

МДОУ «Детский сад №52 «Чебурашка»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
«НАВЫКИ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ
ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ В МЕСТАХ
МАССОВОГО
СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ ПРИ
ВОЗНИКНОВЕНИИ
ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ»**

СОДЕРЖАНИЕ:

Введение

Правила действий по обеспечению личной безопасности в местах массового скопления людей

Правила действий по обеспечению личной безопасности при пожаре

Правила действий по обеспечению личной безопасности в общественном транспорте

Правила действий по обеспечению личной безопасности на водных объектах

Правила действий по обеспечению личной безопасности в походе и на природе

Действия при дорожно-транспортных происшествиях

Способы предотвращения и преодоления паники и панических настроений

Правила обращения с бытовыми приборами и электроинструментом.

Действия при бытовых отравлениях

Меры безопасности при уходе и содержании домашних животных

Действия при укусе животными.

Введение

В современных условиях глобальная окружающая среда изменяется в настоящее время намного быстрее, чем когда-либо в предыдущие столетия, и эти изменения несут реальную угрозу безопасности и обеспеченному будущему людей.

В процессе деятельности и жизни человек может оказаться в такой ситуации, когда физические и психологические нагрузки достигают таких пределов, при котором индивидуум теряет способность к рациональным поступкам и действиям, адекватным сложившейся ситуации.

Экстремальная ситуация в быту опасна прежде всего потому, что возникает обычно там, где ее никто не ждет и Вы оказываетесь совершенно не готовы к ней, а поэтому беспомощны.

Чтобы избежать беды и не дать застигнуть себя врасплох, необходимо знание элементарных основ безопасности в быту.

Очень трудно заставлять людей соблюдать правила безопасности дома, где, тем не менее, происходит наибольшее количество несчастных случаев. Этому способствует все более широкое использование бытовых электроприборов, не соответствующих нормам безопасности, и небрежность при строительстве жилья. Например, отсутствие заземления электроприборов или дифференцированного выключателя является источником многих бед, обрушивающихся в основном на домохозяек и детей.

Наиболее частые причины несчастных случаев - это рассеянность, неосторожность, легкомыслие при

использовании ядовитых, сложных приспособлений и электроприборов.

Желание жить в условиях все большего комфорта неизбежно приводит к снижению безопасности и повышению риска.

- случайными падениями;
- удушьем и утоплением;
- отравлением газом и др. веществами;
- поражением электричеством;
- падением предметов;
- пожарами;
- природными факторами (переохлаждение, солнечные и теплые удары);
- кипящими жидкостями;
- неосторожным обращением с оружием и домашними инструментами.

Современный город наполнен источниками потенциальной опасности для человека.

При неблагоприятном стечении обстоятельств общественный транспорт может составить угрозу жизни и здоровью граждан. Вечерние посещения кинотеатров, концертов заставляют горожан возвращаться домой в опасное позднее время. Многолюдье притупляет внимание человека и облегчает злоумышленнику исполнение преступных намерений. В городе, при большом скоплении людей и довольно тесной застройке, природные ненастья и стихийные бедствия много опаснее, чем в сельской местности. При нарушении своевременности медицинской помощи, надежности работы транспорта горожанин испытывает чувство дискомфорта и часто становится беспомощным.

Экстремальные ситуации в городе возможны не только в жилище или на транспорте. В зонах отдыха и массовых развлечений любая ЧС особенно опасна. Почему? В таких местах собирается множество людей - от нескольких сотен (кинотеатры) до десятков тысяч (стадионы).

Правила поведения в местах массового скопления людей

Места массового скопления людей: кинотеатры, театры, цирки, выставки, стадионы, больницы, учебные заведения, магазины, гостиницы, клубы, вокзалы, рынки.

Отправляясь в места массового отдыха, примите меры, которые уменьшают опасность стать жертвой экстремальной ситуации.

Ваша одежда должна быть удобной и недорогой. Не берите с собой объемных сумок - они могут помешать вам в толпе.

Старайтесь приобретать билеты на места недалеко от выхода, но не рядом с основными проходами.

Чтобы не попасть в столпотворение при входе, лучше приходите заранее; если вам не удалось избежать этого, старайтесь не приближаться к ограждениям, особенно на лестницах.

На концертах не стремитесь находиться в первых рядах: сюда устремляется масса поклонников, здесь самое громкое звучание, притупляющее реакцию, отсюда чаще всего начинаются беспорядки.

Заняв место в зале, осмотритесь и оцените возможности выхода, особенно в темноте.

Если начались беспорядки, постарайтесь поскорее уйти, не ожидая развития событий; наведение порядка в таких случаях - дело почти бесперспективное и не поддающееся прогнозу.

Если вы оказались в движущейся толпе, обязательно старайтесь удержаться на ногах, не дайте себя повалить - подняться будет практически невозможно.

Держитесь в середине людского потока, не приближайтесь к стенам и ограждениям, руки согните в локтях, оберегая грудную клетку, пусть толпа сама несет вас к выходу.

Если вы все-таки упали - сгруппируйтесь, защищая голову руками, сделайте все возможное, чтобы сразу подняться.

ПОМНИТЕ! Если вы оказались в людской толпе, то необходимо выполнять следующие **основные правила:**

- никогда не идите против толпы;
- старайтесь избегать центра и краев толпы;
- уклоняйтесь от неподвижно стоящих на пути предметов: урн, столбов, деревьев, стен, забора, машин сцепления, углов зданий;
- не цепляйтесь руками за предметы;
- застегните одежду, бросьте сумку, зонтик, сбросьте туфли на высоком каблуке;
- в плотной толпе возрастает вероятность сдавливания и удушья, поэтому следует сцепить руки в замок, сложить их на груди, защитить диафрагму или согнуть руки в локтях и прижать их к корпусу;
- толчки переносите терпеливо, не отвечайте на них;

- перед лицом должно быть пространство для обеспечения свободного дыхания;

- избегайте стеклянных витрин, оградительных сеток, набережных, мостов, транспортных средств, узких проходов;

- постоянно соблюдайте самообладание, контролируйте свое положение, старайтесь выбраться из толпы в безопасное место;

- имейте варианты отхода через проходные подъезды и дворы, переулки, примыкающие улицы;

- держитесь подальше от милиции, не вступайте в переговоры и стычки с ней;

- старайтесь держаться подальше от высоких и полных людей, от людей с детскими колясками, объемными предметами в руках, с рюкзаками, животными от инвалидов, пьяных, агрессивных;

- не пытайтесь поднять с земли упавшую вещь, даже если она очень дорогая, жизнь дороже.

Паника и бегство толпы являются ее основными поражающими факторами. Во время паники и бегства люди становятся источником опасности друг для друга, порой эта опасность бывает смертельной. Главная жизненно важная задача в толпе - не упасть.

В случае падения необходимо защитить голову руками и обязательно встать. Сделать это в толпе чрезвычайно сложно, но если подняться не удастся, то толпа хладнокровно вас растопчет. Подняться можно двумя способами:

- быстро подтянуть ноги к себе, сгруппироваться, рывком встать;

- одной ногой упереться в землю, резко разогнуться, используя инерцию движения толпы.

Вставая, не обращайтесь внимания ни на что, главная ваша задача - подняться и двигаться дальше вместе с толпой. Это единственный способ уцелеть. Очень сложно встать в толпе с колен, поэтому избегайте попадания в эту позу.

Никогда не рассчитывайте на сострадание или помощь людей, находящихся в толпе. Моральных устоев здесь не существует.

Выбравшись из толпы, оглядитесь, избирайте наиболее рациональный маршрут движения, чтобы вновь не попасть в давку.

