поднимите воротник пиджака (пальто, куртки), шею оберните шарфом (платком, косынкой); • наденьте головной убор (капюшон), плащ, накидку, на руки – перчатки.
14	<p>Прием пищи в условиях повышенной радиации</p>	<p>Необходимо хорошее питание: витамин Р, В, аскорбиновая кислота с глюкозой (3 раза в день), активированный уголь (1-2 табл. перед едой), хрен, чеснок, а также продукты с антирадиационным действием – морковь, растительное масло, творог.</p> <p>Не рекомендуется употреблять: кофе, холодец, костный жир, вишню, абрикосы, сливы, вареные яйца, ограничить потребление говядины, лучше употреблять свинину и птицу.</p> <p>Перед приемом пищи необходимо прополоскать рот и нос водой, тщательно вымыть руки, все овощи и фрукты тщательно промыть водой, снять кожуру, поврежденные плоды и ягоды в пищу не употреблять, отварным продуктам следует отдавать предпочтение перед жареными.</p> <p>Перед употреблением в пищу мяса необходимо его нарезать мелкими кусочками и в течение 1-2 часов вымачивать в холодной воде, затем кипятить в воде без соли в течение 40-45 минут,</p>

№ п.п.	Ситуация	Ваши действия
		слить воду, промыть мясо и варить его с солью и необходимыми приправами до полной готовности.
15	Сооружения различного типа защищают от радиоактивного излучения по разному	Стены деревянного здания ослабляют излучение в 2 раза, кирпичного – в 10 раз, заглубленные укрытия (подвалы, подполья и. т. д.) – еще больше, а специальные убежища – в 1000 и более раз.
16	В случае сложившейся или надвигающейся опасности радиационного заражения вам необходимо получить средства индивидуальной защиты (СИЗ)	<p>Работающее население получит СИЗ по месту работы (противогаз ГП-5 или ГП-7, ГП-7Б);</p> <p>Для детей дошкольного возраста родители по месту жительства получают детские противогазы ПДФ-7, для грудных детей – камеры защитные детские КЗД-4.</p> <p>Школьники, учащиеся и студенты получают СИЗ по месту их учебы.</p> <p>Остальное неработающее население получит СИЗ по месту жительства на пунктах выдачи.</p> <p>Очень важно знать и уметь своими силами и из своих материалов изготовить ватно – марлевые повязки для защиты органов дыхания от радиоактивной пыли.</p>

«Действия при химических опасностях»

№ п.п.	Ситуация	Ваши действия
1	Звук сирены и прерывистые гудки на предприятиях и на транспортных средствах. Это означает сигнал гражданской обороны «Внимание всем!» - способ оповещения населения о чрезвычайных ситуациях (ЧС).	<ul style="list-style-type: none"> немедленно включите радиоприемник или телевизор и настройте их на волну местного вещания для прослушивания информационного сообщения о ЧС; прослушайте экстренное сообщение Управления по делам ГОЧС и действуйте в соответствии с распоряжением быстро, но без суеты и паники.
2	Где можно получить средства индивидуальной защиты? <ul style="list-style-type: none"> Респиратор типа Р-2, Алина; Противогаз ГП-7, ГП-7Б; Йодистый препарат. 	<p>Средства индивидуальной защиты выдаются населению в ЧС:</p> <ul style="list-style-type: none"> работающему населению – по месту работы; неработающему населению (включая детей дошкольного возраста) – в РЖА по месту жительства на пунктах выдачи: Ул. _____ корп. _____ дом _____
3	Что необходимо знать о защитных сооружениях? <ul style="list-style-type: none"> Убежища; Укрытия; Станции метро. 	Защитные сооружения обеспечивают надежную защиту людей от различных аварий, катастроф и стихийных бедствий. Каждый из вас должен точно знать, где расположено защитное сооружение по месту вашей работы, учебы или жительства, порядок его занятия и правила нахождения в нем.
4	Кто проводит эвакуацию детей при ЧС ?	Эвакуация детей из дошкольных учреждений и учащихся школ осуществляется под руководством администрации этих учреждений и

№ п.п.	Ситуация	Ваши действия
		районных органов управления
5	Где можно получить исчерпывающуюся информацию о способах и средствах защиты в ЧС?	<p>Более подробную информацию о способах и средствах защиты в ЧС вы можете получить:</p> <ul style="list-style-type: none"> • в учебно-консультационных пунктах (УКП) муниципального образования; • в отделе (секторе или у ответственных лиц) по ГОЧС объекта ; • в территориальном отделе МЧС России по административному району; • на районных курсах ГО.
6	<p>Подготовка и проверка противогаза. Размер вашего противогаза № ____.</p> <p>Членов семьи:</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Удостоверьтесь, что вы взяли противогаз вашего размера и произведите его внешний осмотр:</p> <ul style="list-style-type: none"> • фильтрующей противогазовой коробки – нет ли в ней проколов, вмятин, не деформирована ли резьба на горловине коробки; • шлем-маски – нет ли проколов, порезов, надрывов резины, наличие и цельность клапанов ниппельного резинового кольца во вдыхательном клапане, трещин стекол очков; • соедините фильтрующую коробку со шлемом-маской и проверьте противогаз на герметичность, закрыв ладонью или резиновой пробкой без резьбовое отверстие противогазовой коробки. Если вы не можете сделать вдох – значит, противогаз герметичен.
7	Правила надевания противогаза	<ul style="list-style-type: none"> • закройте глаза и задержите дыхание; • наденьте противогаз; • сделайте резкий выдох и откройте глаза.
8	Какие химически опасные вещества наиболее распространены в нашем городе?	<ul style="list-style-type: none"> • Аммиак – бесцветный газ с резким запахом нашатырного спирта, вызывает поражение верхних дыхательных путей, может привести к отеку легких и смерти, его признаки – насморк, кашель, затрудненное дыхание, удушье. Пары аммиака сильно раздражают слизистые оболочки, вызывают жжение, зуд, покраснение кожи, резь в глазах, слезотечение. Аммиак легче воздуха; • Хлор – зеленовато-желтый газ с резким раздражающим запахом, поражает легкие, раздражает слизистые оболочки и кожу. Признаки отравления – резкая за грудная боль, резь в глазах, слезотечение, сухой кашель, рвота, нарушение координации движения, одышка, возможен отек легких со смертельным исходом Хлор в 2,5 раза тяжелее воздуха.
9	<p>Запах аммиака на улице, на балконе, в квартире, виден затуманенный воздух (авария на химически опасном объекте, утечка или разлив аммиака). Помните! Аммиак легче воздуха. Его предельно-допустимая концентрация</p>	<ul style="list-style-type: none"> • наденьте противогаз, а при его отсутствии повязку смоченную в 2% растворе лимонной или уксусной кислоты; • закройте окна, форточки и двери; • включите радио, прослушайте сообщение Управления по делам ГОЧС района (города); • сообщите об опасности соседям;

№ п.п.	Ситуация	Ваши действия
	<p>(ПДК) – 0,02 мг/л (при воздействии 24 часов не вызывает вредных явлений). Порог восприятия-0,03 мг/л (кашель, насморк, чихание и т.д.). Смертельная- 7 мг/л (время воздействия не менее 30 мин.). Мгновенная смерть – 50-70 мг/л- (время воздействия в течение 3 мин. в пределах 100 м).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • произведите герметизацию квартиры; • не пользуйтесь открытым огнем: в помещении при смешивании аммиака с воздухом может образоваться взрывоопасная смесь; • если облако не исчезает, а запах не уменьшается, выходите из опасной зоны заражения перпендикулярно направлению движения воздуха. Выходить надо обязательно в противогазе или в повязке, смоченной в 2% растворе лимонной или уксусной кислоты; • верхнюю одежду плотно застегните, поднимите воротник, наденьте головной убор.
10	<p>Отравление аммиаком (ощущение удушья, кашель, раздражение кожи, слезотечение, рези в глазах, насморк, боли в желудке).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • вынесите пострадавшего на свежий воздух, обеспечьте покой; • давайте пить только теплое молоко с боржоми или питьевой содой; • при наличии принимайте кодеин по 1 таблетке 2 раза в день; • при спазмах горла положите теплую грелку на область шеи. Принимайте теплые водные ингаляции. (В домашних условиях дышите воздухом над нагретой кастрюлей с водой); • при поражении кожи обильно промойте ее не менее 15 минут водой или 2% раствором борной или лимонной кислоты. В глаза закапать 30% раствор альбумида, в нос – теплое оливковое или персиковое масло; • делать искусственное дыхание запрещается.
11	<p>Местность заражена аммиаком. Ее надо дегазировать.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • территорию засыпьте местными подручными материалами: сухой измельченной глиной, торфом, песком. Толщина слоя засыпки не менее 0,5 см; • промойте поверхности зданий водным раствором хлорной извести или хлорамином, солями гипохлорида кальция.
12	<p>Запах хлора в квартире, на балконе, виден затуманенный воздух (авария на химически опасном объекте, утечка или разлив хлора). Помните! Хлор тяжелее воздуха. ПДК хлора 0,001 мг/л (при воздействие в течение 24 часов не вызывает вредных явлений). Порог восприятия – 0,003 мг/л (ощущение запаха). Поражающая концентрация - 0,01 мг/л (кашель, насморк, чихание и т.д.) Смертельная концентрация 0,1 - мг/л (время воздействия не менее 10 минут).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • наденьте противогаз и повязку, смоченную в 2% растворе питьевой соды; • закройте все окна и двери; • включите радио и прослушайте сообщение Управления по делам ГОЧС района (города); • сообщите об опасности соседям; • если облако не исчезает, выходите из зоны заражения перпендикулярно ветру, обходя низкие участки, подвалы, тоннели, обязательно в средствах индивидуальной защиты органов дыхания и кожи (табельных или подручных); • при невозможности выйти из зоны заражения поднимитесь на верхние этажи здания.

№ п.п.	Ситуация	Ваши действия
	Мгновенная смерть 1 мг/л (время воздействия в течении 3-х минут в пределах 200 м).	
13	Отравление хлором (возникновение сухого кашля, одышки, рези в глазах, слезотечения, резкой нагрудной боли, как при сердечном приступе).	<ul style="list-style-type: none"> • вынесите пострадавшего на свежий воздух, обеспечьте полный покой. При остановке дыхания сделайте искусственное дыхание; • вдыхайте нашатырный спирт; • кожные покровы, рот, нос промойте 2% раствором пищевой соды; • давайте пить теплое молоко с боржоми или содой, кофе; • при продолжении удушья обратитесь за помощью к медицинским работникам.
14	Местность заражена хлором. Ее надо дегазировать.	<ul style="list-style-type: none"> • место разлива залейте водой, нейтрализуйте гашеной известью или раствором соды, каустика; • территорию засыпьте сухой измельченной глиной, либо торфом, золой. Толщина слоя засыпки не менее 0,5см.
15	Отравление угарным газом. (Развивается постепенно и незаметно. Первые признаки отравления: боль в висках, боль в лобной части, шум в ушах, потемнение в глазах. Затем: мышечная слабость, особенно в ногах, головная боль, затруднение дыхания, тошнота, рвота, возбуждение или оглушенное состояние, потеря сознания).	<p style="text-align: center;">Первая помощь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • вынесите пострадавшего из зоны заражения или интенсивно проветрите помещение; • в очагах пожаров наденьте на пострадавшего изолирующий или фильтрующий противогаз; • после эвакуации из зоны заражения дайте вдохнуть нашатырный спирт; • наложите на голову и на грудь холодный компресс; • по возможности давайте вдыхать увлажненный кислород; • при остановке дыхания сделайте искусственное дыхание.
16	Отравление прижигающими жидкостями. При небрежном хранении, нарушении техники безопасности, авариях они могут попадать на кожные покровы и слизистые оболочки, вызывая химические ожоги кожи, глаз и дыхательных путей. При попадании внутрь вызывают ожог слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта и оказывают токсическое действие на весь организм. Отравление: <ul style="list-style-type: none"> • Азотной, серной или соляной кислотами: 	<ul style="list-style-type: none"> • вынесите пострадавшего на свежий воздух; • снимите загрязненную одежду; • смойте с кожи кислоту большим

