

# Памятка для сотрудников и членов их семей по гражданской обороне и действиям в чрезвычайных ситуациях

## 1. ГРАЖДАНСКАЯ ЗАЩИТА

<i>Возможные ситуации</i>	<i>Ваши действия</i>
<b>1. Звук сирены и прерывистые гудки на предприятиях и транспортных средствах. Это означает сигнал оповещения «ВНИМАНИЕ ВСЕМ!» - способ оповещения населения о чрезвычайных ситуациях.</b>	<p>1. Немедленно включите радиоприемник и настройте его на волну местного радиовещания, телевизионный приемник на первую или местную программу, а также включите динамик радиотрансляционной сети для прослушивания информационного сообщения о чрезвычайной ситуации.</p> <p>2. Прослушайте экстренной сообщение органа управления по делам гражданской обороны и чрезвычайным ситуациям (далее – МЧС России) и действуйте в соответствии с информацией быстро, но без суеты и паники.</p>

<p><b>2. Подготовка и проверка противогаза.</b></p>	<p>1. Удостоверьтесь, что вы взяли противогаз вашего роста и произведите его внешний осмотр:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• фильтрующей противогазовой коробки – нет ли в ней проколов, вмятин, не деформирована ли резьба на горловине коробки;</li> <li>• маски – нет ли проколов, порезов, надрывов резины, наличие и целостность ниппельного резинового кольца во вдыхательном клапане, трещин стекол очков;</li> <li>• соединение противогазовой коробки с маской и проверьте противогаз на герметичность, закрыв ладонью или резиновой пробкой безрезьбовое отверстие противогазовой коробки. Если вы не можете сделать вдох – это значит, что противогаз герметичен.</li> </ul>
<p><b>3. Необходимо надеть противогаз (проверка работы)</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закройте глаза, задержите дыхание.</li> <li>2. Наденьте противогаз.</li> <li>3. Сделайте резкий выдох и откройте глаза.</li> </ol>
<p><i>Возможные ситуации</i></p>	<p><i>Ваши действия</i></p>

<p><b>4. Резкий запах нашатыря в помещении, квартире, виден затуманенный воздух (авария на химически опасном объекте, утечка или разлив аммиака).</b></p> <p><b>ПОМНИТЕ – аммиак бесцветен, легче воздуха, его пары поднимаются вверх и передвигаются ветром, хорошо растворим в воде, опасен при вдыхании.</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Наложите на лицо ватно-марлевую повязку, смоченную в 2%-ном растворе борной, лимонной или уксусной кислоты или смоченную водой.</li> <li>2. Закройте окна, форточки и двери.</li> <li>3. Включите радио, телевизор и прослушайте сообщение органа управления МЧС России.</li> <li>4. Сообщите об опасности своим соседям.</li> <li>5. Произведите герметизацию помещений.</li> <li>6. не пользуйтесь открытым огнем – в помещении при смешивании аммиака с воздухом может образоваться взрывоопасная смесь.</li> <li>7. Если облако не исчезает и запах не уменьшается, выходите из зоны заражения перпендикулярно направлению ветра (выходить надо обязательно в ватно-марлевой повязке).</li> <li>8. Верхнюю одежду плотно застегните, поднимите воротник, наденьте головной убор.</li> </ol>
<p><b>5. Отравление аммиаком (ощущение удушья, кашель, раздражение кожи, слезотечение, насморк, боли в желудке).</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вынесите пострадавшего на свежий воздух, обеспечьте покой.</li> <li>2. Давайте пить только теплое молоко с боржоми или питьевой водой.</li> <li>3. Принимайте кодеин по 1 таблетке 2 раза в день.</li> <li>4. При спазмах горла положите теплую грелку на область шеи. Принимайте теплые водные ингаляции. В домашних условиях дышите воздухом над нагретой кастрюлей с водой.</li> <li>5. При поражении кожи обильно промойте ее не менее 15 минут водой или 2%-ным раствором борной или лимонной кислоты. В глаза закапать 30%-ный раствор альбумида, в нос – теплое оливковое или персиковое масло.</li> <li>6. Делать искусственное дыхание запрещается.</li> </ol>
<p><i><b>Возможные ситуации</b></i></p>	<p><i><b>Ваши действия</b></i></p>