При посещении **аттракционов** необходимо помнить, что они, как и любое техническое устройство, могут выйти из строя, а, кроме того, рассчитаны на повышенные эмоции и, как следствие, способны вызвать чувство страха, даже неконтролируемые действия. Поэтому обязательно изучите все правила пользования аттракционами, которые вы стараетесь испытать.

Общие же меры безопасности таковы:

- не забывайте про страховку, предусмотренную конструкцией аттракциона;

- не покидайте движущийся аттракцион до полной его остановки.

Особого внимания требуют **места массового отдыха у рек, водоемов**. Перед купанием обязательно прочитайте правила пользования данным пляжем, которые должны быть вывешены на видном месте; там указаны зоны заплыва и сигналы предупреждения об опасных местах. Никогда не бросайтесь в воду сразу после

приема пищи. Старайтесь иметь с собой английскую булавку - ее уколom можно избавиться от внезапной судороги. Овладевайте навыками оказания помощи тонущему человеку (как его доставить на берег, освободить от воды внутренние органы, сделать искусственное дыхание непрямой массаж сердца).

Зоны повышенной опасности в общественных местах

Места скопления людей, где преступникам легко совершить преступление и легко скрыться, называются зонами повышенной опасности. Это могут быть вокзалы, парки, кинотеатры, театры, места различных гуляний и т. д. На вокзалах преступник может скрыться, затерявшись среди людей, сев в любую электричку. Вокзалы своим многолюдием привлекают, в основном, воров и мошенников, "бомжей", т. к. среди большого количества людей всегда найдутся простаки, которые легко "клянут на удочку".

Находясь **на вокзале**, следует соблюдать некоторые правила:

1. Не оставлять свои вещи без присмотра.
2. Не доверять присматривать за своими вещами незнакомым людям.
3. Лучше всего сдать вещи в камеру хранения: если в автоматическую, то нужно быть осторожным и внимательным при наборе шифров, при их записи.
4. Не разменивать крупные купюры на более мелкие без особой нужды.
5. Не проникаться доверием к незнакомым.
3. Чтобы не стать жертвой обмана, не стоит играть в различные лотереи, "наперстки", принимать участие в тиражах и розыгрышах.

Городской рынок также является зоной повышенной опасности. Это возможно место скопления воров, грабителей, мошенников. Здесь также легко скрыться преступнику, затерявшись в толпе.

Основные меры предосторожности

Чтобы не оказаться жертвой вора-карманника, соблюдайте меры предосторожности:

1. Не следует носить деньги в сумочке, т. к. в толпе ее легко выхватить и скрыться или прорезать и вытащить деньги.
 2. Деньги лучше всего носить во внутреннем кармане.
 3. Не носите бумажник в заднем кармане брюк, не зря воры называют его "чужой карман".
 4. Девушки-подростки должны носить сумочку с деньгами и дорогими вещами перед собой, придерживая ее рукой. Во время покупок не расставайтесь с сумкой.
 5. Самый безопасный способ носить наличные деньги или другие ценные вещи - сумка или кошелек, которые можно повесить на шею и закрыть одеждой.
 6. Если в толпе вас постоянно толкают, мешают передвигаться, отвлекают - это верный признак "работы" карманника. Будьте предельно внимательны.
 7. Обращайте внимание на людей, которые пытаются подойти к вам поближе, встают сзади или сбоку, прижимаются или отвлекают ваше внимание.
 8. Избегайте рукопожатий с незнакомыми людьми.
- Собираясь за покупками на крупную сумму или получая деньги в банке, на почте, попросите друзей подстраховать вас.

Держите в разных местах крупные и мелкие деньги. Не привлекайте внимание окружающих к вашему кошельку при оплате покупок, прикрепите кошелек внутри сумки на прочную цепочку. Карманные кражи чаще всего происходят при посещении крупных магазинов, в очередях, в переполненном транспорте, на вокзалах. Поэтому будьте особенно внимательны и осторожны, находясь в толпе.

Находясь в толпе, держите сумку в руках так, чтобы ее нельзя было открыть или разрезать лезвием.

Имейте при себе свисток или карманную сирену.

Обратите внимание на людей, которые пытаются встать к вам поближе, сзади или сбоку, прижимаются или отвлекают ваше внимание.

Карманные воры часто прибегают к различным ухищрениям, чтобы усыпить бдительность выбранной заранее жертвы, поэтому будьте осторожны при попытке остановить вас и завязать разговор.

При поездках в общественном транспорте старайтесь не засыпать и не заглядываться в окно, если на полу стоят ваши вещи.

Парки излюбленные места сбора молодежи, подростков, различных компаний, места для распития спиртных напитков, а человек в состоянии опьянения теряет над собой контроль, привлекает грабителей и преступников. В парке преступнику легко скрыться, поэтому не следует заходить в уединенные глухие места, лучше держаться около людей.

а) В парке:

- избегайте прогулок по малолюдным аллеям, не входите в парк в темное время суток;

- выбирайте скамейки, расположенные на открытом месте, желательно со стороны без зарослей;

- не сидите в слишком уединенных местах или там, где кустарник закрывает обзор;

- если у вас создалось впечатление, что вас преследуют, быстро, но не бегом, удалитесь, пока кого-нибудь не встретите.

б) На концерте:

- помните, что наибольшая давка бывает перед сценой, т. к. все стремятся вперед;

- не становитесь между динамиками, т. к. максимальный уровень звучания делает восприятие музыки невозможным и притупляет чувства;

- не занимайте мест в углах зала, близко к стене или поперечным перегородкам (между секторами), откуда затруднено бегство и где есть опасность быть раздавленным;

- в ожидании входа в театр или на стадион не приближайтесь к стеклянным дверям или ограждениям, к которым вас могут прижать;

- если толпа побежала, избегайте главной опасности - падения, встать будет невозможно.

- если толпа увлекла, позвольте людскому морю нести вас: глубоко вдохнув, выставьте руки локтями вперед.

в) На пляже или в бассейне:

- будьте внимательны к своим вещам, не оставляйте их без присмотра;

- не носите с собой ценные вещи или солидную сумку денег, ничего не оставляйте в кабинках и раздевалках.

Правила действий по обеспечению личной безопасности при пожаре

Пожар - это огонь, вышедший из-под контроля и приводящий к повреждению или уничтожению материальных ценностей, увечью или гибели людей.

Причиной возникновения пожара часто становятся элементарная невнимательность и небрежность, например, забытый утюг, оставленный под напряжением, или курение в запрещенных местах. Пожар могут вызвать брошенные окурки, дефекты электробытовых приборов, неосторожное обращение с огнем, молнии, дефекты электрических установок или нагревательных приборов, самовозгорание, большое число электроприборов, работающих от одной розетки и т. д. При пожаре надо опасаться высокой температуры, задымленности и загазованности, обрушения конструкций зданий, взрывов, падения подгоревших деревьев. Опасно входить в зону задымления, если видимость менее 10 м.

Как действовать, что бы предупредить пожар в доме

Для предотвращения пожара или снижения его пагубных последствий:

- обучите детей обращаться с огнем, а взрослых членов семьи простейшим способам тушения пожара;
- приобретите бытовой огнетушитель и храните его в доступном месте;
- никогда не курите в постели;
- не оставляйте без присмотра электробытовые приборы, воздержитесь от использования самодельных электрических устройств;

- не разогревайте лаки и краски на газовой плите, не стирайте в бензине и не сушите белье над плитой;

- при обращении с праздничными фейерверками, хлопушками и свечами будьте предельно осторожными;

- избегайте захламления путей возможной эвакуации и складирования взрывоопасных веществ на чердаке и в подвале;

- в одну розетку не вставляйте более двух вилок, чтобы избежать перегрева;

- не допускайте установки телевизора в стенку или под книжную полку, а также ближе 70-100 см от штор или занавесок.