№ п.п.	Ситуация	Ваши действия
	<ul style="list-style-type: none"> • Фтористоводородной кислотой: • Аммиачной водой, нашатырным спиртом, каустической содой, а также средствами бытовой химии (стиральными порошками, препаратами для мытья посуды, ванн, стекла и т.д). 	<p>количеством 2% раствора кальцинированной соды;</p> <ul style="list-style-type: none"> • глаза промойте струей 2% раствора питьевой соды или 30% раствора альбумида; • не вызывайте рвоту искусственным путем. <ul style="list-style-type: none"> • вынесите пострадавшего на свежий воздух; • снимите загрязненную одежду; • немедленно промойте кожу и слизистые оболочки струей воды в течение не менее 15 минут, глаза промывайте 30 минут; • срочно госпитализируйте пострадавшего. <ul style="list-style-type: none"> • выведите пострадавшего на свежий воздух, снимите загрязненную одежду, тепло оденьте его в незараженную одежду; • при попадании на кожу этих веществ смойте их обильной струей воды в течение 5-7 минут; • при попадании в глаза промывайте их струей воды в течение 10-30 минут. Закапайте 30% раствор альбумида; • при попадании во внутрь дайте выпить 1-2 стакана молока или холодной воды. Употребляйте в пищу растительное масло; • в условиях медпункта дайте пострадавшему вдыхать увлажненный кислород.
17	<p>Отравления фосфоорганическими средствами (ФОС).</p> <p>Симптомы: резкое сужение зрачков, обильное слюноотделение, затрудненное дыхание.</p> <p>Наиболее распространенные ФОС – ядохимикаты для борьбы с различными вредителями в сельском хозяйстве и в быту (тифос, карбофос, октаметил, фосфалид и др.). Это жидкие и твердые вещества, обладающие высокой токсичностью. Яд попадает через кожу и дыхательные пути.</p>	<p>Первая помощь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • удалите яд с поверхности кожи влажным тампоном; • при попадании внутрь промойте желудок и примите активированный уголь; • обмойте пораженные части тела щелочными, мыльными или содовыми растворами. • при попадании в глаза промойте их водой или 2% раствором питьевой соды; • если ФОС распыляют в воздухе, обязательно наденьте противогаз и средства защиты кожи.
18	<p>Отравление метиламинами.</p> <p>Симптомы: затрудненное дыхание, слабость, тошнота, сердцебиение, насморк, кашель, резь в глазах, слезотечение.</p> <p>Метиламины – газы с резким аммиачным запахом, могут быть как в газообразном виде, так и в твердом. Легко воспламеняются от искры и от другого огня. Взрыво- и пожароопасны.</p> <p>Применяются в производстве</p>	<ul style="list-style-type: none"> • вынесите пострадавшего за пределы зоны заражения на свежий воздух; • обеспечьте тепло и покой; • глаза, кожу, слизистые оболочки не менее 15 минут промывайте водой или 2% раствором борной кислоты; • направьте пострадавшего в лечебное учреждение; • применяйте следующие средства защиты: <ul style="list-style-type: none"> а) промышленные противогазы марки А - Ад, Г - Гд, респираторы РПГ-67А, РУ-

№ п.п.	Ситуация	Ваши действия
	<p>инсектицидов, вулканизации резиновых изделий, лекарственных средств, растворителей и других веществ. Перевозятся в сжиженном состоянии под давлением. При утечке скапливаются в низких участках местности, легко воспламеняются.</p> <p>Опасны при вдыхании, возможен смертельный исход. Эти вещества не должны попадать в водоемы, тоннели, подвалы и канализацию.</p> <p>ПДК метиламина 1 мг/м³.</p> <p>Порог восприятия запаха человеком 0,0005-0,001 мг/л.</p>	<p>600М;</p> <p>б) обычные фильтрующие противогазы ГП-5, ГП-7. Время пребывания в них в зоне заражения не более 15-20 минут;</p> <p>в) при отсутствие противогазов используйте ватно-марлевую повязку, смоченную 5% раствором лимонной кислоты.</p>
19	<p>Отравление синильной кислотой и ее солями.</p> <p>Появляется запах горького миндаля, во рту - металлический привкус, возникает слабость, головокружение, беспокойство, расширение зрачков, замедление пульса, рвота, судороги.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • наденьте на пораженного противогаз; • вынесите пострадавшего из зоны поражения; • при остановке дыхания сделайте пораженному искусственное дыхание; • при попадании в желудок немедленно вызовите рвоту раздражением зева рта пальцами; • если позволяет обстановка, промойте желудок чистой водой или 2% раствором питьевой соды.
20	<p>Если необходимо покинуть зону химического заражения</p>	<p>Перемещаться необходимо по улицам перпендикулярно направлению ветра (если не объявлено о направлении выхода по средствам оповещения).</p>
21	<p>Если вы не успели покинуть помещение до подхода зараженного воздуха</p>	<ul style="list-style-type: none"> • оставайтесь в нем; • закройте окна и форточки, загерметизируйте помещения; • выключите газ, нагревательные приборы; • наденьте СИЗ; • слушайте информацию Главного управления по делам ГОЧС района (города).
22	<p>Использование СИЗ для защиты органов дыхания</p>	<ul style="list-style-type: none"> • от хлора – наденьте фильтрующий противогаз (ГП-5, ГП-7) или ватно-марлевую повязку, смоченную 2% раствором питьевой соды; • от аммиака – наденьте фильтрующий противогаз (ГП-7Б) или ватно-марлевую повязку, смоченную 5% процентным раствором лимонной кислоты
23	<p>Вы вышли из зоны заражения аварийно химически опасными веществами (АХОВ).</p> <p>Необходимо провести спец. обработку, так как АХОВ могут оставаться на одежде и кожных покровах.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • тщательно осмотрите себя и окружающих вас: нет ли капель АХОВ на открытых участках кожи или одежды; • при обнаружении капель снимите их ветошью, куском ткани, бумагой; • тщательно вытряхните верхнюю одежду, очистите обувь и средства защиты от пыли и грязи; • дома или на санитарно-обмывочном пункте смените одежду на чистую и вымойтесь

№ п.п.	Ситуация	Ваши действия
		под теплым душем с мылом.
24	Находясь на отдыхе, избегайте размещения вблизи зон распространения основных вредных веществ, свалок, птицефабрик и животноводческих комплексов	Знайте! Свиноводческий комплекс средних размеров ежедневно выдает в атмосферу от 3-х до 6 т аммиака, 350 кг сероводорода и около 620 кг пыли.

«Электробезопасность»

№ п.п.	Ситуация	Ваши действия
1	Действие электрического тока на организм человека многообразно. Различают два вида поражений:	<ul style="list-style-type: none"> • Электрические травмы – четко выраженные повреждения тканей организма, вызванные воздействием электрической дуги или электрического тока (ожоги, поражения тканей, металлизация кожи, электрические знаки, механические повреждения и т.п.); • Электрические удары – судорожное сокращение мышц под воздействием электрического тока (возможен смертельный исход в результате прекращения работы сердца, прекращения дыхания, электрического шока).
2	Проходя через организм электрический ток имеет различное действие на органы человека	<ul style="list-style-type: none"> • термическое – нагревает ткани и внутренние органы вплоть до ожогов отдельных участков тела; • электролитическое – разлагает кровь, плазму; • механическое – разрывает ткани организма, стенки кровеносных сосудов, ломаются кости, рвутся сухожилия; • биологическое – сокращение мышц под действием электротока; • информационное – в нервных волокнах могут возникать или теряться электрические сигналы, клетки органов могут изменять свой ритм работы.
3	Причины поражения электротоком	<ul style="list-style-type: none"> • при прикосновении к корпусам электроприборов либо открытым токоведущим частям оборудования, оказавшегося под напряжением (при повреждении изоляции, ошибочном включении и т.п.); • при прикосновении к проводам без изоляции или с плохой изоляцией; • от атмосферного электричества; • при освобождении человека, находящегося под напряжением и др.
ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ЭЛЕКТРОПОРАЖЕНИЯ		
1	Можно ли прикасаться к проводам	Нельзя прикасаться к проводам, провисшим или лежащим на земле, влезать на опоры воздушных линий электропередачи, крыши строений, где поблизости проходят провода, запускать воздушные змеи и играть под воздушными линиями.
2	В каких помещениях можно использовать бытовые электроприборы	Бытовые электроприборы (чайники, плитки и т.п.), переносные светильники предназначены для использования в помещениях с непроводящими электроток полами (деревянными, линолеум и др.).
3	Основное условие электробезопасности в вашей квартире	Сухое помещение квартиры, дома будет безопасным, если все розетки, электроприборы и светильники удалены от труб отопления и водопровода, других металлических коммуникаций настолько, чтобы исключить

№ п.п.	Ситуация	Ваши действия
		одновременное прикосновение к этим предметам и приборам, шнуру, розетке.
4	Предохранители в квартирной сети	<p>Автоматические выключатели, пробочные предохранители должны быть всегда исправны.</p> <p>Не пользуйтесь так называемыми жучками.</p> <p>Не заменяйте под напряжением выключатели, ламповые патроны и светильники. Выполнять все работы только при отключенной электросети.</p>
5	Подключение электроприборов к сети	<p>Следите за исправным состоянием электроприборов, а также шнуров, с помощью которых они включаются в сеть.</p> <p>Соблюдайте порядок включения прибора в электросеть – сначала подключается шнур к прибору, затем к сети. Отключение прибора производится в обратном порядке.</p>
6	Самодельные электроприборы	Не пользуйтесь неисправными аппаратами, самодельными электропечами, нагревателями и т.п.
7	Если необходимо вымыть люстру, заменить лампочку или предохранитель	Отключите общий выключатель электричества в квартире.
8	Электрооборудование в ванной комнате	<ul style="list-style-type: none"> • не держите подключенные к электросети приборы в ванной – электроприбор или лампочка, подключенные к электросети и упавшие в ванну во время купания, вызывают тяжкие последствия; • не устанавливайте розетки слишком близко к ванне или раковине; • не пользуйтесь фенами или электробритвой, если они мокрые или имеют оголенные токопроводящие детали.
9	Пользование электроутюгом	<ul style="list-style-type: none"> • не беритесь за утюг мокрыми руками и не гладьте стоя на полу босиком; • не ремонтируйте вилки электроприборов с помощью изолянты. Замените их, если они сломались; • никогда не оставляйте включенным электроутюг без присмотра; • не наматывайте шнур вокруг горячего утюга, это может повредить изоляцию провода; • прежде чем налить воду в емкость отпаривателя утюга, выньте вилку из розетки.
10	Чтобы не было пожара	Не включайте больше одной вилки в розетку, несколько вилок могут вызвать пожар.
11	Когда сворачивать удлинитель	Сначала выньте вилку из розетки, а потом сворачивайте удлинитель.
12	Как вынимать вилку из розетки	При выключении и включении приборов всегда придерживайте одной рукой розетку, чтобы она не вываливалась из стены, в другой держите вилку, но не шнур.
13	Как обращаться с проводами	<p>Не делайте временных соединений проводов. Обнаруженные оголенные места и обрывы электропроводов надо немедленно ремонтировать.</p> <p>Ничего не подвешивайте к проводам и не дергайте за них.</p>
14	Если вы обнаружили человека, пораженного током	<ul style="list-style-type: none"> • определите источник тока и возможность его отключения (рубильник, вилка в розетке, пробки и т.п.); • отключите электричество;

№ п.п.	Ситуация	Ваши действия
		<ul style="list-style-type: none"> • если это невозможно, оттащите человека за одежду, обернув свою руку любой сухой тканью (обязательно одной рукой) так, чтобы самому не попасть под воздействие тока, или перерубите провод (топором, лопатой); • при возможности вызвать «скорую помощь».
15	Если пораженный током человек в сознании	<p>Если человек в сознании, но не может самостоятельно оторваться от провода, резко дерните его за одежду, отбросив от провода.</p> <p>После этого окажите доврачебную помощь. Уложите его на спину, приподняв ноги на 30 см и укройте теплой одеждой.</p>
16	Как оказать доврачебную помощь пострадавшим электрическим током, когда он находится в сознании без видимых тяжелых травм и ожогов	<ul style="list-style-type: none"> • положите его на спину; • расстегните стесняющую дыхание одежду; • дайте болеутоляющие и успокаивающие средства: аспирин, анальгин, настойку валерианы (таблетки запивать 2-3 глотками жидкости); • дождитесь прибытия врача или сами отвезите пострадавшего в больницу, не позволяя ему двигаться.
17	То же при отсутствии сознания, но при наличии дыхания	<ul style="list-style-type: none"> • уложите пострадавшего на твердую горизонтальную поверхность; • обеспечьте приток свежего воздуха; • дайте понюхать нашатырный спирт; • обрызгайте водой; • наложите на места ожогов стерильные повязки; • дождитесь прибытия врача.
18	Будьте внимательны при обращении с пострадавшим	<p>Остановка дыхания или сердца может произойти в любой момент.</p> <p>Не давайте пить – это может вызвать рвоту и нарушение дыхания.</p> <p>Не закапывайте пострадавшего в землю, так как эти действия только ухудшат ситуацию.</p>

«Экологическая безопасность»

По данным Всемирной организации здравоохранения, уровень здоровья населения на 20% зависит от наследственности, на 20% - от социальных условий, на 10% - от уровня здравоохранения, на 50% - от образа жизни человека.