<p><b>6. Территория заражена аммиаком, ее надо дегазировать.</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Территорию обработайте водой и засыпьте местными подручными материалами – сухой измельченной глиной, торфом, песком (толщина слоя засыпки не менее 0,5 см).</li> <li>2. Промойте зараженную поверхность водным раствором хлорной извести или хлорамином, солями гидрохлорида кальция.</li> </ol>
<p><b>7. Резкий запах хлора в помещении, квартире, виден затуманенный воздух зеленовато-желтого цвета (авария на химически опасном объекте, утечка или разлив хлора).</b></p> <p><b>ПОМНИТЕ – хлор тяжелее воздуха, его пары распространяются по поверхности земли, малорастворим в воде.</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Наденьте противогаз или ватно-марлевую повязку, смоченную в 2%-ном растворе питьевой соды.</li> <li>2. Закройте все окна и двери.</li> <li>3. Включите радио, телевизор и прослушайте сообщение органа управления МЧС России.</li> <li>4. Сообщите об опасности своим соседям.</li> <li>5. Если облако не исчезает, выходите из зоны заражения перпендикулярно направлению ветра, обходя низкие участки, подвалы, тоннели, обязательно в средствах индивидуальной защиты органов дыхания и кожи (табельных и подручных).</li> <li>6. При невозможности выйти из зоны заражения поднимитесь на верхние этажи здания.</li> </ol>
<p><b>8. Отравление хлором (возникновение сухого кашля, одышки, рези в глазах, слезоточения, резкой загрудинной боли как при сердечном приступе).</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вынесите пострадавшего на свежий воздух, обеспечьте полный покой. При остановке дыхания сделайте искусственное дыхание.</li> <li>2. Дайте вдыхать нашатырный спирт.</li> <li>3. Кожные покровы, рот, нос промойте 2%-ным раствором питьевой соды.</li> <li>4. Давайте пить теплое молоко с боржоми или содой, кофе.</li> <li>5. При продолжении удушья обратитесь за помощью к медицинским работникам.</li> </ol>
<p><i><b>Возможные ситуации</b></i></p>	<p><i><b>Ваши действия</b></i></p>

<p><b>9. Территория заражена хлором, ее надо дегазировать.</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Место разлива залейте водой, нейтрализуйте гашеной известью или 5%-ным раствором каустической соды.</li> <li>2. Территорию засыпьте местными подручными материалами – сухой измельченной глиной либо торфом, песком (толщина слоя засыпки не менее 0,5 см).</li> </ol>
<p><b>10. Отравление угарным газом (окись углерода СО – выхлопные газы автомашины, неправильная топка печей) развивается постепенно и незаметно для людей.</b></p> <p><b>ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ ОТРАВЛЕНИЯ – боль в висках, боль в лобовой 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.</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вынесите пострадавшего из зоны заражения или интенсивно проветрите помещение.</li> <li>2. В очагах пожаров наденьте на пострадавшего изолирующий или фильтрующий противогаз с гопкалитовым патроном или патронами ДПГ-1, ДПГ-3, ПЗУ.</li> <li>3. После эвакуации из зоны заражения дайте вдыхать нашатырный спирт.</li> <li>4. Наложите на голову и грудь холодный компресс.</li> <li>5. По возможности давайте вдыхать увлажненный кислород (в условиях медпункта).</li> <li>6. При остановке дыхания сделайте искусственное дыхание.</li> </ol>
<p><b>11. Отравление прижигающими жидкостями (при небрежном хранении, нарушении техники безопасности, авариях они могут попасть на кожные покровы и слизистые оболочки, вызывая химические ожоги кожи, глаз и дыхательных путей; при попадании внутрь вызывают ожог слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта, оказывают токсическое действие на организм).</b></p> <p><b>- азотной, серной или соляной кислотами:</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вынесите пострадавшего на свежий воздух и снимите с него загрязненную одежду.</li> <li>2. Смойте с кожи кислоту большим количеством 2%-ного раствора пищевой соды или 30%-ного раствора альбцида (глаза промойте струей этих растворов).</li> <li>3. Не вызывайте рвоту искусственным путем.</li> </ol>
<p><i><b>Возможные ситуации</b></i></p>	<p><i><b>Ваши действия</b></i></p>

