

**ДЕЙСТВИЯ НАСЕЛЕНИЯ
ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ
ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ**

Правила безопасности

На воде

- Если свело ногу – ущипните икроножную мышцу. Если это не помогает – возьмитесь за большой палец ноги и резко выпрямите её.
- В холодную воду входите не спеша, чтобы дать организму привыкнуть. При резкой смене температуры известны случаи сердечных приступов.
- Если заплыли слишком далеко и почувствовали усталость – передохните. Для этого перевернитесь на спину и широко раскиньте руки.

Спасение утопающего

Если поблизости есть спасательный круг, бросьте его утопающему. Если круга под рукой не оказалось – подплывите к тонущему человеку, чтобы он вас увидел и услышал, заговорите с ним. Если услышите адекватный ответ, смело подставляйте ему свое плечо в качестве опоры и помогите доплыть до берега. Если же утопающий находится в панике, схватил вас и тащит за собой под воду, не деликатничайте с ним. Применяйте силу.

Если освободиться от захвата вам не удастся, сделайте глубокий вдох и нырните под воду, увлекая за собой спасаемого. Он обязательно отпустит вас. Если утопающий находится без сознания, можно транспортировать его до берега, держа за волосы.

Если провалились под лёд

Не паникуйте!

Постарайтесь передвинуться к тому краю полыньи, откуда идет течение. Так вас не затянет под лед. Добравшись до края полыньи, побольше высуньтесь из воды, чтобы налечь грудью на край льда и забросить ногу. Если лед выдержал, медленно перевернитесь на спину и осторожно ползите к берегу. Оказавшись на суше, сразу же согрейтесь, чтобы избежать переохлаждения.

Если вы заметили, что кто-то провалился под лед, воспользуйтесь палкой, шестом, доской и т.п. Осторожно подползите к полынье. Остановиться следует на таком расстоянии, с которого легко можно кинуть ремень или протянуть палку. Когда находящийся в воде человек ухватится за этот предмет, аккуратно вытаскивайте его из воды. Выбравшись из полыньи, отползите подальше от её края.

При грозе

Если гроза застала Вас врасплох на открытой местности, помните:

- ✓ молния никогда не ударяет в кустарнике;
- ✓ надо избегать отдельно стоящих деревьев, как на равнине, так и на возвышенности;
- ✓ если есть возможность, переждите грозу в автомобиле, шалаше, палатке;
- ✓ держитесь подальше от высоких металлических конструкций, опор, труб и т.п.;
- ✓ не желательно находиться на берегу водоема реки;
- ✓ во время грозы выключайте электроприборы в доме.

При тяжелых формах поражения молнией или током внешние проявления бывают следующими:

- электрический ожог в точках входа – выхода молнии (тока);
- признаки ожога следующие – остановка сердца; потеря сознания, глубокие термические ожоги, шоковое состояние, снижение температуры тела, нарушение дыхания, могут наступить тонические сокращения мышц, параличи.

В этом случае, прежде всего, необходимо провести сердечно-легочную реанимацию и обязательно доставить пострадавшего в больницу.

Широко распространенное в быту мнение, что пораженного молнией необходимо закапывать в землю, является грубейшей ошибкой! Закапывание в землю создает пострадавшему дополнительные неблагоприятные условия: ухудшает дыхание (если оно имелось), вызывает охлаждение пострадавшего, затрудняет кровообращение и, что особенно важно, затягивает время оказания действенной помощи, а именно – согревание, искусственное дыхание, массаж сердца, своевременная транспортировка и т.д.

Выполняя эти рекомендованные меры предосторожности и правила оказания первой необходимой помощи пострадавшему можно не только избежать поражения молнией или током, но и спасти пострадавшего.

Солнечный удар

Чрезмерное пребывание без головного убора под палящим солнцем опасно. Это может привести к тепловому (солнечному удару). Тепловой удар - состояние, угрожающее жизни – наступает, когда системы, регулирующие теплообмен, не могут адекватно функционировать.

Основные признаки: резкое повышение температуры тела до 40 градусов, кожные покровы становятся горячими, сухими, красными, слабость, тошнота, вплоть до рвоты; учащение дыхания, затемнение сознания, заторможенность, пульс становится сильным и неровным. В этом случае следует переместить пострадавшего в прохладное, затемненное место; раздеть его и постоянно протирать тело губкой (полотенцем), смоченной в холодной воде, пока температура тела не станет безопасной (36-37 градусов).

При укусе клеща

Меры предосторожности:

- Носить в лесу верхнюю одежду из болоньи или гладких тканей.
- Одежду заправлять в штаны под резинку или ремень.
- Манжеты штанин заправить в носки. Лучше путешествовать в высоких сапогах. Обшлага рукавов застегнуть или засунуть под резинку перчаток.
- Голову защитить капюшоном, или плотно прилегающим платком или шапочкой.
- Лучше надевать одежду светлых тонов – клещи заметнее.
- Манжеты, воротник, другие отверстия и щели в одежде обработать репеллентными мазями. Через 2-3 часа осматривать открытые участки тела. 2 раза в день осматривать всё тело и одежду.
- В местах массового скопления клещей осмотр проводить каждые 30 мин.