№ п.п.	Ситуация	Ваши действия
ВОДА И ЗДОРОВЬЕ		
1	С грязной водой связано	80% всех заболеваний, вызванных экологическими проблемами.
2	Вода из «горячего» крана	<ul style="list-style-type: none"> • не предназначена для питья. Это бытовая вода для мытья и стирки; • содержит опасные для здоровья вещества, способные вызвать отравления, аллергию, дерматозы, расстройства желудка, болезни печени и почек. <p>Особенно чувствительны к таким веществам маленькие дети и пожилые люди.</p>
3	В какой воде нужно мыть посуду?	Посуду нужно мыть в горячей воде, а ополаскивать – питьевой, холодной.

№ п.п.	Ситуация	Ваши действия
4	В какой посуде нельзя хранить питьевую воду?	В алюминиевой посуде, алюминоз – опасное заболевание.
5	В какой посуде нельзя готовить пищу, содержащую нитраты?	В алюминиевой посуде, в пище образуются опасные яды.
6	Как избавиться от содержания хлора в воде?	Воду заливают в эмалированную посуду не менее чем на 1,5-2 часа – хлор улетучивается.
7	Чем поливать комнатные растения?	Лучше всего отстоявшейся водой.
8	В эмалированной посуде откололась эмаль	Нельзя готовить пищу в эмалированной посуде с отколовшейся эмалью – можно отравиться тяжелыми металлами и ядами, образующимися из пищевых веществ при реакции с металлами.
9	Наиболее эффективный способ удаления диоксинов, фенола и других вредных веществ из питьевой воды	Пропускание ее через активированный уголь (в самодельных или промышленно изготовленных фильтрах типа «Родник»).
10	При угрозе аварийного поступления в питьевую воду фенолов или других органических веществ	Обязательное обезвреживание воды активированным углем.
11	Для удаления их воды нитратов, нитритов, остатков фосфорных удобрений	Необходимо пропускать воду через цеолит.
12	Какая опасность от радона?	На радон приходится 40% естественной радиации природного происхождения, получаемой человеком за жизнь («тихая смерть»). В питьевой воде содержится много радона – природного газа. Он полностью удаляется при кипячении.
13	Как мыться в ванной комнате, чтобы уменьшить воздействия радона?	<ul style="list-style-type: none"> • особенно много радона накапливается в ванных комнатах (в 40 раз больше, чем в жилых); • при принятии ванны человек получает в десятки раз больше облучения, чем при принятии душа; • следите за исправностью вентиляции в ванной комнате; • плотно закрывайте двери в ванной комнате.
14	Можно ли пить воду из водоема?	Нельзя пить воду из «цветущего» водоема. Яд сине-зеленых водорослей не только вызывает отравления, но и является очень сильным канцерогеном (вызывает рак).
15	Можно ли использовать снег или дождевую воду для питья?	<ul style="list-style-type: none"> • в экологически неблагополучных районах нельзя использовать дождевую воду для питья, мытья волос и т.п. В ней растворены ядовитые вещества; • в экологически неблагополучных районах нельзя использовать снег для получения питьевой воды; • дождевую воду нельзя давать животным.
16	Снег как губка впитывает в себя загрязнители среды	В период таяния необходимо снимать верхний слой снега и убирать подальше от города и садовых участков. Нельзя брать в рот снег и сосульки. Через несколько лет яд обязательно даст о себе знать.
17	Пестициды, попадающие в воду, не	Старайтесь не использовать для питья воду, очищенную Водоканалом.

№ п.п.	Ситуация	Ваши действия
	удаляются кипячением	Если вы вырыли колодец у себя на участке – обратитесь в СЭС для анализа воды.
18	Пригодны ли грунтовые воды для питья	Грунтовые воды содержат повышенные количества нитратов, фосфатов, пестицидов, хлоридов и не пригодны для питья без очистки.
19	Необходима ли прибрежная растительность	Прибрежная растительность очищает воду водоема от вредных веществ. Необходимо ее беречь.
20	Куда и как выбрасывать ядовитые вещества?	<ul style="list-style-type: none"> • выбрасывать нужно в контейнер для мусора, тщательно их завернув. На мусороперерабатывающем заводе мусор обезвреживается и сжигается; • не бросайте их в канализацию (ртуть из разбившегося термометра, отраву для насекомых и т.п.) – эти яды вернуться к вам с пищей и водой.
21	Дожди имеют кислую среду, их называют кислотные	<ul style="list-style-type: none"> • они содержат растворы серной, соляной, азотной, плавиковой кислот и др. во время дождя не гуляйте с непокрытой головой; • во время дождя лучше закрывать грядки с овощами пленкой; • кислотный дождь, подкисляя почву, переводит тяжелые металлы почвы (ртуть, свинец, никель, кадмий и др.) в растворимую форму, легко усваиваемую растениями. Поэтому кислотные дожди превращают растения в накопители ядов; • чтобы избежать пагубного влияния кислотных дождей на растения, нужно известковать почву.
22	Не опасайтесь длительного кипячения воды	Тяжелая вода при длительном кипячении воды не накапливается (в отличие от общепринятого мнения).
23	Чем лучше запивать лекарство?	<ul style="list-style-type: none"> • лучше всего простой кипяченой водой; • если таблетку от головной боли, диакарб, хлорид кальция, тетрациклин запивать соком или газированным напитком, то это вызовет опасность отравления лекарством; • если аспирин, успокаивающие лекарства запивать молоком, лекарства будут действовать очень слабо; • если тетрациклин, ампилин, витамин D запивать молоком, лекарства будут всасываться медленно;
24	В большинстве районов вода содержит очень мало солей. Необходимые для организма минеральные соли нужно получать с пищей	<ul style="list-style-type: none"> • кальцием богата животная пища – творог, молоко; • магния много в зеленых овощах и сухофруктах; • калием богаты картофель, абрикосы, слива; • натрием и калием богата свекла; • микроэлементами богаты продукты моря; • полноценный набор микро- и макроэлементов – в зародышах растений и животных (орехи, икра и т.п.).
25	Способы обеззараживания воды в условиях похода	<ul style="list-style-type: none"> • кипячение воды несколько минут; • добавить в сырую воду настойку йода (на 1л воды 2 капли 5%-ного раствора); • добавит в сырую воду таблетку пантоцида (1 таблетку на 0,5 л воды).
26	Любителям рыбной ловли необходимо помнить	<ul style="list-style-type: none"> • нельзя употреблять в пищу рыбу, покрытую кожными язвами, лишённую чешуи, боковых плавников; • нельзя есть рыбу, имеющую кровоизлияния и опухоли внутренних органов;

№ п.п.	Ситуация	Ваши действия
		<ul style="list-style-type: none"> • нельзя есть рыбу с необычным видом, яркой окраской; • если у рыбы жабры покрыты слизью, а мясо легко отстает от позвоночника – ее лучше выбросить; • если рыба вам неизвестна, на всякий случай, не употребляйте ее внутренности (они могут быть ядовитыми); • если водоем загрязнен, то рыбу нужно порезать на кусочки и замочить в чистой воде на 30-40 минут; • если водоем загрязнен, нельзя есть печень пойманных рыб (в ней накапливаются яды).
ВОЗДУХ И ЗДОРОВЬЕ		
1	Источники загрязнителей воздуха в порядке убывания	<ul style="list-style-type: none"> • целлюлозно-бумажные комбинаты, химические, металлургические, алюминиевые, медеплавильные предприятия; • гипсовые, асбестовые предприятия, производство извести, древесно - волокнистых плит; • производство стекловаты, керамзита, железобетона, асфальтобетона; • производство полимеров, керамики, фарфора, кирпича; • столярные цеха, обработка камня.
2	При содержании в воздухе загрязнителей, особенно жирорастворимых, нельзя	Держать продукты на воздухе открытыми длительное время. Продукты следует герметично упаковывать, но не в коем случае не в бумагу.
3	Бумага в процессе ее изготовления проходит стадию белины	В России белины проводятся с помощью хлора, при этом в бумаге образуются диоксины. Поскольку они жирорастворимы, в белиную бумагу нельзя заворачивать жирные продукты: масло, сало, мясо, кекс, пирожки и т.п.
4	Пыль – одна из причин отравления организма	<ul style="list-style-type: none"> • она концентрирует яды из воздуха; • способствует развитию микробов; • для борьбы с пылью необходима систематическая уборка в помещении, мытье улиц, домов, снегоочистка; • наибольшая способность очистить воздух от пыли – у клена, ивы, черемухи, тополя. Лиственные деревья сильнее улавливают пыль, чем хвойные; • городская пыль поглощает ультрафиолетовые лучи, ухудшая экологическую обстановку; • накапливающаяся в щелях комнаты пыль является средой размножения микроорганизмов.
5	Вред табачного дыма	<ul style="list-style-type: none"> • в табачном дыму, в выхлопных газах транспортных средств содержатся высокотоксичные вещества – бензпирин, диоксины и т.п.; • в табачном дыму содержится около 4000 соединений, 50 из которых вызывают рак. Курение табака ежегодно в мире убивает 2 млн. человек; • в табачном дыму содержатся угарный газ, аммиак, оксиды азота, пиридин, нитросоединения, изопрен, изобутилен, бутен, толуол, диоксины, пропилен, сти-рол, пропионитрил. Предельно-допустимая концентрация многих из этих соединений превышена в сотни и тысячи раз; • для развития табачной зависимости иногда бывает достаточно одной затяжки сигареты; • через 6-7 секунд после затяжки никотин

№ п.п.	Ситуация	Ваши действия
		<p>обнаруживается в мозге;</p> <ul style="list-style-type: none"> • никотин резко снижает способность организма адаптироваться к среде и сопротивляться загрязнителям; • опасность вредных веществ в квартирном воздухе резко повышается при наличии табачного дыма. При их взаимодействии синтезируются новые соединения, еще более токсичные.
6	Удобрения и пестициды (средства химической защиты растений)	Они высокотоксичные, поэтому нельзя находиться на полях в момент их обработки ядохимикатами с воздуха.
7	Синтетические ткани и материалы	Они выделяют в воздух незаполимеризовавшиеся продукты исходного синтеза: стабилизаторы, катализаторы, антистатик. Это, как правило, токсичные вещества.
8	Использование синтетических материалов	<p>По возможности используйте не синтетические, а природные материалы. Чаще проветривайте помещение с мебелью из ДСП.</p> <p>Особенно тщательно вентилируйте помещение при жаркой погоде: выделение ядовитых веществ мебелью увеличивается.</p>
9	Как сушить обувь из искусственной кожи?	Не сушите обувь на батареях центрального отопления, если она сделана из искусственной кожи: из нее выделяются токсичные вещества.
10	Использование полимерных стройматериалов и ковровых покрытий	Их использование повышает число простудных заболеваний, радикулитов, аллергий, снижает иммунитет.
11	Стирка белья	<ul style="list-style-type: none"> • при стирке белья и одежды нужно стараться избегать контактов дыхательных путей со стиральным порошком; • после стирки стиральными порошками и другими синтетическими моющими средствами необходимо тщательно мыть руки; • тщательно полоскать белье после стирки в холодной и теплой воде; • синтетические моющие средства следует хранить в герметичной таре.
12	Транспорт – источник загрязнения	<ul style="list-style-type: none"> • наибольшее количество ядов образуется при холостом ходе двигателя автомобиля, во время разгона и торможения; • 40% всех загрязнителей в России имеют своим источником транспорт; • вблизи автотрасс, железных дорог, предприятий нельзя собирать лекарственные растения, выпасать домашний скот и птицу.
13	Главные источники загрязнения квартир воздуха	Отопительные системы и кухни. Очень опасны вещества, образующиеся в результате подгорания пищевых продуктов – они вызывают рак.
14	Сжигание любого мусора	<p>При сжигании любого мусора, любого топлива (дерево, уголь, нефть) образуются ядовитые и радиоактивные вещества.</p> <p>Особенно опасно и вредно сжигание бытового мусора и отходов из продуктовых ларьков, что практикуется в нашем городе.</p>
15	Наиболее эффективная очистка воздуха, почвы и воды от загрязнителей	<p>Осуществляется растениями: охрана зеленых растений – это охрана вашего здоровья.</p> <p>Под воздействием ультрафиолетовых лучей солнца</p>