<p><b>- фтористоводородной кислотой</b></p> <p><b>- аммиачной водой, нашатырным спиртом, каустической содой, а также средствами бытовой химии (стиральными порошками, препаратами для мытья посуды, ванн, стекол и т.п.)</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вынесите пострадавшего на свежий воздух и снимите с него загрязненную одежду.</li> <li>2. Немедленно промойте кожу и слизистые оболочки струей воды в течение не менее 15 минут, глаза промывайте 30 минут.</li> <li>3. Срочно госпитализируйте пострадавшего.</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выведите пострадавшего на свежий воздух, снимите загрязненную одежду, тепло оденьте его в незараженную одежду.</li> <li>2. При попадании на кожу указанных веществ смойте их обильной струей воды в течение 5-7 минут.</li> <li>3. При попадании в глаза промывайте их струей воды в течение 10-30 минут. Закапайте 30%-ный раствор альбуцида.</li> <li>4. При попадании во внутрь дайте выпить 1-2 стакана молока или холодной воды. Употребляйте в пищу растительное масло.</li> <li>5. В условиях медпункта дайте пострадавшему вдыхать увлажненный кислород.</li> </ol>
<p><b>12. Отравление кожи и дыхательных путей фосфорорганическими соединениями (ФОС – это жидкие и твердые ядохимикаты с высокой токсичностью для борьбы с различными вредителями в сельском хозяйстве и в быту: тифос, карбофос, октаиетил, фосфалид и другие)</b></p> <p><b>СИМТОМЫ – резкое сужение зрачков, обильное слюноотделение, затрудненное дыхание.</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Удалите яд с поверхности кожи влажным тампоном.</li> <li>2. При попадании внутрь промойте желудок и примите активированный уголь.</li> <li>3. Обмойте зараженные части тела щелочными, мыльными, содовыми растворами.</li> <li>4. При попадании в глаза промойте их водой или 2%-ным раствором пищевой соды.</li> </ol> <p>Если ФОС распыляют в воздухе, обязательно наденьте противогаз и средства защиты кожи.</p>
<p><i><b>Возможные ситуации</b></i></p>	<p><i><b>Ваши действия</b></i></p>

<p><b>13. Отравление метиламинами (опасные для дыхания газы с резким аммиачным запахом, могут быть в газообразном и твердом виде, перевозятся в сжиженном состоянии, легко воспламеняются, взрыво- и пожароопасные, при утечке скапливаются в низких участках местности, применяются в производстве инсектицидов, лекарственных средств, растворителей и других веществ, при вулканизации резиновых изделий).</b></p> <p><b>СИМПТОМЫ</b> – затрудненное дыхание, слабость, тошнота, сердцебиение, насморк, кашель, резь в глазах.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вынесите пострадавшего за пределы зоны заражения на свежий воздух, обеспечьте тепло и покой.</li> <li>2. Глаза, кожу, слизистые оболочки не менее 15 минут промывайте водой или 2%-ным раствором борной кислоты.</li> <li>3. Направьте пострадавшего в лечебное учреждение.</li> <li>4. Применяйте следующие средства защиты: <ul style="list-style-type: none"> <li>• промышленные респираторы РПГ-67А, РУ-600М;</li> <li>• обычные фильтрующие противогазы ГП-7 (время пребывания в них в зоне заражения до 20 минут);</li> <li>• при отсутствии противогазов используйте ватно-марлевую повязку, смоченную 5%-ным раствором лимонной кислоты.</li> </ul> </li> </ol>
<p><b>14. Отравление синильной кислотой и ее солями.</b></p> <p><b>ПРИЗНАКИ ОТРАВЛЕНИЯ</b> – появляется запах горького миндаля, во рту – металлический привкус, возникает слабость, головокружение, беспокойство, расширение зрачков, замедление пульса, рвота, судороги.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Наденьте на пораженного противогаз.</li> <li>2. Вынесите пострадавшего из зоны заражения.</li> <li>3. При остановке дыхания сделайте пораженному искусственное дыхание.</li> <li>4. При попадании в желудок немедленно вызовите рвоту раздражением зева рта пальцами.</li> <li>5. Если позволяет обстановка, промойте желудок чистой водой или 2%-ным раствором пищевой соды.</li> </ol>
<p><b>15. Герметизация помещений, квартиры, дома.</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Законопатьте щели и трещины в дверных коробках ватой, тряпками, а в дальнейшем промажьте замазкой или заклейте полосками плотной бумаги.</li> <li>2. Заклейте щели оконных рам несколькими слоями плотной бумаги.</li> <li>3. Заложите вентиляционные решетки, дымоходы, трубы картоном или фанерой, используя для этого клейкую полимерную ленту или другие средства.</li> <li>4. Закройте окна, чердаки, веранды.</li> </ol>
<p><i>Возможные ситуации</i></p>	<p><i>Ваши действия</i></p>