Всосавшегося клеща НЕЛЬЗЯ пытаться давить или резко выдергивать!

1. Залейте клеща и кожу вокруг него жиром, маслом или керосином и немножко подождите – возможно, он отпадет сам.

2. Если не отпал – захватите клеща пинцетом или пальцами, обернутыми марлей и медленными, раскачивающими движениями извлекайте, чтобы не оборвался хоботок. Если хоботок оборвался, то удалите с помощью прокаленной на огне иголки.

3. Обвяжите голову клеща в месте соприкосновения с кожей нитяной петлей и, растягивая концы нити в стороны, постепенно вытягивайте клеща из кожи.

Место укуса и ранки необходимо продезинфицировать.

В случае ухудшения самочувствия (3-14 суток) – головная боль, общая слабость, чувство жара, озноб, рвота, судороги, ухудшение зрения, слуха – срочно в медицинское учреждение.

При укусе змеи

Покой в горизонтальном положении

Раскрыть ранку надавливанием пальцев, высосать яд, сплевывая слюну в течение 15 мин.

Ранку продезинфицировать, наложить стерильную повязку

Иммобилизация конечности, ограничить движение

Обильное питьё

Доставить как можно быстрее в лечебное учреждение (на носилках)

Ввести противозмеиную сыворотку в область спины не позднее 30 мин. после укуса

Быть готовым к реанимационным мероприятиям.

При укусе собаки

Промыть рану обильным количеством воды (а лучше перекисью водорода), окружность раны смазать йодом, наложить чистую повязку.

Выяснить у хозяев, сделана ли прививка от бешенства. Бездомную собаку привязать или посадить в клетку, это не только спасет от укусов других прохожих, но и позволит выявить, надо ли вам делать прививки.

Обязательно обратиться в ближайший травмпункт, где вам окажут квалифицированную помощь и скажут, что делать дальше.

Если вы заблудились в лесу

Надо немедленно остановиться, присесть, и больше не делать ни одного шага, не подумав. Думать нужно только об одном: как выбраться к тому месту, откуда начинается знакомый путь. А для этого:

✓ Вспомнить последнюю приметку на знакомой части пути и постараться проследить к ней дорогу.

✓ Можно установить потерянное направление движения, вспомнив, с какой стороны было солнце, откуда дул ветер, куда плыли облака.

✓ Можно высчитать (умножив примерную свою скорость на время) расстояние до того места, где потерялась дорога.

✓ Если этого не удастся, надо вспомнить знакомые ориентиры. Лучше

всего протяженные и шумные: железную дорогу, судоходную реку, шоссе.

✓ Выйти к людям помогают звуки: работает трактор (слышно за 3-4 км), лает собака (2-3 км), идет поезд (до 10 км). Помогает запах дыма (тут надо двигаться против ветра).

✓ При отсутствии знакомых ориентиров, троп и дорог выходи «на воду» - вниз по течению. Ручей ведет к реке, река - рано или поздно к людям.

✓ Если ориентиров нет, нужно постараться влезть на высокое дерево - с высоты больше вероятность увидеть трубы, антенны, вышки электропередач, знакомый холм, столб дыма. Трубы на крышах можно увидеть за 3 км, заводские трубы - за 6 км, колокольни, башни на фоне неба - за 15 км.

✓ Лесная или проселочная дорога выведет к жилью, но важно определить, в какую сторону поселок или деревня ближе. К поселку, например: обычно направлены следы машин, съезжающих с поля. Наткнувшись на тропу, лучше двигаться по ней, следя за тем, чтобы тропа не терялась, не мельчала.

✓ Если ветки то и дело бьют Вас лицо и грудь, скорее всего тропа звериная, надо искать другую.

✓ Если встретилась развилка дороги или тропы - идти, естественно по той, которая более протоптана.

Но самое надежное - взять за правило, прежде чем выйти в лес, посмотреть карту, или хотя бы нарисованный от руки план местности, запомнить ориентиры. Это займет не больше пяти минут, а чувствовать себя в лесу вы будете гораздо увереннее (разумеется, еще лучше - перерисовать план и взять его с собой).

Правила оказания первой помощи

◆ При венозном кровотечении наложите тугую повязку на раневую поверхность.

◆ При артериальном кровотечении прижмите поврежденный сосуд выше места ранения и наложите тугую повязку. Если кровотечение продолжается, наложите жгут не более чем на 1 час с фиксацией времени его наложения.