№ п.п.	Ситуация	Ваши действия
		многие загрязнители воздуха, почвы и воды разрушаются, а бактерии погибают.
16	Нельзя употреблять в пищу плоды и ягоды	Растений в экологически неблагоприятном месте, они являются накопителями ядов.
17	Проветривание помещений	Для обновления квартирного воздуха оптимальным считается поток воздуха со скоростью 0,1 м/с.
18	Польза от мытья рук и лица	Чаше мойте руки и кожу лица: чем больше в среде загрязнителей, тем ниже антибактериальная активность кожи и выше ее обсемененность микробами.
БЫТОВЫЕ ОТРАВЛЕНИЯ		
1	Первая помощь при отравлениях заключается в наиболее быстром удалении яда из организма, обезвреживание его с помощью противоядия и устранении болезненных явлений, которые вызвал яд. Для этого нужно сделать последовательно:	<ul style="list-style-type: none"> • дать больному столовую ложку смеси воды с измельченным активированным углем или полифепамом; • промыть желудок водой комнатной температуры по 300-500 мл, вызывая рвоту. Общий объем воды для промывания – 12 литров; • снова дать активированный уголь или его аналоги; • в случае запора дать 100-150 мл вазелинового масла; • согреть человека, дать крепкий чай или кофе без сахара.
2	При остром аппендиците или язве желудка	Симптомы могут быть похожи на отравление, поэтому промывать желудок можно, если нет сомнения в отравлении.
3	При отравлении этиловым спиртом	Дать нюхать нашатырный спирт, затем промыть желудок, дать слабительное, затем воду с нашатырным спиртом – на стакан воды 3-5 капель.
4	Признаки отравления метиловым спиртом	Проявляются через 1-2 дня: боли в икроножных мышцах, мелькание мушек перед глазами, слепота. Самолечение грозит смертью. Немедленно обратитесь в лечебное учреждение.
5	Признаки бутулизма	Головокружение, сухость во рту, жажда, «комочек» в горле, боль при глотании, «туман» перед глазами, двоение изображения, температура остается постоянной. Срочная госпитализация!
6	Если после работы с растворителями или анилиновыми красителями вы почувствовали себя плохо	Снимите загрязненную одежду, вымойте тело теплой водой. Горячие ванны противопоказаны, также как лекарства от головной боли и алкоголь. Обеспечьте доступ свежего воздуха, хорошо принять витамин С с глюкозой или съесть виноград.
7	Для предотвращения отравления организма свинцом	<ul style="list-style-type: none"> • аккуратно работать со свинцовыми белилами; • не разбивать аккумуляторы; • соблюдать технику безопасности при паянии; • не употреблять газетную бумагу для бытовых нужд, не давать ее маленьким детям; • не хранить в хрустальной и глазурованной керамической посуде кислое варенье, маринады; • не употреблять в пищу плоды и ягоды растений с растений, произрастающих в городе, вблизи автомобильных и железных дорог; • известковать почву на приусадебном участке; • для очистки почвы от свинца можно использовать многолетние злаковые травы или салат (не для еды).

№ п.п.	Ситуация	Ваши действия
8	Для предотвращения отравления организма ртутью	<ul style="list-style-type: none"> • если разбит термометр, тщательно убрать капли металла – обои, дерево, штукатурка хорошо впитывают пары ртути; • очень аккуратно работать с гранозаном (пестицид); • не пить воду из «цветущего» водоема; • не употреблять внутренности морских рыб; • употреблять в пищу рыбу, прошедшую контроль СЭС.
9	Перед употреблением плодов, ранее обработанных пестицидами	Промыть их с мылом, а лучше срезать кожуру.
10	Перед употреблением тщательно промывайте яйца, мясной фарш	В них могут быть возбудители сальмонеллеза.
11	При хранении продуктов	Нельзя допускать соприкосновение сырых продуктов и продуктов, подвергшихся термической обработке.
12	На заметку автомобилистам	Следует уменьшать контакт с воздухом, содержащим пары бензина – они могут впитываться в кожу.
13	При проведении строительных работ	<ul style="list-style-type: none"> • влажный цемент вызывает ожоги на коже, так как обладает свойствами каустика: нельзя допускать, чтобы загрязненная мокрая цементом обувь или одежда соприкасалась с кожей; • работая с растворителями даже в респираторах, легко можно отравиться: их пары проникают через кожу.
14	Способы обращения с бытовыми химическими и косметическими средствами	<ul style="list-style-type: none"> • хранить в промышленной упаковке; • хранить в месте, недоступном детям; • хранить отдельно от пищевых продуктов; • хранить в плотно закрывающихся контейнерах (упаковке); • нельзя использовать тару из под химических средств для других целей.

«Экстренная доврачебная само- и взаимопомощь»

Очень часто несчастный случай происходит в таких условиях, когда нет возможности быстро сообщить о нем в «Скорую помощь», и вот тогда все, что касается оказания первой доврачебной само- или взаимопомощи ложится на самого человека. В таких случаях чрезвычайно важное значение приобретает первая помощь, которая должна быть оказана быстро, грамотно и эффективно.

№ п.п.	Ситуация	Ваши действия
1	Основные принципы оказания первой доврачебной помощи	<ul style="list-style-type: none"> • надо сохранять спокойствие. Кто оказывает помощь должен оставаться хладнокровным и уметь рационально оценивать обстановку; • хотя бы на секунду остановиться и оценить положение. В некоторых ситуациях (автокатастрофа, пожар, поражение электротоком и т.п.) быстрая и точная оценка ситуации может оказаться жизненно важной.
2	В первую очередь при несчастных случаях с пострадавшими необходимо принимать во внимание следующее:	

№ п.п.	Ситуация	Ваши действия
	<p>Содержит ли ситуация, породившая пострадавших, угрозу для вас или других лиц? Способны ли вы точно понять, что произошло с вами или пострадавшим? В каком порядке следует действовать?</p>	<p>Если да, следует учесть это, иначе, не исключено, что будут жертвы. Может потребоваться, чтобы вы с пострадавшим срочно оставили место происшествия. Возможно также, вам придется вначале устранить угрозу, например, загасить огонь, отключить источник электропитания.</p> <p>Своевременный вызов помощи может оказаться наиболее правильным из всех предпринятых вами. Он будет еще более ценным, если вы сумеете сообщить медикам или Службе спасения о конкретных обстоятельствах случившегося.</p> <p>Это зависит от многих факторов: каково состояние пострадавшего, есть ли другие пострадавшие, оказываете ли вы помощь в одиночку или вам кто-то помогает, насколько быстро можно ожидать прибытие врача или бригады «Скорой помощи».</p>
3	Признаки жизни	<ul style="list-style-type: none"> • наличие сердцебиения. Сердцебиение определяется рукой или ухом на грудной клетке в области левого соска; • наличие пульса в артериях. Пульс определяется на шее (сонная артерия), в области лучезапястного сустава (лучевая артерия), в паху (бедренная артерия); • наличие дыхания. Дыхание определяется по движению грудной клетки и живота, увлажнению зеркала, приложенному к носу и рту пострадавшего, движению кусочка ваты или бинта, поднесенного к носовым отверстиям; • наличие реакции зрачков на свет. При освещении глаза пучком света (фонариком) наблюдается сужение зрачка – положительная реакция.
4	Признаки смерти	<ul style="list-style-type: none"> • помутнение и высыхание роговицы глаза; • наличие симптома «кошачий глаз» - при сдавливании глаза зрачок деформируется и напоминает глаз кошки; • похолодание тела и появления трупных пятен. Сине-фиолетовые пятна выступают на коже. При положении трупа на спине они появляются в области лопаток, поясницы, ягодиц, а при положении на животе – на лице, шее, груди, животе; • трупное окоченение. Этот бесспорный признак смерти наступает через 2-4 часа после смерти.
<p>ПОМНИТЕ! Важным является фактор времени. В случаях острого шока, обильного кровотечения, остановки дыхания и других подобных ситуациях пострадавшего может отделять от смерти лишь несколько минут!</p>		
5	Имея дело с пострадавшим в первую очередь необходимо определить	<ul style="list-style-type: none"> • находится ли пострадавший в сознании; • нет ли у него травмы шеи или позвоночника;

№ п.п.	Ситуация	Ваши действия
		<ul style="list-style-type: none"> • обеспечивает ли сердце и легкие снабжение организма насыщенной кислородом кровью.
<p>Сущность первой помощи – прекращение дальнейшего воздействия травмирующих факторов, оказание доврачебной помощи, обеспечение скорейшей транспортировки в ближайшее лечебное учреждение</p>		
6	<p>Травма головы <i>Симптомы:</i> потеря сознания, тошнота и рвота, замедление пульса, изменение температуры тела и кровяного давления.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • уложите пострадавшего на спину с повернутой на бок головой, положите на нее холод; • если отсутствует сознание, следите, чтобы не произошло западание языка; • обеспечьте неподвижность пострадавшего, не отходите от него (возможен шок); • наложите на раны асептические повязки; • немедленно вызовите «скорую помощь».
7	<p>Травма грудной клетки <i>Симптомы:</i> боли, припухлость и кровоподтеки; иногда обломки ребер повреждают легкие – возникают боли при дыхании, кровохаркание, одышка.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • освободите пострадавшего от стягивающих одежд, обеспечьте доступ воздуха; • придайте больному полусидящее положение; • закройте открытую рану воздухопроницаемой повязкой; • дайте таблетку анальгина или аспирина; • обеспечьте неподвижность пострадавшего, не отходите от него (возможен шок); • наложите на раны асептические повязки; • немедленно вызовите «скорую помощь».
8	<p>При травме живота <i>Симптомы:</i> нередко резкая боль в животе, рвота; напрягаются мышцы брюшной полости – возможны разрывы печени, селезенки, кишок и др. внутренних органов.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • закройте открытую рану асептической повязкой; • положите пострадавшего на правый бок; • обеспечьте неподвижность пострадавшего, не отходите от него (возможен шок); • приложите к травмированному месту холод; • при выпадении из полости живота внутренних органов не пытайтесь их вправить – наложите стерильную повязку; • ни в коем случае не давайте пострадавшему есть и пить – это смертельно (смачивайте губы мокрым платком, обтирайте лицо влажным полотенцем); • немедленно вызовите «скорую помощь».
9	<p>Перелом костей, конечностей, таза, позвоночника <i>Симптомы:</i> боли, отечность, изменение формы места перелома</p>	<ul style="list-style-type: none"> • обеспечьте полный покой поврежденной кости, наложив шину с помощью подручных средств; • при переломе костей предплечья согните руку в локте под прямым углом, пальцы полусогнуты, подложив под них валик из марли или ваты. Наложите шину, захватив два сустава выше и ниже перелома; • при переломе плечевой кости фиксируйте плечевой и локтевой суставы; • при переломе костей голени и бедра накладывайте шины на всю поврежденную ногу с наружной и внутренней стороны, непосредственно на одежду;

№ п.п.	Ситуация	Ваши действия
		<ul style="list-style-type: none"> • если нет подручных средств для шины, можно прибинтовать руку к туловищу, а ногу – к неповрежденной ноге; • при переломе костей таза положите пострадавшего на спину (на твердую поверхность), осторожно согните его ноги в коленях, слегка разведите в стороны, положите под голени валик из свернутой одежды, одеяла, под голову – подушку или одежду; • при переломе позвоночника уложите пострадавшего на спину на твердую ровную поверхность (широкую доску, щит, снятую с петель дверь). Обеспечьте полную неподвижность пострадавшему до прибытия врача; • дайте пострадавшему таблетку анальгина, положите на 15-20 минут на место травмы холод (снег или лед в полиэтиленовых мешочках). При открытых переломах и кровотечении наложите на рану стерильную повязку, остановите кровотечение; • немедленно вызовите «скорую помощь» или на попутном транспорте отвезите пострадавшего в ближайший травмпункт или больницу (кроме случая перелома позвоночника).
10	<p>Потеря пальцев, кистей, стоп Внимание! Реплантация (приживление отделенной части конечности) возможна в течение 12 часов, а в некоторых случаях до 20 часов с момента травматической ампутации</p>	<ul style="list-style-type: none"> • позовите на помощь соседей, прохожих, попросите срочно вызвать «скорую помощь» или остановите любую машину, где всегда имеется аптечка; • быстро обработайте на месте рану (наложите на культю тугую повязку, при сильном кровотечении – жгут выше раны, под него положите записку с указанием времени наложения, приложите к культю холод через повязку), приподнимите конечность вверх; • отрезанную часть тела заверните в стерильную (или просто чистую) ткань, поместите в полиэтиленовый пакет, туго его завязав. Этот пакет вложите в другой со льдом или в сосуд с чистой холодной водой, держа все время его в подвешенном состоянии. Приложите записку с указанием времени происшествия; • используйте все имеющиеся возможности (полицию, пожарных, военную авиацию) для быстрой доставки (в лежачем положении) пострадавшего и отрезанной части тела в ближайшую больницу, травмпункт, а затем – в ближайший центр микрохирургии для восстановления конечности.
11	Отрезанную конечность нельзя	<ul style="list-style-type: none"> • помещать непосредственно на снег, лед, в морозильную камеру холодильника из-за угрозы обморожения тканей;