**16. Повышение радиационного фона (авария на АЭС, других радиационно-опасных объектах и связанное с этим выпадание радиоактивных осадков).**

**ПРИМЕЧАНИЕ – естественный радиационный фон гамма-излучения в различных регионах не одинаковый и может составлять от 10 до 60 микрорентген/час (мкР/ч) или от 0,1 до 0,6 микрозивертов/час (мкЗв/ч) и более.**

**При обнаружении зараженных радиоактивными веществами денежных билетов (после соответствующего дозиметрического контроля).**

1. Предупредите об опасности всех своих соседей. Если поблизости есть убежище, укройтесь в нем (по указаниям органов управления МЧС России).

2. При отсутствии убежища загерметизируйте помещение, в котором вы находитесь. Уберите продукты в холодильник, оставшиеся упакуйте в полиэтиленовые или бумажные пакеты и положите в шкаф, плотно закройте их. Сделайте запас воды в плотно закрытых бутылках и в ванной комнате под полиэтиленовой пленкой

3. Начинайте ежедневно по 1 разу после еды в течение 7 суток принимать радиозащитное средство (йодистый калий по 0,125 г), запивая его молоком или киселем. Если у вас нет йодистого калия, изготовьте простейшее радиозащитное средство из спиртового 5%-ного раствора йода – выпивать по стакану для взрослых (3-5 капель на стакан воды) или по 100 грамм для детей (1-2 капли на стакан воды, молока).

4. Не выходите на улицу без крайней нужды, а если необходимо – только в средствах индивидуальной защиты органов дыхания и кожи, передвигайтесь по асфальтированным участкам дорог.

5. Длительность нахождения в помещении определяется органами управления МЧС России – слушайте радио, смотрите телевизор и следите за информацией.

6. Пищу принимать только в помещениях, руки мыть с мылом, рот полоскать 0,5%-ным раствором питьевой соды.

- Заверните загрязненные денежные билеты в целлофан.
- Тщательно вымойте руки с мылом.
- Немедленно сдайте загрязненные деньги в ближайший банк и получите их замену (или обратитесь в штаб ГОЧС).