Помните, что на пожар нужно реагировать быстро и не поддаваться панике.

При возгорании в квартире:

- залейте очаг пожара водой или накройте одеялом (ковром);

- передвигайтесь в задымленном помещении ползком или пригнувшись, закрыв нос и рот мокрой тряпкой;

- горящие электробытовые приборы тушите, только выключив из сети;

- в случае возгорания жира на сковороде накройте ее большой тарелкой, но не тряпкой.

Если огонь нельзя ликвидировать в кратчайшее время, выключите электричество, перекройте газ, срочно вызовите пожарных, уведите из опасной зоны детей,

престарелых, и только потом начинайте тушить огонь своими силами.

Ни в коем случае не открывайте окна, так как с поступлением кислорода огонь вспыхивает сильнее.

При возгорании одежды на человеке немедленно повалите горящего, облейте его водой или накройте ковриком, курткой или пальто.

При пожаре в здании не пытайтесь использовать для эвакуации лифт, который может остановиться в любой момент. При невозможности самостоятельной эвакуации обозначьте свое местоположение, свесив из окна белую простыню. Если к спасению один путь - окно, бросьте вниз матрасы, подушки, ковры, сократите высоту прыжка, используя привязанные к батареям шторы (простыни).

Пожар в местах массового скопления людей

Прежде всего, входя в любое незнакомое здание, постарайтесь запомнить свой путь, обращайтесь внимание на расположение основных и запасных выходов. Сделайте это своей привычкой.

Что делать, если пожар застиг вас в больнице, кинотеатре и т. п.?

1. Если вы услышали крики "Пожар! Горим!" либо сами почувствовали запах дыма, увидели пламя, постарайтесь сохранять спокойствие и выдержку. Оцените обстановку, убедитесь в наличии реальной опасности, выясните, откуда она исходит. Спокойно, без паники покиньте помещение наиболее безопасным путем.

2. Позвоните в пожарную охрану (тел. 01).

3. Если двигаться придется в толпе, останавливайте паникеров, помогайте тем, кто скован страхом и не может двигаться, разговаривайте с ними. Спокойно и внятно, поддерживайте под руки.

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

5. Не входите туда, где большая концентрация дыма.

6. Не пытайтесь спастись на расположенных выше этажах или удаленных помещениях.

7. Если все-таки ситуация складывается таким образом, что из-за повышенной концентрации дыма и сильного жара вы не можете покинуть здание, ждите помощи пожарных.

8. Если чувствуете в себе достаточно сил, а ситуация близка к критической, крепко свяжите шторы, предварительно разорвав их на полосы, закрепите их за батарею отопления или другую стационарную конструкцию (но не за оконную раму) и спускайтесь. Во время спуска не нужно скользить руками.

Спасая пострадавшего при пожаре, выбираясь из огня, надо соблюдать **следующие правила:**

- если нет более надежных средств защиты, прежде чем войти в горящее помещение, накройтесь с головой мокрым покрывалом, пальто, плащом, куском плотной ткани;

- дверь в задымленном помещении открывайте осторожно, медленно, чтобы избежать вспышки пламени от быстрого притока воздуха;

- в сильно задымленном помещении двигайтесь ползком, или пригнувшись;
- для защиты от угарных газов дышите через увлажненную ткань. Помните, что обычный противогаз не защищает от угарных газов;
- если на вас вспыхнула одежда, ложитесь на землю, на пол и, перекатываясь, сбивайте пламя (бежать нельзя - это еще больше раздувает огонь);
- на человека в горящей одежде набросьте пальто, плащ или покрывало, плотно прижмите;
- выходите из зоны пожара в наветренную сторону, то есть в ту, откуда дует ветер.

Как действовать при пожаре в транспорте

- Немедленно сообщите о пожаре водителю.
- Откройте двери кнопкой аварийного открывания дверей.
 - Если это не удастся, разбейте боковые окна или откройте их как аварийные выходы (по инструкции).
 - По возможности тушите огонь с помощью огнетушителя, находящегося в салоне.
 - Боритесь с паникой.
 - Спасайте в первую очередь детей и тех, кто не может сам о себе позаботиться.
 - Не толпитесь у дверей, если там образовалась давка, лучше выбейте окно.
 - Защитите рот и нос от дыма платком, шарфом, рукавом, полкой куртки и т. д.
 - Выбравшись из горящего транспорта, сразу же начинайте помогать другим. Не трогайте при этом

металлические части транспорта - они могут оказаться под напряжением.

В случае возгорания в вагоне метро, не суетитесь, быстро извлекайте огнетушитель (место обозначено маркировкой на стекле окна) и приступайте к тушению. При задымлении в вагоне прикройте органы дыхания влажным платком или тряпкой (в крайнем случае, смочить мочой).

Правила действий по обеспечению личной безопасности в общественном транспорте

Невозможно представить нашу жизнь без общественного транспорта. Однако нельзя при этом забывать о его потенциальной опасности.

Автобус, троллейбус, трамвай могут попасть в дорожно-транспортное происшествие, упасть в реку. В салоне общественного транспорта возможен пожар. Электрическое питание создает угрозу поражения током при передвижении троллейбусом и трамваем. Кроме того, общественный транспорт представляет опасность для Вас как для пешехода.

ОСНОВНЫЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА

- Ожидая автобус, стойте на хорошо освещенном месте рядом с другими людьми.
- Избегайте пустынных остановок в темное время суток.
- Если Вы едете поздно, садитесь около водителя, ближе к проходу, чтобы к Вам неудобно было подсесть. Если, несмотря на это, подозрительный

незнакомец пытается сесть рядом, пропустите его к окну или пересядьте.

- Не прислоняйтесь к дверям, по возможности избегайте езды на ступенях и в проходе.
- Не оставляйте свои вещи без внимания.
- Если в салон вошел хулиган, не встречайтесь с ним глазами.
- При поездке в электричке садитесь в тот вагон, где находится больше всего пассажиров, ближе к пульту вызова милиции.
- Не стойте в тамбуре.
- Старайтесь не оставаться в вагоне, в котором находится пьяная компания.

Пешеходу и пассажиру в случаях аварийной ситуации необходимо **запомнить ряд правил:**

- посадка и высадка производится только после полной остановки транспорта;
- не стремитесь быть, в первых рядах, особенно при ожидании на остановках;
- в транспорте занимайте места подальше от выходов и проходов;
- обеспечьте себе устойчивое положение в салоне, когда вы стоите, держитесь за поручень. Лучшая точка опоры - поручень над головой;
- стойте лицом в сторону движения, так вы всегда сможете увидеть опасность заранее и, что также важно, при неожиданном столкновении или торможении вы не упадете на спину (это особенно опасно);
- не ставьте багаж на полу в проходе - он будет мешать другим пассажирам;

- не передвигайтесь по салону во время движения. Если это необходимо, находите промежуточные точки опоры;

- единственное условие, оптимально гарантирующее безопасность при торможении или столкновении - это устойчивое, фиксированное положение;

- если вы все же падаете в результате толчка, торможения - сгруппируйтесь, закройте голову руками;

- подумайте о возможности обеспечить себе аварийный выход - изучите порядок применения аварийного выхода, использование люка автобуса или окон вагона;

- при использовании современного транспорта необходимо помнить, что при авариях особенно опасна зона энергетических установок транспорта; двигателей баков с горючим, токопроводящих элементов; в случае аварии держитесь подальше от этих зон;

- автотранспорт - пожароопасен, поэтому даже в случае небольшой аварии необходимо, выбравшись из автобуса или машины, отойти как можно быстрее от них на 10-15 м, во избежание гибели от возможного взрыва или пожара. Транспорт на электрической тяге опасен возможностью поражения током - при выходе необходимо выпрыгнуть из него, не касаясь одновременно земли и транспорта.