◆ Капиллярное кровотечение останавливается наложением тугой повязки.

◆ При ожогах I-II степени как можно быстрее подставьте обожженную поверхность под струю холодной воды, наложите чистую влажную повязку.

◆ При ожогах III-IV степени накройте область ожога мокрой чистой тканью. Вызовите "Скорую помощь".

◆ При обширных ожогах уложите пострадавшего раневой поверхностью вверх, накройте ожог чистой влажной тканью, обезбольте анальгетиками, дайте обильное питье, вызовите "Скорую помощь".

◆ При обморожениях I степени необходим легкий массаж обмороженных частей тела до появления красноты и появления пульса затем накладывается объемная согревающая ватно-марлевая повязка.

◆ При обморожениях II и III степени одежду разрезают, накладывают на поражённую поверхность теплоизолирующую повязку (слой марли, толстый слой ваты, вновь слой марли, а сверху клеёнку или прорезиненную ткань) в прохладном помещении.

◆ После того как пострадавший придет в сознание, его переносят в теплое помещение, дают горячее питье, горячую пищу, небольшое количество алкоголя, по

таблетке аспирина, анальгина, по 2 таблетки "Но-шпа" и папаверина. Немедленно доставить в лечебное учреждение.

При травмах опорно-двигательного аппарата:

- ◆ Помогите пострадавшему принять удобное положение.
 - ◆ Обеспечьте покой пострадавшему.
 - ◆ Обеспечьте неподвижность поврежденной части тела путем наложения шины или зафиксируйте на косынке, или прибинтуйте к грудной клетке, или сделайте тугое бинтование, например, голеностопного сустава.
 - ◆ Приподнятое положение поврежденной части тела.
- Холод, каждые 15 мин. в течение часа, в первые 24 часа.

Как противодействовать терроризму

Будьте наблюдательны! Только вы способны своевременно обнаружить предметы и людей, посторонних в вашем подъезде, дворе, улице.

Будьте бдительны! Обращайте внимание на поведение окружающих, наличие бесхозных и не соответствующих обстановке предметов.

Наведите порядок в собственном доме: установите железную дверь с домофоном в подъезде, ежедневно проверяйте закрытие подвалов, чердаков и технических зданий.

Организуйте соседей на дежурство вблизи дома и оказание помощи правоохранительным органам в охране общественного порядка.

Не делайте вид, что ничего не замечаете при опасном поведении попутчиков в транспорте! Вы имеете полное право защищать свой временный дом.

Никогда не принимайте на хранение или для передачи другому лицу предметы, даже самые безопасные.

Обнаружение подозрительного предмета в неподходящем (безлюдном) месте не должно ослабить вашу осторожность. Злоумышленник мог попросту бросить его, испугавшись чего-либо.

Даже если у вас имеется личный опыт общения с взрывчатыми веществами, не пытайтесь манипулировать ими. Самодельные взрыватели бывают сверхчувствительны и изощрённо хитроумны.

Не приближайтесь, а тем более — не прикасайтесь к подозрительному предмету: это может стоить вам жизни.

Расскажите своим детям о взрывных устройствах.

Научите своих детей мерам безопасности: не разговаривать на улице и не открывать дверь незнакомым, не подбирать бесхозные предметы.

КУДА ЗВОНИТЬ В ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ:

ОГКУ «Аналитическая оперативно-диспетчерская служба» ЖКХ Иркутской области -8 (3952) 77-88-17

ЕДДС ЖКХ –8 (3952) 500 -100

Пожарные – 01, 8 (3952) 28-61-70; с мобильного 112, 101, 01*

Полиция (ГУ МВД по Иркутской области) - 02, 8 (3952) 21-65-11 (дежурная часть); с мобильного 102, 02*

Аварийно-спасательная служба Иркутской области - 8 (3952) 35-15-84

Скорая помощь- 03; с мобильного 103, 03*

БПСО (оперативный дежурный) - 8 (3952) 78-37-00

Аварийно-спасательная служба г. Иркутска - 8 (3952) 56-02-46

Газовая служба- 04, 8 (3952) 782-344, 8 (3952) 782-345; с мобильного 104, 04*

Центр Медицины катастроф- 8 (3952) 46-53-04, 8 (3952) 46-53-76, 8 (3952) 40-78-22

ГИБДД г. Иркутска (дежурная часть) - 8 (3952) 34-42-09

ГИБДД Иркутской области (дежурная часть) - 8 (3952) 34-42-09

8 (3952) 39-99-99 – телефон доверия ГУ МЧС России по Иркутской области, 8 (3952) 752-246 (оперативный дежурный)

8 (3952) 24-00-07, 8 (3952) 24-00-09 (круглосуточно) - телефон доверия областного центра психологической помощи

При вызове специальной службы по телефону следует сообщить причину вызова, свое имя и фамилию, точный адрес и номер телефона.