<i>Возможные ситуации</i>	<i>Ваши действия</i>
<p><b>17. Выход из зоны заражения радиоактивными веществами - необходимо провести спецобработку (деактивацию), т.к. радиоактивная пыль может оставаться в складках одежды и на коже.</b></p>	<p>1. Если есть возможность, то сразу снимите всю одежду (при наличии возможности сдайте ее органам управления МЧС на захоронение в специально отведенных местах), вымойтесь теплой водой под душем, смените одежду и белье.</p> <p>2. Если такой возможности нет, то оставаясь в противогазе и встав спиной к ветру, снимите с себя верхнюю одежду (пальто, плащ, накидку).</p> <p>3. Тщательно вытряхните одежду, затем повесьте ее на веревку или перекладину и обметите сверху вниз веником, щеткой.</p>
<p><b>18. Выход из зоны заражения аварийно химически опасными веществами (АХОВ) - необходимо провести спецобработку (дегазацию), т.к. отравляющие вещества могут оставаться на одежде и кожных покровах.</b></p>	<p>1. Тщательно осмотрите себя и окружающих людей: нет ли капель АХОВ на открытых участках кожи или одежды.</p> <p>2. При обнаружении капель снимите их ветошью, куском ткани, бумагой методом промокания.</p> <p>3. Тщательно вытряхните верхнюю одежду, очистите обувь и средства защиты от пыли и грязи.</p> <p>4. Дома или на санитарно-обмывочном пункте смените одежду на чистую и вымойтесь под теплым душем с мылом.</p>
<p><b>19. Нахождение на территории, где распространилась опасная инфекция (вводятся карантин или обсервация)</b></p>	<p>1. Строго соблюдайте все указанные противоэпидемические мероприятия.</p> <p>2. Максимально сократите ваши контакты с другими людьми, прекратите посещение общественных мест со скоплением людей, без крайней необходимости не выходите из квартиры или делайте это только в средствах защиты.</p> <p>3. При первых же признаках заболевания обращайтесь к врачу.</p> <p>4. Не уклоняйтесь от приема лечебно-профилактических средств, назначенных медицинскими специалистами МЧС,</p>

<i>Возможные ситуации</i>	<i>Ваши действия</i>
<p><b>20. Наводнение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• при заблаговременном оповещении</li>   <li>• внезапно</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подготовьтесь к эвакуации - возьмите документы, необходимые вещи, ценности, запас продуктов, медикаменты.</li> <li>2. Выполняйте все указания органов управления МЧС.</li>   <li>1. Жители первых должны подняться на верхние этажи здания, взяв с собой все как при эвакуации.</li> <li>2. Жители одноэтажных домов должны занять чердачные помещения, крыши или возвышенные места (холм, деревья).</li> <li>3. Не поддаваясь панике попытаться подготовить плавсредства (катера, лодки, плоты из бревен).</li> <li>4. В безопасных местах находиться до тех пор, пока не придет помощь или не минует опасность наводнения.</li> </ol>
<p><b>21. Ураганы, бури, смерчи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• при штормовом предупреждении</li>   <li>• внезапно на открытой местности</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. В здании (квартире) закройте двери, чердачные помещения, слуховые окна, вентиляционные отверстия; стекла окон заклейте полосками бумаги или ткани; с крыш, балконов, лоджий и подоконников уберите вещи.</li> <li>2. Предметы на улице закрепите или занесите в помещение, выключите газ, потушите открытый огонь.</li> <li>3. Подготовьте электрические фонари, керосиновые лампы, свечи и создайте запас продуктов и воды на 2-3 суток, подготовьте походные электроплитки, примусы.</li> <li>4. Если есть возможность, укройтесь в ближайшем убежище (ПРУ) или своем подвале, погребе, подполье.</li>   <li>1. Немедленно укройтесь в канаве, яме, овраге, любой выемке – надо лечь на дно углубления и плотно прижаться к земле.</li> <li>2. Остерегайтесь порванных электрических проводов, высоких заборов и осколков стекла, шифера, кусков железа.</li> </ol>

<i>Возможные ситуации</i>	<i>Ваши действия</i>
<p><b>22. Землетрясение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• при заблаговременном оповещении</li>       <li>• внезапно</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Возьмите документы, необходимые вещи, ценности, запас продуктов, медикаменты; оденьтесь по сезону и температуре; выключите нагревательные приборы, газ, телевизор, холодильник; оповестите своих соседей.</li> <li>2. Покиньте квартиру и выйдите на улицу, не поддавайтесь панике, отойдите от зданий.</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Немедленно займите проемы дверей, балкона, места возле опорных колонн (можно под столом, кроватью, в платяном шкафу) - опасайтесь поражения отлетевшей штукатуркой, разбитым стеклом окон и балкона.</li> <li>2. Как только толчки прекратятся немедленно покиньте квартиру, но при этом не пользуйтесь лифтом.</li> </ol>
<p><b>23. При следовании в автомобиле вы оказались в снежном заносе.</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Не пытайтесь преодолеть снежный занос, лучше остановитесь - закройте жалюзи машины, выставите цветной указатель (флажок).</li> <li>2. Укройте радиатор со стороны радиатора ветошью, тряпками, клеенкой, другими подручными материалами</li> <li>3. Если есть возможность, установите автомобиль двигателем в наветренную сторону (чтобы выхлопные газы не попадали в салон машины).</li> <li>4. При сильном снегопаде периодически выходите из автомобиля, разгребайте снег (чтобы не оказаться погребенными под ним), а двигатель время от времени прогревайте.</li> <li>5. Если рядом оказалось несколько автомобилей, целесообразно собраться всем вместе и переждать непогоду, используя для укрытия один автомобиль (из двигателей остальных машин слейте воду).</li> </ol>