ГОРОДСКОЙ ТРАНСПОРТ - это метро, автобус, троллейбус, трамвай, такси.

Автобус - наиболее распространенный вид транспорта.

Если произошла авария и заклинило двери, выбирайтесь через окна, сначала выбив стекла любыми подручными предметами. При опрокидывании автобуса в качестве аварийных выходов можно использовать вентиляционные люки. В случае затопления (падение в реку), старайтесь во что бы то ни стало сохранить хладнокровие, не стремитесь сразу покинуть салон, т. к. встречный поток воды вам это не позволит. После заполнения салона водой покинуть его будет легче.

Троллейбус, трамвай - наименее опасные виды транспорта. Но электрическая тяга порождает возможность поражения током. В таких ситуациях наиболее безопасны сидячие места, а покидать салон рекомендуется только прыжком, чтобы исключить удар током.

При возникновении пожара в салоне трамвая (троллейбуса) тушение проводить только углекислотным, порошковым огнетушителем или песком.

Пассажиру необходимо соблюдать следующие **правила:**

1. При возникновении какой-либо экстренной ситуации в первую очередь действовать по указанию водителя.

2. Не выходить из вагона, когда водитель переводит стрелку.

3. Не прыгать в трамвай (троллейбус) на ходу.

4. Выходить из трамвая (троллейбуса) осторожно, чтобы не попасть под движущийся транспорт. Трамвайный проезд следует обходить спереди, а троллейбус - сзади.

5. При прохождении около дверей остерегаться ушибов рук дверями подвижного состава.

6. Не высовываться из окон, опасаясь быть задетым движущимся транспортом или каким-либо препятствием.

7. При подходе трамвая (троллейбуса) к остановке, не приближаться к нему менее чем на 0,5 м, чтобы не быть задетым его выступающими частями и случайно не попасть под колеса.

8. Не трогать без необходимости ручки и механизмы управления дверьми.

9. Запрещается подходить к трамваю (троллейбусу), у которого выставлены оградительные знаки аварийной остановки.

10. Запрещается разговаривать с водителем во время движения.

11. При движении необходимо надежно держаться за поручни.

Метро. Экстремальная ситуация может возникнуть в любом механизме.

Как действовать при нахождении в метрополитене

- При движении на эскалаторе держитесь за поручень, не касайтесь неподвижных предметов, придерживайте вещи, которые Вы поставили на ступеньки. Не сидите на ступеньках эскалатора. При спуске с эскалатора приподнимайте длинные полы одежды, держите ребенка за руку или на руках.

- Если эскалатор разогнался, а тормоза не сработали, единственно верное решение - перескочить через балюстраду на соседнюю лестницу. Без крайней нужды не ходите по неработающему эскалатору - он может начать двигаться.

- Не приближайтесь к краю платформы ближе обозначенной ограничительной линии. Если на ваших глазах кто-то упал между вагонами стоящего поезда, немедленно подайте знак машинисту круговыми движениями руки. После этого вызовите любого работника метрополитена.

- Если Вы оказались на пути, не пробуйте подтянуться за край платформы: именно под ней идет 800-вольтный контактный рельс. Если поезд еще не въезжает на станцию, бегите к "голове" платформы (к часам). Если поезд уже показался, ложитесь между рельсами.

- Оставив в поезде свои вещи, сообщите дежурному маршрутный номер уходящего поезда (он на лобовом стекле последнего вагона) и в каком по счету вагоне это случилось.

- Заметив бесхозный чемодан, коробку, сумку, сообщите об этом работнику метрополитена, а сами отойдите от этого предмета как можно дальше - не исключена возможность того, что это бомба.

- Если вагон долго стоит в тоннеле, и пассажиры начинают задыхаться, падать в обморок, откройте или разбейте окна (например, огнетушители).

Правила действий по обеспечению личной безопасности на водных объектах

Как показывает статистика, в кораблекрушениях гибнет меньше людей, чем во время купания. Умение плавать - еще не гарантия безопасности на воде. Открытый водоем - это всегда риск. Можно сказать в воде, не умея плавать; можно заплыть далеко от берега и

устать. Во время плавания Вас может подхватить сильное течение, или можете запутаться в водорослях. Зимой замерзший водоем также таит в себе опасность - можно провалиться под лед. Соблюдая меры безопасности, Вы сможете избежать этих непредвиденных ситуаций.

Меры по предупреждению экстремальных ситуаций на воде:

- Не купайтесь и тем более не ныряйте в незнакомых местах и не заплывайте за буйки.
 - Не выплывайте на судовой путь и не приближайтесь к судам.
 - Не уплывайте на надувных матрацах или камерах далеко от берега.
 - Не купайтесь в нетрезвом виде и в шторм.
 - Обязательно научите плавать Вашего ребенка.
 - По возможности не ходите по льду водоемов в одиночку. Если Вы вынуждены переходить реку или озеро, покрытые льдом, помните следующее:
 - лед может быть непрочным около стока вод (например, с фермы или фабрики);
 - лед всегда тоньше под слоем снега, в тех местах, где быстрое течение, где бьют ключи или в реку впадает ручей;
 - около берега лед может неплотно соединяться с берегом;
- Ни в коем случае не проверяйте прочность льда ударом ноги.

Как действовать при экстремальной ситуации на воде

Если Вы оказались в воде, не умея плавать, лягте на воду лицом вверх, широко раскиньте руки и дышите как можно глубже и реже. Находясь в вертикальном положении, двигайте ногами так, как будто Вы крутите педали.

Если Вы устали, то отдыхайте на воде, лежа на спине. Для этого расправьте руки и ноги, лягте головой на воду и расслабьтесь. Второй способ - сжавшись "поплавок". Вдохните, погрузите лицо в воду, обнимите колени руками и прижмите их к телу, медленно выдохните в воду, а затем - опять быстрый вдох над водой и снова "поплавок".

Если Вы замерзли, согревайтесь, по очереди напрягая руки и ноги. Отдохнув, снова плывите к берегу.

Если Вас подхватило течение реки - двигайтесь по диагонали к ближайшему берегу.

Для преодоления морского прибоя отдыхайте при движении волны от берега, и активно плывите при ее движении к берегу.

Если у Вас свело ногу, погрузитесь с головой в воду и, распрямив ногу, с силой рукой потяните на себя ступню за большой палец.

Как действовать, чтобы помочь утопающему

Используйте для спасения лодку, веревку, спасательный круг или подручные средства. Успокойте и ободрите пловца, заставьте его держаться за плечи спасателя. Если он не контролирует свои действия, то, подплыв к утопающему, поднырните под него и, взяв

сзади одним из приемов захвата (классический - за волосы), транспортируйте его к берегу. Если утопающему удалось схватить Вас за руку, шею или ноги, немедленно ныряйте - инстинкт самосохранения заставит потерпевшего Вас отпустить. Если утопающий находится без сознания, транспортируйте его к берегу, взяв рукой под подбородок, чтобы его лицо постоянно находилось над поверхностью воды.

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

Вытащив потерпевшего на берег, окажите первую медицинскую помощь и отправьте в лечебное учреждение при первой возможности.