№ п.п.	Ситуация	Ваши действия
		<ul style="list-style-type: none"> • промывать водой или каким-либо раствором (спиртовым, щелочным и т. п.); • помещенную в пакет конечность класть на какую-нибудь поверхность во избежание отека тканей.
12	Вывих верхней челюсти	<ul style="list-style-type: none"> • вывих, кроме травматического (при повреждении лица), можно исправить на месте. Попросите соседей помочь вам и поддержите руки и голову больного. Посадите больного на стул, станьте лицом к нему, оберните большие пальцы своих рук бинтом или материей и введите их в рот. Надавливая на углы нижней челюсти (задние коронные зубы) и смещая челюсть вниз и назад, одновременно остальными пальцами приподнимите подбородок. Будьте внимательны, вовремя уберите пальцы после вставления челюсти на место, чтобы вам их не прикусили; • при травматическом вывихе прикройте рот больного платком, наложите на голову повязку, удерживающую челюсть, и немедленно доставьте больного в ближайшую больницу.
13	<p>Вывихи</p> <p><i>Симптомы:</i> сильная боль, отек, неподвижность, изменение формы сустава.</p> <p>Помните: самостоятельно вправлять вывих нельзя – возможно появление у пострадавшего болевого шока и увеличение степени повреждения мягких тканей, кровеносных сосудов и нервов!</p>	<ul style="list-style-type: none"> • немедленно вызовите «скорую помощь», обеспечьте полный покой поврежденного сустава: больную руку подвесьте на косынке, бинте; на ногу наложите шину с помощью подручных средств (плоские доски, фанера) или прибинтуйте ее к здоровой ноге.. При вывихе бедра положите больного на здоровый бок, не давайте двигаться; • для уменьшения боли приложите к поврежденному суставу пузырь со льдом, холодной водой, дайте таблетку анальгина или амидопирин. При невозможности быстро вызвать врача постарайтесь сами отправить больного на машине в ближайшую больницу (при вывихе суставов ног – непременно лежа).
14	<p>Растяжение связок (при падении или ушибе)</p> <p><i>Симптомы:</i> резкая боль в суставе при движении, его припухлость, при разрыве связок кровоподтек</p>	<ul style="list-style-type: none"> • наложите на поврежденный сустав повязку (эластичный бинт), обеспечив неподвижность суставных костей. Руку подвесьте на косынку во избежание отека тканей. Постарайтесь сразу же обратиться к врачу или вызвать его на дом; • до прибытия врача, чтобы уменьшить боль и отек, на место растяжения положите пузырь со льдом или смоченную холодной водой ткань (не более чем на 1-2 часа). Попросите родных или соседей помочь вам чаще менять ткань. Для уменьшения боли примите таблетку анальгина или амидопирин.
15	Наружное кровотечение	<p>Внимание!</p> <p>Заранее определите в пункте переливания крови свою группу крови и резус-фактор.</p> <p>Всегда имейте при себе карточку (браслет) с этими данными или паспорт, с записанными в</p>

№ п.п.	Ситуация	Ваши действия
	<p>Артериальное кровотечение <i>Симптомы:</i> кровь алая, фонтанирует из центральной части кровеносного сосуда пульсирующей струей, а из периферийной части сосуда менее выраженное, не длительное, отмечается реже.</p> <p>Венозное кровотечение <i>Симптомы:</i> Кровь темно-красного цвета, вытекает сплошной струей из периферической части сосуда. При ранениях вен шеи возможна воздушная эмболия сосудов с поражением мозга, легких и др.</p> <p>Капиллярное кровотечение <i>Симптомы:</i> Кровь менее темная, чем при кровотечении из вен, но не алая. Происходит из центральной части раны (редкими каплями или растекающимся пятном).</p>	<p>нем этими данными.</p> <ul style="list-style-type: none"> • до прибытия «скорой помощи»: прижмите пальцем поврежденную артерию выше раны с одновременным наложением давящей повязки на 5-7 см выше раны; • приподняв конечность, наложите кровоостанавливающий жгут (при больших ранах или отрыве конечностей). Для этого используйте подручные средства: ремень, платок, полотенце и т.п. (кроме веревок и проволоки), предварительно подложив под них платок или кусок ткани. Концы жгута свяжите и, подложив под него небольшой валик из ткани, просуньте в образующуюся петлю карандаш, ручку и т.п. закрутите палочку по часовой стрелке до прекращения кровотечения и прибинтуйте ее к конечности. Жгут накладывают летом на 1,5-2 часа, зимой на 1 час, обязательно приколол к нему записку с указанием времени наложения. Через 2 часа жгут ослабьте на 3-5 минут, прижимая пальцем артерию, и наложите снова чуть выше предыдущего места. • наложите на рану стерильную повязку или чистую ткань, проглаженную горячим утюгом. Поверх нее положите плотный валик из бинта или ваты, туго прибинтуйте его. Правильно наложенная повязка не должна промокать; • вызовите врача или отвезите пострадавшего в ближайшую больницу, несколько приподняв раненую конечность. • остановите кровь с помощью ватки, смоченной перекисью водорода, смажьте кожу вокруг раны йодом или зеленкой, наложите на рану давящую повязку; • при кровотечении из носа усадите пострадавшего на стул, голову слегка наклоните вперед, расстегнув воротник; положите на переносицу холодную примочку, сожмите пальцами крылья носа на 4-5 минут (запрокидывать голову назад нельзя, особенно детям, из-за опасности попадания крови в дыхательные пути и удушья); • если кровь идет изо рта (кровавая рвота), уложите пострадавшего, повернув голову на бок, и немедленно вызывайте «скорую помощь».
16	<p>Синдром сдавливания <i>Симптомы:</i> Через несколько часов после длительного сдавливания тканей</p>	<ul style="list-style-type: none"> • освободив пострадавшего из-под завала, немедленно вызовите «скорую помощь» или отвезите его на машине в ближайшую больницу в лежачем положении;

№ п.п.	Ситуация	Ваши действия
	(чаще конечностей) при обвалах, падении тяжестей у пострадавших развиваются тяжелые общие нарушения, подобные шоку, сильный отек сдавленной конечности. Резко уменьшается выделение мочи, она становится бурой. Появляется рвота, бред, желтуха. Затем пострадавший теряет сознание и может умереть.	<ul style="list-style-type: none"> • до прибытия врача или транспортировки туго забинтуйте придавленные руки или ноги снизу вверх и наложите на них шины, используя подручные материалы, обложите их пузырями со льдом или холодной водой; • дайте выпить 50 г водки, раствор пищевой соды (половина чайной ложки на стакан воды) и чаще поите водой или чаем, • при развитии шока согрейте или тепло укутайте пострадавшего.
17	Травматический шок <i>Симптомы:</i> серость лица, вялость, заторможенность, низкое артериальное давление, частый и слабый пульс, липкий холодный пот.	<ul style="list-style-type: none"> • немедленно вызовите «скорую помощь» по телефону или отправьте посыльного на попутной машине; • постарайтесь устранить факторы, вызвавшие шок (кровотечение, нарушение дыхания, острая боль); • уложите пострадавшего, согрейте его – укутайте его чем-нибудь теплым, обложите грелками, бутылками с горячей водой; • при отсутствии повреждений брюшной полости дайте ему горячие напитки: кофе, чай или соляно-щелочное питье (половина чайной ложки соли и чайная ложка пищевой соды на 1 л воды), 50 г водки; • не позволяйте двигаться до прибытия врача даже при кажущемся улучшении состояния – вывести его из шока может только врач; • если наложен кровоостанавливающий жгут, не снимайте его до прибытия врача, так как это приведет к усиленному поступлению в кровь ядовитых продуктов распада тканей; • переноса пострадавшего, поднимите его ноги выше головы.
ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ ОТРАВЛЕНИЯХ		
18	Отравление лекарствами <i>Симптомы:</i> усиленное потоотделение, слабость, сонливость, которая может перейти в глубокий сон и даже в бессознательное состояние, иногда с нарушением дыхания.	<ul style="list-style-type: none"> • Немедленно! Вызвать «скорую помощь» или доставить пострадавшего в больницу, а если этого не удастся сделать тогда самостоятельно: <ul style="list-style-type: none"> • выясните, какое лекарство и в какой дозе принял пострадавший. Сохраните оставшееся лекарство или упаковку от него; • если пострадавший в сознании, вызовите рвоту, затем дайте ему активированный уголь. Следите за дыханием и пульсом пострадавшего; • при отсутствии дыхания и пульса немедленно начинайте реанимационные меры; • если пострадавший без сознания, но у него сохраняются пульс и дыхание, уложите его в правильное положение.
19	Отравление снотворным <i>Симптомы:</i> глубокое торможение центральной нервной системы, сон переходит в бессознательное состояние с	<ul style="list-style-type: none"> • вызовите «скорую помощь»; • если пострадавший в сознании, промойте ему желудок, вызывая активную рвоту; • если нарушено дыхание начинайте искусственное дыхание.

№ п.п.	Ситуация	Ваши действия
	<p>последующим параличом дыхательного центра. Больные бледны, дыхание поверхностное и редкое, неритмичное, часто хрипящее, клокочущее.</p>	
20	<p>Отравление наркотиками <i>Симптомы:</i> головокружение, тошнота, рвота, слабость, сонливость, сон, бессознательное состояние, паралич дыхательного и сосудодвигательного центров, бледность, цианоз губ, дыхание неправильное, зрачки резко сужены.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • вызвать «скорую помощь»; • осмотрите больного, если у него нет дыхания и кровообращения, начинайте реанимационные мероприятия.
21	<p>Отравление алкоголем <i>Симптомы:</i> Алкоголь воздействует на сердце, сосуды, желудочно-кишечный тракт, печень, почки, центральную нервную систему. При тяжелой степени опьянения человек засыпает, затем сон переходит в бессознательное состояние. Часто наблюдается рвота, непроизвольное мочеотделение. Резко нарушается дыхание, оно становится редким, неритмичным. При параличе дыхательного центра наступает смерть.</p>	<p>Смертельная доза этилового спирта – 8 г на 1 кг массы тела.</p> <ul style="list-style-type: none"> • сохранить остатки спирта, чтобы точно выяснить, чем отравился пострадавший; • обеспечьте приток свежего воздуха (откройте окно, вынесите отравившегося на улицу); • вызовите рвоту путем малых промываний; • при сохранении сознания дайте выпить горячий крепкий кофе; • если нет дыхания, начинайте реанимационные мероприятия; • когда пострадавший находится в состоянии тяжелого отравления или глубокой комы, необходимо срочно вызвать «скорую помощь».
22	<p>Пищевое отравление (мясом или рыбой) <i>Симптомы:</i> Через 2-4 часа после приема зараженного продукта: общее недомогание, тошнота, многократная рвота, схваткообразные боли в животе, частый жидкий стул, иногда с примесью слизи и прожилками крови, усиление интоксикации, снижение артериального давления, учащение и ослабление пульса, бледность кожных покровов, жажда, высокая температура тела (38-40⁰С)</p>	<p>Нельзя!</p> <ul style="list-style-type: none"> • оставлять пострадавшего одного, может развиваться сердечнососудистая недостаточность, возникнуть судорожные сокращения мышц, наступить коллапс и смерть; • принимать какую-либо пищу в течение 1-2 суток. <p>Необходимо:</p> <ul style="list-style-type: none"> • немедленно начать промывание желудка водой при помощи желудочного зонда или вызывания искусственной рвоты (обильное питье теплой воды 1,5-2 л с последующим раздражением корня языка); • промойте до «чистой воды»; • дайте обильное питье при самостоятельной рвоте; • для скорейшего удаления из кишечника инфицированных продуктов дайте пострадавшему карболен («желудочный» уголь) и слабительное (25 г солевого слабительного на полстакана воды или 30 мл касторового масла); • после промывания желудка дайте пострадавшему горячий чай или кофе;