<i>Возможные ситуации</i>	<i>Ваши действия</i>
<p><b>24. Снежные бури, метели, снежные заносы (о них населению сообщается заблаговременно).</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подготовьте на несколько суток запасы продуктов, воды, топлива, а также аварийное освещение (в сельской местности - запасы воды и корма для имеющихся животных).</li> <li>2. Телевизоры, радиоприемники и репродукторы радиотрансляции держите постоянно включенными.</li> <li>3. Покидайте помещение только в исключительных случаях (причем не в одиночку) и ни под каким предлогом не разрешайте детям выходить из квартиры или своего дома.</li> </ol>
<p><b>25. Обнаружение пролитой ртути (жидкий серебристый металл, пары которого очень ядовиты) и отравление ее парами.</b></p> <p><b>СИМПТОМЫ ОТРАВЛЕНИЯ:</b> через 8–24 часов общая слабость, головная боль, боли при глотании, повышение температуры тела; в последующие сутки – болезненность десен, боли в животе, желудочные расстройства, иногда – воспаление легких.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. При обнаружении в помещении пролитой ртути - открыть окна, включить вентиляцию, удалить детей из помещения, сообщить о случившемся в городскую службу спасения, медицинское учреждение или милицию.</li> <li>2. При появлении характерных симптомов отравления парами ртути необходимо немедленно через рот обильно промыть желудок водой с 20-30 частями активированного угля, после чего выпить молоко, взбитый с водой яичный белок, а затем – принять слабительное.</li> <li>3. При осложнениях - обратиться за помощью к врачу.</li> </ol>
<p><b>26. Если вы разбили градусник и пролили ртуть – необходимо провести ее сбор и санобработку комнаты (демеркуризация).</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Не пытайтесь вытереть ртуть тряпкой – для ее сбора приготовьте наполненную водой банку с крышкой, кисточку, резиновую грушу, бумажный конвертик, лейкопластырь, мокрую газету, тряпку и раствор марганцовки.</li> <li>2. При помощи кисточки соберите крупные шарики ртути в конвертик; затем «втяните» в резиновую грушу мелкие шарики, а капельки «наклейте» на лейкопластырь.</li> <li>3. Собранную ртуть поместите в банку и плотно закройте ее; очищенную поверхность протрите газетой, а затем обработайте раствором марганцовки и как следует проветрите помещение.</li> </ol>

## 2. ПОЖАРНАЯ ОПАСНОСТЬ

<i>Возможные ситуации</i>	<i>Ваши действия</i>
<p><b>1. Возгорание в служебном помещении здания или в собственной квартире (доме), на балконе, лестничной площадке.</b></p>	<p>1. Сообщите об очаге возгорания в пожарную часть (телефон – 01), ни в коем случае не открывайте окна и двери (поток воздуха способствует распространению огня), отправьте престарелых родственников и детей на улицу.</p> <p>2. Если нет опасности поражения электротоком (для этого отключите автомат в щитке на лестничной площадке), приступайте к тушению пожара водой, используйте также намоченную плотную ткань, мешковину, брезент и т.п.</p> <p>3. Струю воды направляйте в места наиболее сильного горения, - время от времени меняйте направление, чтобы предупредить распространение огня (не следует лить воду по дыму или в верхнюю часть пламени).</p> <p>4. При тушении горячей мебели распределяйте воду по возможно большей поверхности, горящие гардины, шторы, занавески сорвите и тушите на полу (как и горящую одежду).</p> <p>5. Горючие жидкости тушить водой нельзя – используйте огнетушители, землю, песок, а если их нет – накройте горящее пятно смоченной в воде плотной тяжелой тканью, мешковиной, брезентом и т.п.</p> <p>6. Горящую электропроводку под током тушите огнетушителями (углекислотные - марка ОУ, порошковые - марка ОП), или забрасывайте ее сухим песком.</p> <p>7. Если вам не удастся собственными силами ликвидировать очаг возгорания, выйдите из помещения (квартиры, дома) и немедленно сообщите своим соседям (жителям выше-ниже находящихся квартир).</p> <p>8. Обязательно встретьте пожарных и проведите их к месту пожара (заранее знайте места пожарных гидрантов).</p>