Как действовать при проваливании под лед

Если под Вами провалился лед, удерживайтесь от погружения с головой, широко раскинув руки. Если же вам это не удастся - зовите на помощь людей.

Тот, кто решит помочь попавшему в полынью, не должен бросаться к нему, как говорится, очертя голову. Надо найти веревку или длинный шест, соблюдая осторожность, лечь на лед, ползком подобраться к полынье и подать шест или бросить конец веревки тонущему человеку. Спасателю лучше и надежнее передвигаться по льду лежа на широкой доске, которая застрахована веревкой или каким-либо человеком.

Тому, кто длительное время пробыл в ледяной воде, надо немедленно оказать помощь: растирание тела

(лучше с применением спирта), обогрев (набросив теплую сухую одежду), необходимо также вызвать "скорую помощь" и отправить пострадавшего в больницу.

Правила действий по обеспечению личной безопасности в походе и на природе

Безопасность на природе

Для городского жителя, плохо знакомого с "дикой природой", лес является источником множества потенциальных опасностей. Встреча с дикими животными, ядовитыми змеями, клещами, употребление в пищу ядовитых ягод и грибов, возможность заблудиться или попасть в трясину болота, остаться без воды, пищи и укрытия от непогоды - вот неполный перечень "сюрпризов", которые готовит для человека природа в лесу. Поэтому, если Вы не уверены в своих силах, знаниях и навыках, воздержитесь от путешествия по незнакомому лесу без сопровождающего, для которого лес - "открытая книга". Если же суждено оказаться один на один с лесом - не поддавайтесь панике, помните, что "трусы умирают много раз до смерти, доблестный умирает только раз...".

Как действовать, если вы заблудились

Чтобы не заблудиться в незнакомом лесу, передвигайтесь по карте (схеме), компасу, хорошо видимым ориентирам или просекам. Оставляйте зарубки на деревьях, которые помогут найти дорогу обратно. Если все же заблудились, и у Вас нет ни карты, ни компаса,

влезьте на самое высокое дерево и оглядите окрестности, после чего выбирайтесь к шоссе, железной дороге, реке - они выведут к населенному пункту.

В темное время суток, при отсутствии компаса, ориентируйтесь по Полярной звезде, которая указывает направление на Север. Найти Полярную звезду можно, мысленно проводя линию через две крайние звезды Большой Медведицы и отмерив пятикратное расстояние между этими звездами. В конце линии находится Полярная звезда.

Часы заменят Вам компас, если часовую стрелку направить на Солнце, а угол между часовой стрелкой и цифрой один (в летнее время) или цифрой "12" (в зимнее время) разделить биссектрисой пополам. Направление биссектрисы укажет направление линии Север-юг. Юг будет находиться там, где Солнце.

Для ориентации помните, что муравейник расположен с южной стороны дерева, мох - с северной, годовые кольца толще на южной стороне пня.

Как действовать при встрече с дикими животными, насекомыми

Дикие животные встречаются людям редко, т.к. почуяв человека, они обычно уходят. Поэтому, если все же Вы случайно встретите диких животных, дайте им возможность уйти, т.к. они нападают на человека, только если ранены, испуганы неожиданностью или защищают детенышей. При явно агрессивном поведении используйте в качестве защиты огонь или шум: кричите, свистите, громко стучите палкой о дерево. Никогда не поворачивайтесь к дикому животному спиной и не

убегайте, а медленно отступайте, наблюдая за его поведением. Для спасения залезьте на дерево или зайдите в воду реки (озера). Укус ядовитой змеи может стать для человека смертельным, поэтому, двигаясь по лесу, внимательно смотрите под ноги, раздвигая палкой густую траву. Будьте особо внимательными на солнечных полянах, у старых пней, копен соломы (сена), нагретых солнцем камней. При обнаружении змеи, остановитесь и отступите назад, не делая при этом резких движений. Никогда не становитесь на пути движения змеи.

Лесные клещи опасны тем, что могут являться переносчиками различных заболеваний, в частности энцефалита, поэтому, собираясь в лес, оденьтесь так, чтобы открытых участков тела было как можно меньше. Избегайте отдыха лежа на траве, особенно в весенние и первые летние месяцы. При выходе из леса осмотрите одежду, тело и ощупайте голову на наличие клещей. Если клещ впился в кожу - не отрывайте его руками, а прикоснитесь к нему кончиком сигареты или горячей палочкой - клещ отвалится. Можно капнуть на клеща растительным маслом и оставить его под повязкой на 30 минут, после чего удалить пинцетом. Ранку промойте мыльной водой и покажитесь врачу.

Как действовать, чтобы разжечь костер

Умение развести в лесу костер необходимо Вам для обогрева, просушки одежды и обуви, приготовления пищи, подачи сигнала спасателям, а также для отпугивания хищников. Для того чтобы разжечь огонь, разыщите сухую траву, солому, бересту, щепки. Обложите место разведения костра с трех сторон камнями или

толстыми ветками, оставив открытой подветренную (откуда дует ветер) сторону. Подожгите растопку, раздуйте огонь и понемногу добавляйте в него ветки. Для того, чтобы костер горел долго, обложите его со всех сторон камнями или землей, подложите в огонь толстые поленья. При отсутствии спичек огонь можно добыть следующими способами:

- потрите смесь одной части кристаллов марганцовки с двумя частями сахара между сухими деревяшками - они загорятся;

- наведите солнечный луч линзой или объективом фотоаппарата на вату, бинт, пух, бересту. Линзу можно сделать, соединив два стекла от часов и заполнив пространство между ними водой.

При оставлении места отдыха обязательно залейте водой или засыпьте землей кострище.

Как действовать, чтобы добыть пищу и питьевую воду

Находясь в лесу, употребляйте в пищу только те растения, ягоды и грибы, которые Вы знаете. Не следует есть растения, выделяющие на изломе млечный сок, т.к. среди них много ядовитых (кроме одуванчика). Один из способов, как распознать опасное растение: нужно положить кусочек листа или стебля на то место тела, где кожа наиболее чувствительна (например, подмышку). Если через какое-то время вы почувствуете жжение или раздражение, лучше не использовать это растение в пищу.

Другой способ отличить съедобное растение (плод) от несъедобного: понаблюдайте, употребляют ли его в пищу птицы и животные. Поклеванные птицами

плоды есть, как правило, можно. Но доверять этому признаку на 100% не стоит: некоторые животные нечувствительны к ядам, опасным для человека.

Источником воды в лесу могут служить болотистые водоемы, родники, лесные ручьи, скопления талой и дождевой воды, утренняя роса, собранная с деревьев, металлических предметов, развернутой полиэтиленовой пленки.

Однако перед употреблением воду надо очистить и обеззаразить. В качестве фильтра используйте консервную банку (плотную ткань) с отверстиями в нижней части, наполненную мелкими камешками, древесными углями, песком. Очищенную воду прокипятите в течение 10 мин.

Обеззаразить воду можно, добавив в воду марганцовку (до светло-розового оттенка) или йод (2 чайные ложки на ведро).

Обеспечение безопасности в походе

Даже простые туристские маршруты не лишены опасностей. Несчастья случаются тогда, когда находящиеся в опасной обстановке туристы, ведут себя неправильно.

Причинами происшествий в походе могут стать: непродуманный подбор участников, низкий уровень физической подготовленности, отсутствие необходимого снаряжения, недостаток опыта у руководителя, низкая дисциплинированность в группе.

Рассмотрим подробнее, чем угрожают недочеты в подготовке к походу.