№ п.п.	Ситуация	Ваши действия
		<ul style="list-style-type: none"> • согрейте пострадавшего, обложите его грелками (к ногам, рукам); • способствует выздоровлению прием внутрь сульфаниламидов (сульгин, фталазол по 0,5 г 4-6 раз в день) или антибиотиков (левомецитин по 0,5 г 4-6 раз в день, хлортетрациклина гидрохлорид по 300 000 ЕД 4 раза в течение 2-3 дней); • испражнения больного и рвотные массы дезинфицируйте непосредственно в судне (перемешивая с сухой хлорной известью); • вызовите «скорую помощь».
23	<p>Отравление ядовитыми растениями и грибами (красный и серый мухомор, ложный опенок, бледная поганка, ложный шампиньон и др., а также грибами плесневелыми, покрытыми слизью, длительно хранившимися)</p> <p><i>Симптомы:</i> Через несколько часов – 1,5-3 часа</p> <p>Быстро нарастающая слабость, слюноотделение, тошнота, многократная мучительная рвота, сильные колико-образные боли в животе, головная боль, головокружение, понос (часто кровавый), расстройство зрения, бред, галлюцинации, судороги.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • выясните, какими растениями или грибами отравился пострадавший. При отравлении дурманом, волчьей ягодой или бледной поганкой немедленно отвезите пострадавшего в больницу; • немедленно начинайте промывание желудка водой, лучше слабым раствором (розового цвета) перманганата калия с помощью зонда или методом искусственно вызванной рвоты. Полезно в раствор добавить адсорбенты: активированный уголь, карболен; • тепло укройте пострадавшего и обложите грелками; • дайте горячий сладкий чай, кофе; • доставьте пострадавшего в больницу.
24	<p>Отравление средствами для обработки растений или искусственными удобрениями</p> <p><i>Симптомы:</i> Повышенное слюноотделение и мокроты, потливость, учащенное дыхание (шумное, с хрипами, слышимое на расстоянии), беспокойство, возбужденность, судороги нижних конечностей, паралич мускулатуры, остановка дыхания и может быть смерть.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • выясните, какое вещество вызвало отравление; • если пострадавший находится в сознании, вызовите рвоту, промойте желудок водой, затем дайте ему активированный уголь; • дайте солевое слабительное; • если отравление произошло в результате попадания веществ на кожу, снимите с пострадавшего одежду и вымойте кожу чистой водой; • при возможности дайте 6-8 капель 0,1% раствора атропина или 1-2 таблетки препарата красавки (беладонны); • если нет дыхания, начинайте проводить непрерывное искусственное дыхание; • отвезите пострадавшего в больницу.
25	<p>Отравление бытовыми или моющими средствами</p>	<ul style="list-style-type: none"> • сохраните упаковку вещества и покажите ее врачу или постарайтесь установить, каким веществом отравился пострадавший; • если ядовитое вещество попало в организм через полость рта, вызовите у него рвоту, затем дайте активированный уголь; • если пострадавший отравился кислотой или щелочью и прошло более 15 минут с момента

№ п.п.	Ситуация	Ваши действия
		<p>отравления, нельзя вызывать рвоту. В этом случае вызовите «скорую помощь» или отвезите пострадавшего в больницу;</p> <ul style="list-style-type: none"> • нельзя вызывать рвоту, если пострадавший отравился бензином или керосином; • если отравление произошло путем попадания ядовитых веществ на кожу, снимите с пострадавшего одежду и промойте кожу чистой водой.
ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ УКУСАХ		
26	<p>Укусы больных бешенством животных <i>Симптомы:</i> Заражение происходит при попадании вируса со слюны собак, кошек через рану. Боль, кровотечение из места укуса.</p>	<p>Помните! Не надо стремиться к немедленной остановке кровотечения, т. к. кровотечение способствует удалению слюны из раны;</p> <ul style="list-style-type: none"> • несколько раз широко обработайте кожу вокруг укуса дезинфицирующим раствором (спиртовой раствор йода, раствор перманганата калия, винный спирт и др.), а затем наложите асептическую повязку; • вызовите «скорую помощь» или доставьте пострадавшего в больницу для первичной хирургической обработки раны, профилактики столбняка.
27	<p>Укусы ядовитых змей <i>Симптомы:</i> Жгучая боль, краснота, кровоподтек, припухлость (отек), на лимфатических сосудах красные полосы, сухость во рту, жажда, рвота, понос, сонливость, судороги, расстройство речи, глотания, двигательные параличи, при остановке дыхания – смерть.</p>	<p>Помните! Нельзя высасывать яд ртом, прикладывать холодные компрессы, давать самостоятельно болеутоляющие препараты или аспирин, давать алкогольные напитки;</p> <p>• Помните! Самым эффективным средством лечения отравлений от укусов змей является введение противозмеиной поливалентной сыворотки – антигюрзина;</p> <ul style="list-style-type: none"> • немедленно, в течение первых 2 минут после укуса, значительно выше места укуса наложите кровоостанавливающий жгут, закрутку, затем рассеките кожу в месте укуса до появления крови (нож достаточно прокалить на огне) и на это место поставьте специальную банку для крови (можно использовать рюмку, стакан и т. п.); • банку ставят следующим образом: на палочку наматывают кусок ваты, смачивают ее спиртом или эфиром и поджигают. Горящую вату вводят внутрь банки (на 1-2 см), затем ее извлекают и быстро накладывают банку к месту укуса; • после этого обработайте рану раствором перманганата калия или натрия гидрокарбоната; • наложите асептическую повязку; • если в зоне укуса успел развиваться отек или пострадавшему была введена противозмеиная сыворотка, то отсасывание яда, наложение жгута проводить бессмысленно;

№ п.п.	Ситуация	Ваши действия
		<ul style="list-style-type: none"> • пострадавшему нужно создать покой, обложить конечности пузырями со льдом; • для снятия боли примените обезболивающие: ацетилсалициловая кислота, амидопирин, анальгин; • дайте пострадавшему обильное питье – молоко, чай, вода; • алкоголь абсолютно противопоказан; • если отсутствует дыхание, начинайте искусственное дыхание рот в рот; • следите за пульсом. Если отсутствует пульс, начинайте реанимацию; • если состояние пострадавшего ухудшается, вызовите «скорую помощь».
28	<p>Укусы пчелы или осы</p> <p><i>Симптомы:</i></p> <p>Жгучая боль, отек. Единичные укусы не вызывают тяжелых явлений. При множественных укусах возможен смертельный исход. Укусы для людей склонных к аллергии могут быть опасны для жизни.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • выясните, не является ли пострадавший, аллергиком и имеются ли у него при себе соответствующие лекарства; • извлеките из кожи жало (при этом нельзя сжимать его); • обработайте рану антисептическим раствором; • уменьшает боль и отек нанесенная на кожу гидрокартизоновая мазь; • при множественных укусах после оказания первой помощи доставьте пострадавшего в больницу; • при укусах в область шеи, языка или гортани и в случае аллергической реакции срочно вызовите «скорую помощь» или в течение получаса доставьте пострадавшего в больницу.
ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ ВОЗДЕЙСТВИИ НА ЧЕЛОВЕКА ВЫСОКОЙ ИЛИ НИЗКОЙ ТЕМПЕРАТУРЫ ВОЗДУХА		
29	<p>Солнечный удар – это тепловой удар, вызванный воздействием на организм прямого солнечного излучения.</p> <p><i>Симптомы:</i></p> <p>Слабость, головная боль, головокружение, сухость во рту, жажда, рвота, шум в ушах, потемнение в глазах, одышка, сердцебиение, потеря сознания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • установите причину перегрева и устраните ее. Перенесите пострадавшего в прохладное место, помещение или на свежий воздух; • если пострадавший находится в сознании, уложите его на спину, слегка приподняв ноги на 20-30 см; • снижайте температуру тела, обертывая его мокрыми холодными простынями или полотенцами. Охлаждайте голову и область сердца. Нельзя охлаждать быстро и резко; • каждые 10 мин. давайте ему пить полстакана подсоленной воды (1 чайная ложка соли на 1 л воды). Обильно поите холодными напитками; • если пострадавший без сознания, но пульс и дыхание у него нормальные, уложите его в правильное положение; • для возбуждения дыхания дайте нашатырный спирт, внутрь – капли Зеленина, настойки майского ландыша и др.; • вызовите «скорую помощь». Следите за пульсом и дыханием. В случае остановки

№ п.п.	Ситуация	Ваши действия
		кровообращения начинайте реанимацию; <ul style="list-style-type: none"> • если у пострадавшего начнутся судороги, оберегайте его от получения травмы.
30	Переохлаждение <i>Симптомы:</i> Дрожание, низкая температура тела, сонливость, замедленное дыхание и сердцебиение, потеря сознания, отсутствие признаков жизни.	<ul style="list-style-type: none"> • с пострадавшего снимите влажную одежду; • накройте его одеялом или согрейте собственным телом. Перенесите в теплое место, дайте теплое питье. Сделайте все, чтобы температура тела перестала снижаться дальше; • на отмороженные участки тела наложите стерильные повязки; • если пострадавший находится без сознания, проверьте его дыхание. Искусственное дыхание надо начинать, когда частота дыхания составляет 5 раз в минуту. При замедленном сердцебиении не следует делать массаж сердца. Реанимация необходима только в случае полной остановки сердечной деятельности; • до прибытия «скорой помощи» старайтесь повысить температуру тела пострадавшего; Помните! Отмороженные участки тела особенно подвержены механическим повреждениям.
31	Замерзание – наступает при охлаждении всего организма <i>Симптомы:</i> чувство усталости, скованность, сонливость, безразличие, обморок, остановка дыхания и кровообращения.	<ul style="list-style-type: none"> • перенесите пострадавшего в теплое помещение; • приступайте к постепенному согреванию, лучше всего в ванне с водой комнатной температуры, воду постепенно нагревайте до 36⁰С; • проведите последовательный осторожный массаж всех частей тела; • при появлении розовой окраски кожи и исчезновении окоченения конечностей проведите мероприятия по оживлению: искусственное дыхание, массаж сердца; • как только появляется самостоятельное дыхание и сознание, пострадавшего перенесите на кровать, тепло укройте, дайте горячий кофе, чай, молоко; • вызовите «скорую помощь».

«Правила безопасной работы на персональном компьютере»

Соблюдение правил безопасной работы является необходимым условием предупреждения производственного травматизма.

Требования к персоналу, эксплуатирующему средства вычислительной техники и периферийное оборудование.

К самостоятельной эксплуатации электроаппаратуры допускается только специально обученный персонал, пригодный по состоянию здоровья и квалификации к выполнению указанных работ.

Перед допуском к работе персонал должен *пройти вводный и первичный инструктаж* по технике безопасности с показом безопасных и рациональных приемов работы. Затем *не реже*

одного раза в 6 месяцев проводится повторный инструктаж, возможно, с группой сотрудников одинаковой профессии в составе не более 20 человек. **Внеплановый инструктаж** проводится при изменении правил по охране труда, при обнаружении нарушений персоналом инструкции по технике безопасности, изменении характера работы персонала.

В помещениях, в которых постоянно эксплуатируется электрооборудование должны быть **вывешены в доступном для персонала месте «Инструкции по технике безопасности»**, в которых также должны быть определены действия персонала в случае возникновения аварий, пожаров, электротравм.

Руководители структурных подразделений несут ответственность за организацию правильной и безопасной эксплуатации средств вычислительной техники и периферийного оборудования, эффективность их использования; осуществляют контроль за выполнением персоналом требований по технике безопасности.

Виды опасных и вредных факторов.

Эксплуатирующий средства вычислительной техники и периферийное оборудование персонал может подвергаться **опасным и вредным воздействиям**, которые по природе действия подразделяются на следующие **группы**:

- поражение электрическим током;
- механические повреждения;
- электромагнитное излучение;
- инфракрасное излучение;
- опасность пожара;
- повышенный уровень шума и вибрации.

Для снижения или предотвращения влияния опасных и вредных факторов необходимо соблюдать «Санитарные правила и нормы». «Гигиенические требования» к видеодисплейным терминалам, персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы (Утверждено Постановлением Госкомсанэпиднадзора России от 14 июля 1996 г. N 14 СанПиН 2.2.2.542-96) и Приложение 1,2.

Требования электробезопасности.

При пользовании средствами вычислительной техники и периферийным оборудованием каждый работник должен внимательно и **осторожно обращаться** с электропроводкой, приборами и аппаратами и всегда помнить, что пренебрежение правилами безопасности угрожает и здоровью, и жизни человека.

Во избежание поражения электрическим током необходимо твердо знать и выполнять следующие **правила безопасного пользования электроэнергией**:

1. Необходимо постоянно **следить на своем рабочем месте за исправным состоянием** электропроводки, выключателей, штепсельных розеток, при помощи которых оборудование включается в сеть, и заземления. При обнаружении неисправности немедленно обесточить электрооборудование, оповестить администрацию. Продолжение работы возможно только после устранения неисправности.

2. Во избежание повреждения изоляции проводов и возникновения коротких замыканий **не разрешается**:

- а) вешать что-либо на провода;
- б) закрасивать и белить шнуры и провода;
- в) закладывать провода и шнуры за газовые и водопроводные трубы, за батареи отопительной системы;
- г) выдергивать штепсельную вилку из розетки за шнур, усилие должно быть приложено к корпусу вилки.

3. Для исключения поражения электрическим током **запрещается**:

- а) часто включать и выключать компьютер без необходимости;
- б) прикасаться к экрану и к тыльной стороне блоков компьютера;

в) работать на средствах вычислительной техники и периферийном оборудовании мокрыми руками;

г) работать на средствах вычислительной техники и периферийном оборудовании, имеющих нарушения целостности корпуса, нарушения изоляции проводов, неисправную индикацию включения питания, с признаками электрического напряжения на корпусе

д) класть на средства вычислительной техники и периферийного оборудования посторонние предметы.

4. **Запрещается** под напряжением *очищать от пыли* и загрязнения электрооборудование.

5. **Запрещается** проверять работоспособность электрооборудования в непригодных для эксплуатации помещениях с токопроводящими полами, сырых, не позволяющих заземлить доступные металлические части.