<i>Возможные ситуации</i>	<i>Ваши действия</i>
<p><b>2. Загорелась собственная одежда на человеке.</b></p>	<p>1. При загорании одежды ни в коем случае не бегайте (это способствует усилению пламени), сбросьте с себя лишнюю одежду или помогите сделать это тому, на ком загорелись личные вещи и одежда.</p> <p>2. Если сбросить горящую одежду не удастся, накиньте на горящего человека плотную ткань (пальто, одеяло и т.д.), оставив голову открытой, чтобы не задохнуться от продуктов горения. В случае отсутствия плотной ткани надо просто кататься по полу (земле).</p> <p>3. Окажите первую помощь пострадавшему в огне:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• при легких и средних ожогах наложите на них стерильную повязку (не смазывайте пораженные участки кожи вазелином и другими мазями и жирами)</li> <li>• при тяжелых ожогах заверните пострадавшего в чистую простыню и укройте потеплее одеялом;</li> <li>• дайте человеку 1-2 таблетки анальгина или другого болеутоляющего средства, напоите теплым чаем и создайте покой до прибытия врачей (при шоке – дайте любое успокоительное средство).</li> </ul>
<p><b>3. В вашем присутствии случайно возникло возгорание травы, мелкого кустарника.</b></p>	<p>1. Немедленно сломанными ветвями лиственных пород захлестнуть кромку пожара так, чтобы угольки и мелкий опад отбрасывались на выгоревшие участки (т.е. внутрь очага).</p> <p>2. С помощью лопат засыпьте кромку пожара грунтом (землей).</p> <p>3. Не оставляйте место возгорания до тех пор, пока не убедитесь, что возгорание уже не возобновится.</p>

<i>Возможные ситуации</i>	<i>Ваши действия</i>
<p><b>4. Вы увидели, что горит соседний дом или автомобиль во дворе.</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сообщите о происшествии в единую службу спасения МЧС (телефон – 01) и милицию (телефон – 02), удалите с места возгорания детей и стариков.</li> <li>2. Окажите посильную помощь в тушении пожара подручными средствами до прибытия пожарной охраны.</li> <li>3. При тушении автомобиля будьте крайне осторожны, т.к. может взорваться бак с горючим.</li> </ol>
<p><b>5. Перегрелся телевизор (слышно сильное гудение, запах гари, нет изображения) или он загорелся.</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выключите телевизор из сети (для ремонта вызовите мастера для устранения имеющихся неисправностей).</li> <li>2. Если после обесточивания горение телевизора не прекратилось, накройте его плотной тканью (одеялом) для ограничения доступа воздуха (нельзя тушить горящий телевизор водой, т.к. это может привести к его взрыву).</li> <li>3. Детей и взрослых, не участвующих в ликвидации пожара, отправьте из комнаты (квартиры), поручите кому-нибудь из взрослых вызвать пожарную охрану (телефон единой службы спасения МЧС России – 01).</li> <li>4. Таким же образом ликвидируйте возгорания других электронагревательных приборов.</li> </ol>
<p><b>6. Использование углекислотных огнетушителей.</b></p> <p><b>СПРАВКА:</b> углекислотные огнетушители ОУ-2, ОУ-5 используются для тушения электроустановок и электропроводов под напряжением до 380 вольт, различных веществ, горючих материалов и жидкостей, возгораний на автомашинах (продолжительность их действия 25-40 секунд).</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.левой рукой возьмитесь за рукоятку огнетушителя, а правой рукой направьте его струю в сторону очага возгорания.</li> <li>2. Вращая маховичок вентиля против часовой стрелки, пустите струю углекислоты на огонь.</li> <li>3. В момент работы огнетушителя ни в коем случае не беритесь рукой за раструб (т.к. здесь резко понижается температура и можно обморозить руку).</li> </ol>