Неправильный подбор участников: значительная разница в возрасте, уровне физической подготовленности,

туристском опыте; отсутствии близких интересов, единства цели. Более того, если участники похода до этого не были знакомы друг с другом, то на маршруте, особенно в сложных ситуациях, значительно возрастает вероятность возникновения разлада в группе.

Низкий уровень физической подготовленности.

Например, малотренированному туристу при преодолении естественных препятствий достаточно небольшая нагрузка на голеностопные суставы, как происходит вывих.

Отсутствие необходимого снаряжения. Перечень снаряжения и имущества для проведения, например, однодневного похода, невелики. Но есть вещи, необходимые в аварийной ситуации. К ним относятся аптечка, ремонтный набор, комплект сухого запасного белья, носки и варежки в лыжных походах. Это также все виды спасательных средств в водных походах. На грань катастрофы может поставить группу отсутствие запасных спичек, компаса или схемы маршрута.

Недостаток опыта у руководителя. Каждое препятствие, природное или искусственное требует особого внимания.

Именно руководитель определяет технику и тактику его преодоления в зависимости от характера препятствия, погодных условий, времени суток, опыта туристов, особенностей их снаряжения и обмундирования. Если руководитель принял ошибочное решение, оно может стать причиной чрезвычайного происшествия.

Низкая дисциплинированность в группе. Часто это обусловлено недостаточным авторитетом руководителя, разнородностью группы, низким уровнем самоконтроля ее

участников. Главная опасность - в произвольных несогласованных действиях туристов (например, при самовольном выходе в лес турист заблудился; при самовольном купании в непроверенном месте - утонул). Если обратиться к анализу ЧП, происшедших в походах, то основной причиной аварийности и травматизма является именно нарушение правил поведения на отдыхе.

Действия при дорожно-транспортных происшествиях

Знайте, что дорожные происшествия чаще всего происходят в час пик, в дни праздников, в первые и последние дни отпусков. Особенно опасна дорога зимой. На зимние месяцы приходится 60 % происшествий всего года.

В основном аварии происходят из-за незнания или несоблюдения правил дорожного движения. Также возможны аварии при неблагоприятных погодных условиях: снег, метель, туман и т. д.

При скользкой дороге или в туман можно врезаться в препятствие, упасть с моста в воду. Кроме того, в Вашу машину может врезаться встречный автомобиль. Соблюдая правила дорожного движения, можно хоть в какой-то степени снизить риск возникновения дорожно-транспортного происшествия (ДТП).

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ, ЕСЛИ ВЫ - УЧАСТНИК ДОРОЖНО – ТРАНСПОРТНОГО ПРОИСШЕСТВИЯ

Если Вы попали в ДТП, сразу же остановитесь, осмотрите свой автомобиль и автомобиль пострадавшего водителя (если Вы виновник аварии). Если задели Вашу машину, потребуйте от виновника соответствующей компенсации. В случае отказа и до прибытия ГИБДД запишите номер машины, с которой Вы столкнулись, имя, фамилию и адрес водителя. Сообщите ему свои данные. Если есть пострадавшие, ни при каких обстоятельствах не оставляйте их без помощи. Сообщите о происшествии по телефону "02" или передайте информацию на ближайший пост ГИБДД через водителей проезжающих мимо машин. Не покидайте места аварии до прибытия работников ГИБДД. Максимально сохраните все следы происшествия. Если нельзя организовать объезд, составьте схему расположения всех предметов и следов на дороге, подпишите схему у свидетелей, обязательно запишите их адреса и телефоны, и только после этого уберите машины с дороги. Если Ваша машина повреждена, оформите в ближайшем дорожном пункте ГИБДД справку об аварии для предъявления ее в страховую компанию. В течение суток сообщите об аварии в Вашу страховую компанию, и не приступайте к ремонту, пока инженер страховой компании не осмотрит Вашу машину и не составит примерную смету расходов.

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ, ЕСЛИ ВЫ - СВИДЕТЕЛЬ ДОРОЖНО - ТРАНСПОРТНОГО ПРОИСШЕСТВИЯ

Став свидетелем наезда или аварии, при которой водитель скрылся, запомните и тут же запишите номер, марку, цвет и любые приметы машины и водителя; оказав помощь пострадавшим, передайте сведения в ГИБДД.

Если Вы на автомобиле, остановите его, не доезжая до места аварии. Включите аварийный сигнал. Прибывшей службе ГИБДД детально опишите все, что Вы увидели на месте происшествия.

Способы предотвращения и преодоления паники и панических настроений

Одним из наиболее опасных психологических состояний толпы, требующих определенных организационных мероприятий, предотвращающих их развитие, является паника.

Паника - это чувство страха, охватившее группу людей, которое затем передается окружающим и перерастает в неуправляемый процесс. У людей резко повышается эмоциональность восприятия происходящего, снижается ответственность за свои поступки. Человек не может разумно оценивать свое поведение и правильно осмыслить сложившуюся обстановку.

Появлению паники способствует отсутствие своевременной и достоверной информации. Этот недостаток сразу же восполняется слухами, кривотолками и рассказами "очевидцев".

К возникновению паники и страха может привести и отсутствие организованности и порядка, ослабление руководства, потеря управления, недоверие между людьми, плохие взаимоотношения, разобщенность коллектива.

Чтобы предупредить панику, надо с самого начала ЧС рассказать людям всю правду о том, что случилось. Информация должна периодически повторяться, наращиваться.

Когда создается паника, люди в полном смятении, не сумев оценить опасность и принять меры, начинают вслепую бороться за самосохранение. Это одно из самых опасных психических явлений в обществе и когда нельзя избежать его, становится невозможным контролировать ситуацию.

В состоянии паники люди утрачивают все те моральные нормы, которым обычно следуют в обществе. При деструктивной реакции растрачивается энергия, теряется ясность мысли и в конце наступает отчаяние с таким стремлением к самовывживанию, при котором не остается места для проявлений солидарности и помощи.

Паника может не только внести беспорядок в любые меры помощи и свести на нет уже достигнутые результаты, но и значительно увеличить существующую опасность. Если паникой охвачен только один человек, надо стараться, чтобы это состояние не передалось другим. Вмешательство должно быть немедленным и энергичным. Если это возможно, надо изолировать человека, успокоить его, помешать его крикам, побрызгав на него холодной водой или дав ему пощечину.

Способ приостановления паники у группы лиц не прост, т. к. это состояние души не может быть предметом предварительных исследований. Только люди с большим влиянием или способностью к лидерству могут попытаться предотвратить такую реакцию. Меры для этого должны быть самыми энергичными: решительный запрет, применение силы, изоляция и иммобилизация тех, кто потерял контроль над собой и в очень редких случаях объяснение (даже прибегая ко лжи), что в действительности опасности нет.

Правила обращения с бытовыми приборами и электроинструментом

Электрическая энергия как самая универсальная и удобная для использования форма энергии - верный помощник человека в производстве и в быту. В домашнем хозяйстве находит применение большое количество электрических аппаратов, машин и приборов (телевизоры, стиральные машины, электроинструмент, плиты, утюги, и пр.), питающихся от сети 220В, которую часто называют "низковольтной" и ошибочно считают безопасной. Неумелое или небрежное обращение с указанной бытовой электротехникой представляет серьезную угрозу здоровью и жизни людей.

Электрический ток поражает внезапно, в тот момент, когда человек оказывается включенным в цепь прохождения тока. Смертельно опасная ситуация возникает тогда, когда он, с одной стороны, касается неизолированного провода, проводки с нарушенной изоляцией, металлического корпуса электроприбора с неисправной изоляцией или металлического предмета, оказавшегося случайно под напряжением, а с другой - земли, заземленных предметов, труб и т. п.