6. **Ремонт** электроаппаратуры производится *только специалистами-техниками* с соблюдением необходимых технических требований.

7. **Недопустимо под напряжением проводить ремонт** средств вычислительной техники и периферийного оборудования.

8. Во избежание поражения электрическим током, при пользовании электроприборами **нельзя касаться одновременно** каких-либо трубопроводов, батарей отопления, металлических конструкций, соединенных с землей.

9. При пользовании электроэнергией **в сырых помещениях** соблюдать особую осторожность.

10. **При обнаружении оборвавшегося провода** необходимо немедленно сообщить об этом администрации, принять меры по исключению контакта с ним людей. Прикосновение к проводу опасно для жизни.

11. **Спасение пострадавшего** при поражении электрическим током главным образом зависит от быстроты освобождения его от действия тока.

Во всех случаях поражения человека электрическим током немедленно вызывают врача. До прибытия врача нужно, не теряя времени, приступить к **оказанию первой помощи** пострадавшему.

Необходимо немедленно начать производить искусственное дыхание, наиболее эффективным из которых является метод рот в рот или рот в нос, а также наружный массаж сердца.

Искусственное дыхание пораженному электрическим током производится вплоть до прибытия врача.

Требования по обеспечению пожарной безопасности.

На рабочем месте запрещается иметь огнеопасные вещества.

В помещениях запрещается:

- а) зажигать огонь;
- б) включать электрооборудование, если в помещении пахнет газом;
- в) курить;
- г) сушить что-либо на отопительных приборах;
- д) закрывать вентиляционные отверстия в электроаппаратуре.

Источниками воспламенения являются:

- а) искра при разряде статического электричества;
- б) искры от электрооборудования;
- в) искры от удара и трения;
- г) открытое пламя.

При возникновении пожароопасной ситуации или пожара персонал должен немедленно **принять необходимые меры для его ликвидации**, одновременно оповестить о пожаре администрацию.

Помещения с электрооборудованием должны быть **оснащены огнетушителями** типа ОУ-2 или ОУ-3.

Правила техники безопасности и гигиены при работе на ПК

Требования по электрической безопасности.

Персональный компьютер — электроприбор. От прочих электроприборов он отличается тем, что для него предусмотрена возможность длительной эксплуатации без отключения от

электрической сети. Кроме обычного режима работы компьютер может находиться в режиме работы с пониженным электропотреблением или в дежурном режиме ожидания запроса. В связи с возможностью продолжительной работы компьютера без отключения от электросети следует уделить особое внимание качеству организации электропитания.

1. Недопустимо использование некачественных и изношенных компонентов в системе электроснабжения, а также их суррогатных заменителей: розеток, удлинителей, переходников, тройников. Недопустимо самостоятельно модифицировать розетки для подключения вилок, соответствующих иным стандартам. Электрические контакты розеток не должны испытывать механических нагрузок, связанных с подключением массивных компонентов (адаптеров, тройников и т. п.).

2. Все питающие кабели и провода должны располагаться с задней стороны компьютера и периферийных устройств. Их размещение в рабочей зоне пользователя недопустимо.

3. Запрещается производить какие-либо операции, связанные с подключением, отключением или перемещением компонентов компьютерной системы без предварительного отключения питания.

4. Компьютер не следует устанавливать вблизи электронагревательных приборов и систем отопления.

5. Недопустимо размещать на системном блоке, мониторе и периферийных устройствах посторонние предметы: книги, листы бумаги, салфетки, чехлы для защиты от пыли. Это приводит к постоянному или временному перекрытию вентиляционных отверстий.

6. Запрещается внедрять посторонние предметы в эксплуатационные или вентиляционные отверстия компонентов компьютерной системы.

Особенности электропитания монитора.

Монитор имеет элементы, способные сохранять высокое напряжение в течение длительного времени после отключения от сети. ***Вскрытие монитора пользователем недопустимо*** ни при каких условиях. Это не только опасно для жизни, но и технически бесполезно, так как внутри монитора нет никаких органов, регулировкой или настройкой которых пользователь мог бы улучшить его работу. Вскрытие и обслуживание мониторов может производиться только в специальных мастерских.

Особенности электропитания системного блока.

Все компоненты системного блока получают электроэнергию от блока питания.

Блок питания ПК — это автономный узел, находящийся в верхней части системного блока.

Правила техники безопасности не запрещают вскрывать системный блок, например, при установке дополнительных внутренних устройств или их модернизации, но это не относится к блоку питания. Блок питания компьютера — источник повышенной пожаро-опасности, поэтому вскрытию и ремонту он подлежит только в специализированных мастерских.

Блок питания имеет встроенный вентилятор и вентиляционные отверстия. В связи с этим в нем неминуемо накапливается пыль, которая может вызвать короткое замыкание. Рекомендуется периодически (***один - два раза в год***) с помощью пылесоса ***удалять пыль из блока питания*** через вентиляционные отверстия без вскрытия системного блока. Особенно важно производить эту операцию перед каждой транспортировкой или наклоном системного блока.

Система гигиенических требований.

Длительная работа с компьютером может приводить к расстройствам состояния здоровья. Кратковременная работа с компьютером, установленным с грубыми нарушениям гигиенических норм и правил, приводит к повышенному утомлению. Вредное воздействие компьютерной системы на организм человека является комплексным.

Параметры монитора оказывают ***влияние на органы зрения***. Оборудование рабочего места влияет ***на органы опорно-двигательной системы***. Характер расположения оборудования в помещении и режим его использования влияет как на ***общее психофизиологическое состояние организма***, так и им органы зрения.

Требования к видеосистеме.

В прошлом монитор рассматривали в основном как источник вредных излучений, воздействующих прежде всего на глаза. Сегодня такой подход считается недостаточным. ***Кроме вредных электромагнитных излучений*** (которые на современных мониторах понижены до сравнительно безопасного уровня) ***должны учитываться параметры качества изображения***, а они определяются не только монитором, но и видеоадаптером, то есть всей видеосистемы в целом.

1. Монитор компьютера должен удовлетворять следующим *международным стандартам безопасности*:

- по уровню электромагнитных излучений — TCO 95;
- по параметрам качества изображения (яркость, контрастность, мерцание, антибликовые свойства и др.) — TCO 99.



Узнать о соответствии конкретной модели данным стандартам можно в сопроводительной документации. Для работы с мониторами, удовлетворяющими данным стандартам, специальные защитные экраны не требуется.

2. На рабочем месте монитор должен устанавливаться таким образом, чтобы *исключить возможность отражения от его экрана* в сторону пользователя *источников общего освещения* помещения.

3. **Расстояние от экрана монитора до глаз** пользователя должно составлять **от 50 до 70 см**.

Не надо стремиться отодвинуть монитор как можно дальше от глаз, опасаясь вредных излучений (по бытовому опыту общения с телевизором), потому что для глаза важен также угол обзора наиболее характерных объектов.

Оптимально, размещение монитора на расстоянии 1,5D от глаз пользователя, где D — размер экрана монитора, измеренный по диагонали.

Сравните эту рекомендацию с величиной 3-5D, рекомендованной для бытовых телевизоров, и сопоставьте размеры символов на экране монитора (наиболее характерный объект, требующий концентрации внимания) с размерами объектов, характерных для телевидения (изображения людей, сооружений, объектов природы). Завышенное расстояние от глаз до монитора приводит к дополнительному напряжению органов зрения, сказывается на затруднении перехода от работы с монитором к работе с книгой и проявляется в преждевременном развитии дальнозоркости.

4. Важным параметром является *частота кадров*, которая зависит от свойств монитора, видеоадаптера и программных настроек видеосистемы. Для работы с текстами минимально допустима частота кадров **72 Гц**. Для работы с графикой рекомендуется частота кадров от 85 Гц и выше.

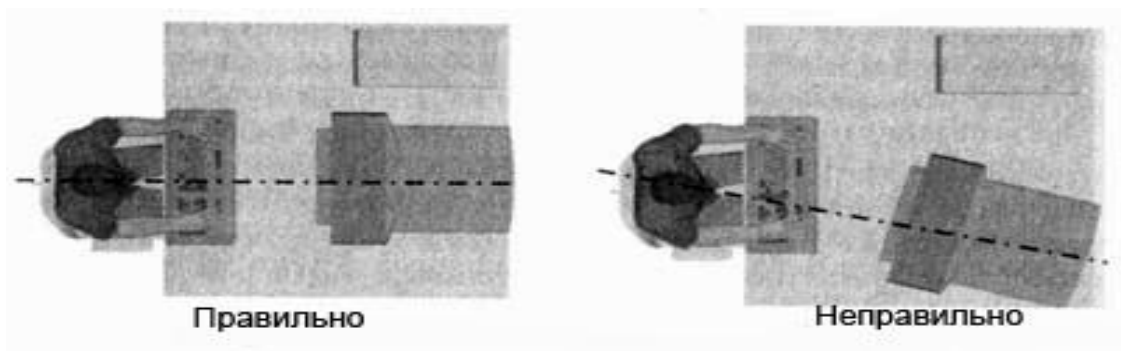
Требования к рабочему месту.

В требования к рабочему месту входят требования к рабочему столу, посадочному месту (стулу, креслу), подставкам для рук и ног.

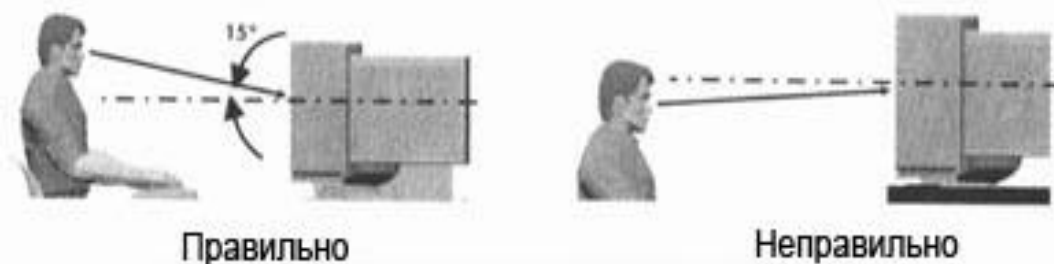
Несмотря на кажущуюся простоту, обеспечить правильное размещение элементов компьютерной системы и правильную посадку пользователя чрезвычайно трудно. Полное решение проблемы требует дополнительных затрат, сопоставимых по величине со стоимостью отдельных узлов компьютерной системы, поэтому и битву и на производстве этими требованиями часто пренебрегают.

Несмотря на то, что студенты проводят в компьютерном классе сравнительно немного времени, обучить их правильной гигиене труда на достойном примере очень важно, чтобы полезные навыки закрепились на всю жизнь. Это не просто требование гигиены, а требование методики.

1. Монитор должен быть установлен *прямо перед пользователем* и не требовать поворота головы или корпуса тела.



2. Рабочий стол и посадочное место должны иметь такую высоту, чтобы **уровень глаз пользователя находился чуть выше центра монитора**. На экран монитора следует смотреть сверху вниз, а не наоборот. Даже кратковременная работа с монитором, установленным слишком высоко, приводит к утомлению шейных отделов позвоночника.



3. Если при правильной установке монитора относительно уровня глаз выясняется, что **ноги пользователя не могут свободно покоиться на полу**, следует **установить подставку для ног**, желательно наклонную. Если ноги не имеют надежной опоры, это непременно ведет к нарушению осанки и утомлению позвоночника. Удобно, когда **компьютерная мебель** (стол и рабочее кресло) **имеют средства для регулировки по высоте**. В этом случае проще добиться оптимального положения.

4. **Клавиатура** должна быть расположена на такой высоте, чтобы **пальцы рук располагались на ней свободно, без напряжения, а угол между плечом и предплечьем составлял 100° — 110°**.

При использовании обычных письменных столов добиться одновременно правильного положения и монитора, и клавиатуры практически невозможно. Для работы рекомендуется использовать специальные компьютерные столы, имеющие выдвижные полочки для клавиатуры. Если такой полочки нет и клавиатура располагается на том же столе, что и монитор, использование подставки для ног становится практически неизбежным, особенно когда с компьютером работают дети.



5. При длительной работе с клавиатурой возможно **утомление сухожилий кистевого сустава**. Известно тяжелое профессиональное заболевание — **кистевой туннельный синдром, связанное с неправильным положением рук на клавиатуре**. Во избежание чрезмерных нагрузок на кисть желательно предоставить рабочее кресло с подлокотниками, уровень высоты которых, замеренный от пола, совпадает с уровнем высоты расположения клавиатуры.

6. При работе с мышью рука не должна находиться на весу.

Локоть руки или хотя бы запястье должны иметь твердую опору. Если предусмотреть необходимое расположение рабочего стола и кресла затруднительно, рекомендуется применить коврик для мыши, имеющий специальный опорный валик. Нередки случаи, когда в поисках опоры для руки (обычно правой) располагают монитор сбоку от пользователя (соответственно, слева), чтобы он работал вполборота, опирая локоть или запястье правой руки о стол. Этот прием недопустим. Монитор должен обязательно находиться прямо перед пользователем.