Следует отметить, что воздействие электрического тока на человека зависит в первую очередь от значения силы тока и времени его прохождения через тело человека, и может вызвать неприятные ощущения, ожоги, обморок, судороги, прекращение дыхания и даже смерть. Допустимым принято считать ток в 0,5 мА. При силе тока в 10-15 мА человек не может самостоятельно оторваться от электродов, разорвать цепь тока, в которую он попал.

Ток в 50 мА поражает органы дыхания и сердечно-сосудистую систему.

Ток в 100 мА приводит к остановке сердца и нарушению кровообращения и считается смертельным.

Помните, что ток, протекающий в бытовой электросети, составляет 5-10 А и намного превышает смертельный.

ОСНОВНЫЕ МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

Для того, чтобы избежать трагедии при обращении с бытовыми электроприборами, соблюдайте основные меры безопасности:

- когда моете холодильник, другие бытовые электроприборы, меняете лампочку или предохранитель, отключите общий выключатель электричества в квартире;
- розетки располагайте как можно дальше от раковины, ванной. Не держите включенным бытовые электроприборы во время купания в ванной комнате, т.к. подключенные к сети приборы при падении в воду вызывают тяжелые последствия;
- никогда не пользуйтесь феном или электробритвой, если они мокрые или имеют оголенные токопроводящие концы и детали;
- не вынимайте вилку из розетки, потянув за шнур (он может оборваться, оголив проводники, находящиеся под напряжением);
- не ремонтируйте вилки электроприборов с помощью изолянты, меняйте их сразу, если они сломались;

- не беритесь за утюг мокрыми руками и не гладьте стоя на полу босиком;
- не оставляйте включенный утюг без присмотра и не наматывайте шнур вокруг горячего утюга, это может повредить изоляцию провода;
- прежде чем налить воду в емкость отпаривателя утюга, вытащите вилку из розетки;
- не включайте больше одной вилки в розетку: несколько вилок могут вызвать короткое замыкание и пожар;
- после того как закончили пользоваться удлинителем, сначала выдерните вилку из розетки, а затем сворачивайте его;
- обнаруженные оголенные места и обрывы электропроводов надо немедленно ремонтировать, не делайте временных соединений проводов, предоставьте выполнение всех работ квалифицированным специалистам;
- не перекручивайте и не завязывайте в узел провода, не заземляйте их дверьми (оконными форточками) и не закладываете провода за газовые (водопроводные) трубы, батареи отопления.

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ, ЕСЛИ ВЫ - СВИДЕТЕЛЬ ПОРАЖЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА ЭЛЕКТРОТОКОМ

Человеку, попавшему под напряжение, немедленно окажите помощь. Прежде всего, быстро освободите его от тока. Для этого разомкните цепь с помощью выключателя, рубильника или штепсельного разъема, а также путем

вывертывания пробок или отключения пакетных или автоматических выключателей на щитке. Если это невозможно - перережьте или перерубите провода (каждый провод в отдельности) ножницами или другим режущим инструментом с рукояткой из изолирующего материала. При невозможности быстрого разрыва цепи электрического тока оттяните пострадавшего от провода за одежду одной рукой, обернутой сухой материей, или же отбросьте сухой палкой оборвавшийся кусок провода от пострадавшего. Затем вызовите скорую помощь.

Если пострадавший в сознании, оставьте его лежащим на спине, с ногами, поднятыми на 30 см. Если он в бессознательном состоянии - положите его горизонтально на спину, обязательно на что-нибудь твердое. Создайте приток свежего воздуха, дайте понюхать нашатырный спирт, обрызгайте водой, растирайте и согревайте тело, укройте его легким одеялом. При обширных ожогах не применяйте холодную воду во избежание ухудшения шокового состояния. Переносить пострадавшего следует только в тех случаях, когда опасность продолжает угрожать ему или оказывающему помощь.

При отсутствии пульса на крупных артериях и внешних признаков дыхания необходимо приступить к оказанию первой медицинской помощи.

Действия при бытовых отравлениях, укусе животными

Действия при бытовых отравлениях

Отравления происходят практически всегда по небрежности: из-за использования отравы для насекомых или употребления в пищу фруктов, овощей, зелени, обработанных какими-то химикатами, из-за прикосновения к яду от грызунов без тщательного мытья рук. Иногда достаточно вдохнуть токсичное вещество, чтобы наступило отравление.

Необходимо научиться оценивать опасность препаратов, внимательно изучать способ их применения.

Помните: многие чистящие вещества и кислоты, служащие для уборки дома, имеют очень высокую степень токсичности. Самые опасные из них - пятновыводители, противокоррозийные средства, жидкости для промывки сантехники.

Запомните следующие правила:

- каждый препарат должен иметь свою упаковку и четкую, хорошо читаемую этикетку;

- никогда не используйте емкости от пищевых продуктов для хранения моющих и чистящих средств и других токсичных препаратов, в особенности бутылки из-под минеральной воды, тонизирующих напитков и соков;

- не ставьте их в кухонный шкаф рядом с пищевыми продуктами, а отведите для них специальное место.

Около половины случаев отравлений вызвано медикаментами и, в остальных случаях "виновниками" становятся чистящие и моющие средства, пятновыводители, употребление в пищу грибов,

испорченных или зараженных продуктов. К числу едких бытовых ядов относятся: кислоты (соляная, щавелевая, серная), скипидар, аммиак, бензин, отбеливающий раствор, воск для мебели, чистящие средства, дезинфицирующие растворы, фенол (карболовая кислота), йод, жидкость для зажигалок, керосин, каустическая сода, растворители.

Как вести себя в случае отравления этими веществами?

- Для этого необходимо вызвать рвоту.
- Полезно обильное питье молока, воды, фруктовых соков.
- Можно съесть сырое яйцо, картофельное пюре.

Если пострадавший потерял сознание, положите его лицом вниз, голова должна быть ниже тазобедренной части туловища.

К ядам относятся: алкоголь, воск для пола, мыло, болеутоляющие и снотворные лекарства и другие медикаменты. Если пострадавший принял одно из этих веществ в угрожающей дозе, ему нельзя пить и есть, а надо вызвать рвоту, нажав на корень языка ложкой или пальцами, или же дать ему выпить раствор воды с двумя чайными ложками соли или слабый раствор марганцовки. Затем немедленно доставить его в больницу.

Чтобы избежать пищевого отравления:

- употребляйте только те грибы, которые хорошо знаете;

- выбрасывайте продукты, срок хранения которых истек, а также консервы со вздутыми крышками и те, из которых выходит газ в момент вскрытия;
- будьте внимательны с залежавшим мясом, особенно с потрохами;
- не собирайте моллюсков (мидии и гребешки) в порту.

Пищевое отравление - это острое заболевание, возникающее в результате потребления пищевых продуктов, содержащих ядовитые вещества. Возникновение пищевого отравления может быть связано с потреблением продуктов, ядовитых по своей природе (грибы, ягоды, некоторые виды рыб, орехи и пр.) или загрязненных бактериальными средствами, токсинами, солями тяжелых металлов и др.

Пищевая токсикоинфекция и пищевая интоксикация - острые заболевания, возникающие в результате употребления пищи, зараженной определенными видами микроорганизмов или содержащей продукты их жизнедеятельности - токсины. Возбудители - палочки сальмонеллы, ботулизма хорошо размножаются в мясных и рыбных консервах, мясных и молочных продуктах.