Требования к размещению и организации работы.

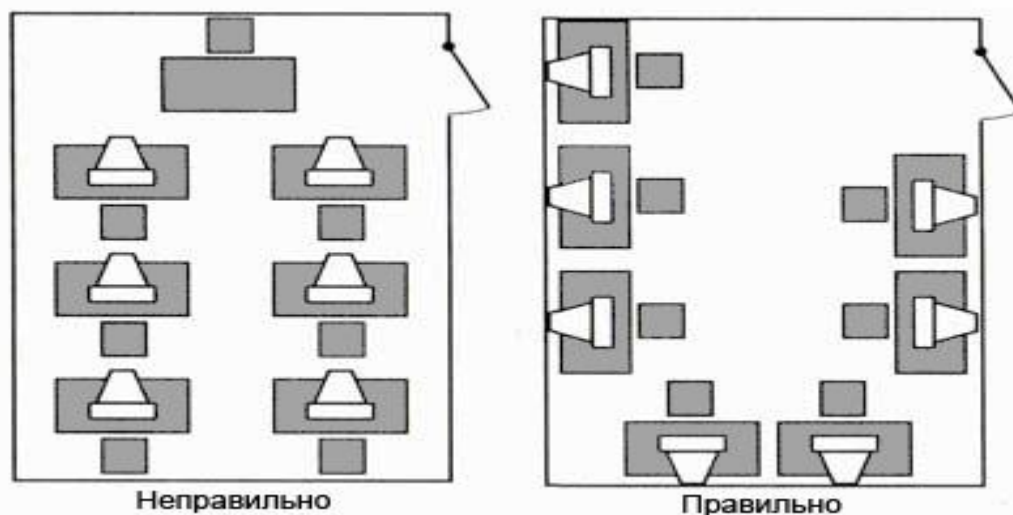
Экран монитора — не единственный источник вредных электромагнитных излучений.

Разработчики мониторов достаточно давно и успешно занимаются их преодолением. Меньше внимания уделяется **вредным побочным излучениям, возникающим со стороны боковых и задней стенок оборудования**. В современных компьютерных системах эти зоны наиболее опасны.

Монитор компьютера следует располагать так, чтобы **задней стенкой он был обращен не к людям, а к стене помещения**.

В помещениях, имеющих несколько компьютеров, рабочие места должны располагаться **по периферии помещения, оставляя свободным центр**. При этом дополнительно необходимо проверить каждое из рабочих мест на отсутствие прямого отражения внешних источников освещения. Как правило, добиться этого для всех рабочих мест одновременно достаточно трудно. Возможное решение состоит в использовании штор на окнах и продуманном размещении искусственных источников общего и местного освещения.

Сильными источниками электромагнитных излучений являются устройства бесперебойного питания. Располагать их следует как можно дальше от посадочных мест пользователей.



При организации работы на компьютере важную роль играет его продолжительность, от которой зависят психофизиологические нагрузки.

Для студентов продолжительность сеанса работы с компьютером не должна превышать 30 минут. Остальное время занятия отводится общению с преподавателем и учебными пособиями.

В связи с нехваткой оборудования в компьютерных классах иногда проводят групповые занятия, во время которых двое-трое студентов занимаются на одном рабочем месте. Этот организационный прием недопустим с гигиенической точки зрения. Некоторым студентам приходится располагаться сбоку от монитора, что негативно сказывается как на органах зрения, так и на опорно-двигательной системе. Учебный процесс необходимо планировать так, чтобы каждый студент имел возможность освоить правильные приемы работы с компьютером.

Правила безопасной работы на компьютере.

1. Компьютер следует расположить в углу или задней поверхностью к стене.
2. В помещении, где используется компьютер, необходимо ежедневно проводить влажную уборку.
3. До и после работы на компьютере следует протирать экран слегка увлажненной чистой тряпкой или губкой.
4. Почаще проветривайте комнату, а аквариум или другие емкости с водой увеличивают влажность воздуха.

Необходимые правила работы на компьютере.

- не работать на компьютере более двух часов подряд;
- не работать на клавиатуре более получаса подряд;
- менять характер работы в течение дня;
- использовать любую возможность, чтобы подниматься и разминаться в течение дня;
- устраивайте разминку перед продолжительной работой;
- если стынут руки, надевайте легкие перчатки;
- соблюдайте правила эргономики рабочего места;
- соблюдайте режим труда и отдыха;
- выдерживайте правильную рабочую позу.

ВРЕМЯ РЕГЛАМЕНТИРОВАННЫХ ПЕРЕРЫВОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ РАБОЧЕЙ СМЕНЫ, ВИДА И КАТЕГОРИИ ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С ВДТ И ПЭВМ

Категория работы с ВДТ или ПЭВМ	Уровень нагрузки за рабочую смену при видах работ с ВДТ			Суммарное время регламентированных перерывов, мин.	
	Группа А, кол-во знаков	Группа Б, кол-во знаков	Группа В, часов	При 8 часовой смене	При 12 часовой смене
I	до 2 000	до 15 000	до 2,0	30	70
II	до 4 000	до 30 000	до 4,0	50	90
III	до 6 000	до 40 000	до 6,0	70	120

Примечание.

Время перерывов дано при соблюдении требований настоящих Санитарных правил и норм. При несоответствии фактических условий труда требованиям настоящих Санитарных правил и норм время регламентированных перерывов следует увеличить на 30%.

Правила безопасности при работе на компьютере и профилактика сохранения зрения

Обычный компьютерный монитор может стать опасным врагом. Перегрузка глаз, даже при использовании самого современного монитора, приводит к потере остроты зрения. Чтобы уменьшить неприятные последствия для здоровья и глаз, необходимо, прежде всего, соблюдать правила безопасности при работе на компьютере, обращать внимание на расположение монитора относительно глаз и источников освещения.

Для профилактики заболеваний глаз специалисты советуют:

- освещение при работе с компьютером не должно быть слишком ярким (идеальный вариант — приглушенный рассеянный свет);
- стол должен стоять так, чтобы свет из окна не падал в глаза (при необходимости завесьте окно плотными шторами);
- обязательно следите за тем, чтобы блики света не попадали на монитор;
- экран монитора должен быть абсолютно чистым;
- клавиатура и монитор должны располагаться прямо перед вами, а не наискосок;
- центр экрана должен быть примерно на уровне глаз или чуть ниже (голову держите прямо, без наклона);
- периодически, на несколько секунд закрывайте глаза, дайте им возможность расслабиться; не работайте более 40-45 минут подряд — дайте глазам 5-10 минут отдыха;

• экран монитора должен быть удален от глаз на 50-60 сантиметров (если на таком расстоянии вы плохо видите, выберите шрифт крупнее, но не придвигайте монитор).

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ГЛАЗ

Упражнения выполняются сидя или стоя, отвернувшись от экрана при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз.

Вариант 1.

1. Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1 - 4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1 - 4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1 - 4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1 - 6.

Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3 - 4 раза.

4. Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх - налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1 - 6; затем налево вверх направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

Вариант 2.

1. Закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1 - 4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

2. Посмотреть на кончик носа на счет 1 - 4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

3. Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх - вправо - вниз - влево и в обратную сторону: вверх - влево - вниз - вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

4. При неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на счет 1 - 4 вверх, на счет 1 - 6 прямо; после чего аналогичным образом вниз - прямо, вправо - прямо, влево - прямо. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1 - 6. Повторить 3 - 4 раза.

Вариант 3

1. Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10 - 15.

2. Не поворачивая головы (голова прямо) с закрытыми глазами, посмотреть направо на счет 1 - 4, затем налево на счет 1 - 4 и прямо на счет 1 - 6. Поднять глаза вверх на счет 1 - 4, опустить вниз на счет 1 - 4 и перевести взгляд прямо на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

3. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстояние 25 - 30 см, на счет 1 - 4, потом перевести взор вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

4. В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движения в правую сторону, столько же в левую сторону и, расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 1 - 2 раза.

Правила безопасности при работе на компьютере, карпальный туннельный синдром. Лечение.

Работа, связанная с долгим пребыванием за компьютером вызывает множество заболеваний, связанных с опорно-двигательным аппаратом, сердечно-сосудистой системой, нарушениями в работе зрения и многих других систем организма.

Практически каждый второй человек современного общества страдает заболеванием, так называемым «Туннельным синдромом».

Карпальный туннельный синдром, иначе синдром запястного канала – это сдавливание срединного нерва тремя костными стенками и удерживателем сгибателей. Удерживатель сгибателей – это поперечная связка запястья, представляющая собой плотную натянутую связку между локтевым и лучевым возвышением запястья. Эта связка предназначена для удержания сухожилий мышц, сгибающих пальцы и кисть.



Эту болезнь нарекли заболеванием офисных работников, так как постоянное управление мышкой с упирающимся о ствол запястьем приводит к сдавливанию нервного тоннеля в нем.

Проявления карпального туннельного синдрома:

- боль и покалывание в запястье;
- онемение кисти и пальцев;
- внезапные острые боли в кисти по ночам.

Чаще всего туннельный синдром встречается у женщин. По статистике их число в 5-6 раз превышает количество мужчин. Причем в основном от этого заболевания страдают люди пожилого возраста (40-60 лет). Однако нередко он встречается у молодежи. Бывают случаи двухстороннего туннельного синдрома (поражение обеих рук), но чаще всего поражается конечность, которая регулярно подвергается характерным нагрузкам при работе с компьютером – сдавливание, выкручивание и перегибание.

Если запустить заболевание, то это может привести к нарушениям работоспособности и даже инвалидности работника. Гораздо проще предупредить это заболевание на ранней стадии, чем лечить его последствия.

Чтобы избежать этого и других заболеваний, необходимо выполнять **простейшие правила безопасности при работе на компьютере**.

1. Следите за своим рабочим местом. Оно должно быть оборудовано удобным креслом со спинкой и подлокотниками для фиксации рук. Спину необходимо держать под прямым углом к бедрам, а кисти рук должны быть расположены на клавиатуре, упертые в стол не запястьем, а серединой предплечья рук.

2. Клавиатуру подбирайте такую, чтобы она позволяла зафиксировать на ней подушечки ладоней. Подбирайте удобные, соответствующие размеру вашей кисти, мышки, чтобы кисть вашей руки удерживала ее чуть сбоку. Это устранил давление запястья руки на стол. Приобретайте специальный ортопедический коврик с возвышением для запястья.

3. Располагайте локти как можно ближе к туловищу, а предплечья старайтесь удерживать под прямым углом к плечам.

4. Проверьте, находится ли монитор от глаз на расстоянии вытянутой руки.

5. Делайте перерывы по 10 минут через каждый час работы. В это время выполняйте следующие упражнения:

- сожмите и разожмите пальцы;
- потрясите кистями;
- разомните их и помассируйте;
- делайте вращательные движения кулаками по часовой и против часовой стрелок;
- сделайте несложные упражнения для глаз: круговые движения, зажмуривания, перевод глаз с ближних предметов на дальние, просто посидите 5 минут не открывая глаз

Лечение карпального туннельного синдрома.

Лечение заболевания необходимо проводить по рекомендациям врача. Но *возможно лечение* и народными средствами самостоятельно.

1. Чтобы снять боль в кистях рук.

Приготовьте две чашки. Первую необходимо наполнить горячей водой, с температурой терпимой для ваших рук. Вторую чашку наполните очень холодной водой со льдом. Делайте контрастные ванночки для рук 1-2 раза в день, удерживая кисти рук по 2 минуты в каждой чашке. Во время выполнения ванночек необходимо с силой упираться в дно чашек пальцами рук.

2. При сильной боли в кистях рук.

Насыпьте 25 гр. Молотого черного перца в прогретый на медленном огне стакан чистого рафинированного подсолнечного масла. Затем помешивайте, удерживая на огне и не доводя до кипения, еще некоторое время. После чего снадобье необходимо снять с плиты и поставить остыть. Растирайте полученным маслом запястья рук несколько раз в день.

3. Для уменьшения отечности вокруг срединного нерва.

Принимать разнообразные мочегонные фиточаи, которые можно приобрести в любой аптеке.

4. **При сильных болях запястье рук** необходимо фиксировать эластичными бинтами.

5. **Проверить наличие у вас туннельного синдрома** можно проведя следующие упражнения:

- сцепите вытянутые руки в замок,
- с силой сожмите ладони,
- после чего расслабьте их.

При появлении в запястьях боли можно утверждать о наличии у вас туннельного синдрома.

6. **Для профилактики заболевания и снятия боли в кистях и пальцах рук** на рабочем месте каждые 10-15 минут необходимо делать простую зарядку: поднимите кисти рук над клавиатурой и энергично потрясите ими в течение 1 минуты.