Пищевое отравление развивается в течение 4-18 часов после приема пищи. Особенностью является одновременное поражение группы людей, потребивших одну и ту же пищу.

Признаки. При пищевом отравлении наблюдается потеря аппетита, появление тошноты, рвоты, болей в желудке, поноса, повышенной t° тела, головной боли,

резкой слабости, расстройства сна, в тяжелых случаях - потеря сознания. Отравление бледной поганкой характеризуется, кроме того, судорогами икроножных мышц, посинением пальцев, носа, задержкой мочи, падением сердечной деятельности. Особенности отравления красными мухоморами являются обильное потоотделение, слюно- и слезотечение, расширение зрачков и галлюцинации.

При пищевой токсикоинфекции и интоксикации появляются общее плохое самочувствие, тяжесть в желудке, тошнота, рвота, понос, боли в животе, озноб, повышение температуры тела до 38-39 $^{\circ}$.

Первая помощь. При большинстве пищевых отравлений первая помощь должна сводиться к скорейшему удалению содержимого желудочно-кишечного тракта (обильное промывание, дача слабительных), сопровождаемому приемом внутрь адсорбирующих (активированный уголь), осаждающих (охлажденный крепкий чай), нейтрализующих (пищевая сода, кислое питье), обволакивающих (крахмальная слизь, кисель, яичный белок, молоко) веществ.

Сохраните остатки пищи, промывные воды для последующего лабораторного исследования. Промойте пострадавшему желудок - дайте ему вылить около 1 литра теплой подсоленной воды или слабого раствора марганцовокислого калия (всего потребуется до 10-15 литров воды). Вызовите рвоту путем надавливания на корень языка. Дайте пострадавшему 4-5 таблеток активированного угля, напоите крепким чаем или кофе.

Если у пострадавшего нарушено дыхание, немедленно начинайте искусственное дыхание. Проверьте пульс. При отсутствии пульса начинайте массаж сердца. Уложите пострадавшего в такое положение, которое позволит ему свободно дышать и предупредит возможное возникновение приступов удушья или вдыхания рвотных масс.

Меры безопасности при уходе и содержании домашних животных

Собака - первое животное, одомашненное человеком. Ее предки - волк и шакал. Человек приручил домашних собак примерно 12 тыс. лет назад. Собака служит человеку постоянно и верно. Многие инфекционные болезни передаются от зараженного организма здоровому. Источником заразного начала может быть только человек или животное. От животных человеку передается, например, бешенство, туберкулез, туляремия. После ухода за животными надо мыть руки. Кошки могут заразить лишаем (бездомные).

За состоянием здоровья животных надо следить. У них бывают неинфекционные болезни, которые возникают при нарушении режима кормления, содержания и ухода. Им надо делать прививки, которые создают невосприимчивость к болезням.

Клетки птиц надо содержать в чистоте, систематически мыть, убирать навоз и дезинфицировать их (примерно 1 раз в месяц). Для птиц необходимы движение, свет, тепло, чистый воздух. Все животные нуждаются в витаминах. Бить животных нельзя. Собаки на протяжении многих веков являются спутниками и

помощниками человека. Однако многие люди становятся жертвами их нападения, вызванным разнообразными причинами, поэтому умение уклониться от нападения собаки, противостоять ей является непременным условием выживания в городе.

Помните, что, как правило, собака не бросается на человека без причины, поэтому, проходя мимо, не дразните собаку, не смотрите ей в глаза, не улыбайтесь и не показывайте своего страха перед ней.

Действия при укусе животными.

Как действовать, если собака готова на вас напасть

Остановитесь и твердым голосом отдайте команды типа: "Место!", "Стоять!", "Сидеть!", "Фу!". В некоторых случаях срабатывает серия команд, приводящая животное в растерянность.

Чтобы выиграть время, бросьте в сторону собаки любой предмет, не поднимая при этом высоко руку.

Наибольшую опасность представляет приседающая собака, что говорит о ее готовности к прыжку. Чтобы защитить горло, прижмите подбородок к груди и выставите вперед руку.

Из газовых средств самозащиты собаку может остановить газовый пистолет и баллончик с газом на основе вытяжки из красного перца.

Как действовать при нападении собаки

К нападающей собаке повернитесь лицом, примите боевую стойку или, если уверены в себе, бросьтесь ей навстречу, но ни в коем случае не поворачивайтесь к собаке спиной и не убегайте.

Для защиты используйте зонтик, камни, палку, одновременно отступая к укрытию (забору, дому) спиной и призывая на помощь окружающих.

По возможности обмотайте плащом, пиджаком предплечье и руку, а затем, выставив ее вперед, спровоцируйте собаку на укус и сильно ударьте по верхней челюсти собаки. Если собака сбила Вас с ног, то упадите на живот и закройте руками шею.

Помните, что болевыми точками у собаки являются нос, пах и язык.

Как действовать при укусе собаки

Если собака Вас укусила, промойте рану перекисью водорода или обильным количеством воды, окружность раны смажьте йодом, наложите чистую повязку.

Выясните у хозяев, сделана ли собаке прививка от бешенства. Бездомную собаку, по возможности, привяжите или посадите в клетку. Это спасет других прохожих от укусов и позволит выяснить, необходимы ли Вам прививки от бешенства.

Обязательно обратитесь в ближайший травмпункт для получения квалифицированной медицинской помощи.

Поставьте в известность о случившемся милицию и санитарные службы, указав по возможности точный адрес владельца собаки.

Укусы ядовитых змей

Змеиные яды - сложный комплекс биологически активных ферментов, содержащих ряд веществ с крайне сильно выраженной токсичностью, вызывающих нарушение передачи нервных импульсов в нервно-мышечных синапсах и тем самым обуславливающих вялый паралич скелетной и дыхательной мускулатуры.

Смерть пораженных змеиным ядом наступает в результате остановки дыхания. В этих ядах присутствует холинэстеразный фермент, усугубляющий развитие паралича, а также ферменты, вызывающие геморрагические отеки, обусловленные как повышением сосудистой проницаемости, так и нарушениями в свертывающей системе крови.

Высвобождение из тканей организма пораженного под воздействием змеиного яда биологически активных веществ (гистамина, брадикинина, эндорфинов и др.) приводит к падению артериального давления, увеличению сосудистой проницаемости, нарушению трофики тканей и др. повреждающих воздействий на жизненно-важные функции организма (сердечно-сосудистую и эндокринную системы, кровь и органы кроветворения, печень и почки).

Первая помощь при укусе змеи:

- уложите пострадавшего в тень так, чтобы голова была ниже уровня тела, с целью улучшения мозгового кровообращения;

- незамедлительно приступите к отсасыванию яда из ранки укуса. Энергичное раннее отсасывание в течение 5-7 мин. дает возможность удалить до 40 % яда, однако через 15-30 мин. удаётся удалить только 10 % яда. При укусе в руку отсасывание может проводить сам пострадавший. При наличии ранки во рту или кариозных зубов отсасывание ртом невозможно;

- придайте неподвижность пораженной конечности (наложением шины и др.) для уменьшения поступления яда в лимфатическую систему;

- при необходимости произведите искусственное дыхание; обеспечьте покой пострадавшему;

- дайте обильное питье (крепкий чай, кофе) для нормализации водно-солевого баланса;

- обработайте место укуса антисептиками и наложите тугую стерильную повязку;

- как можно быстрее доставьте пострадавшего в лечебное учреждение;

- **категорически противопоказано наложение жгута!** Нежелательны разрезы в области укуса, так как они приводят к образованию долго незаживающих язв и способствуют попаданию вторичной инфекции.