<i>Возможные ситуации</i>	<i>Ваши действия</i>
<p><b>7. Использование порошковых огнетушителей.</b></p> <p><b>СПРАВКА:</b> порошковые огнетушители ОП-Т «Момент», ОП-2 используются для тушения горючих газов и жидкостей, зажигательных веществ, электроустановок и проводов под напряжением (продолжительность их действия - 10 секунд).</p>	<p>1. Откройте вентиль газового баллончика и направьте струю порошка в очаг горения.</p>
<p><b>8. Использование пенных огнетушителей.</b></p> <p><b>СПРАВКА:</b> пенные огнетушители ОВП-5, ОВП-10, ОХП-10, ОХВП-10 используются для тушения загораний различных материалов и разлитых горючих жидкостей на небольших площадях, возгораний на автомашинах. Запрещается их применение для тушения электроустановок и электропроводов под напряжением (продолжительность их действия 40-70 секунд).</p>	<p>1. Поднесите огнетушитель к очагу горения на возможно близкое расстояние.</p> <p>2. Прочистите шпилькой отверстие spryska.</p> <p>3. Отбросьте вверх до отказа ручку запорного устройства.</p> <p>4.левой рукой возьмитесь за днище огнетушителя, а правой рукой – за боковую ручку, переверните огнетушитель sprysком вниз и направьте струю пены в огонь.</p> <p>5. Если пена не пошла, переверните огнетушитель sprysком вверх, несколько раз встряхните его и вновь переверните sprysком вниз для продолжения тушения огня.</p>
<p><b>9. Использование пожарных кранов на лестничных площадках и в холлах (фойе) зданий.</b></p>	<p>1. Откройте шкафчик пожарного крана (см. надпись ПК), взявшись за ствол, раскатайте рукав в сторону очага пожара (если рукав не был присоединен к крану – присоедините его).</p> <p>2. Поверните вентиль пожарного крана против часовой стрелки до отказа и пустите в рукав воду, подойдите к стволу и начинайте тушить пожар, направляя воду в место самого интенсивного горения (проследите за тем, чтобы рукав не имел загибов и заломов, а также не прикасался к острым предметам, т.к. это может привести к его повреждению).</p> <p>5. Для прекращения подачи воды поверните вентиль пожарного крана по ходу часовой стрелки до отказа.</p>



### 3. КРИМИНОГЕННАЯ ОБСТАНОВКА

<i>Возможные ситуации</i>	<i>Ваши действия</i>
<p><b>1. Неожиданные звонки (по телефону, в квартиру), молчание, угрозы или шантаж незнакомых людей.</b></p> <p><b>ВНИМАНИЕ! Будьте осторожны - может быть применено газовое или огнестрельное оружие.</b></p>	<p>1. При телефонном звонке положите трубку рядом с аппаратом, позвоните от соседей на обслуживающую АТС и сообщите о причине звонка, назовите свои данные и попросите дежурного диспетчера установить номер звонившего вам телефона (если подобные звонки будут повторяться, сообщите об этом в письменном виде в РОВД).</p> <p>2. При звонке в квартиру дверь сразу не открывайте, посмотрите сначала в глазок или встав в стороне от двери спросите «Кто?». Если звонивший не знаком вам и вызывает подозрение (не может серьезно объяснить причину прихода), сообщите по телефону (через балкон, лоджию) своим соседям или попросите подстраховать вас (сами не открывайте дверь и не выходите в одиночку из квартиры на площадку).</p> <p>3. Во всех подозрительных случаях следует самим или подстраховывающим вас соседям сообщить в милицию – 02.</p>
<p><b>2. Дверь вашей квартиры взламывают или открывают ключом посторонние лица.</b></p>	<p>1. Немедленно сообщите в милицию и постарайтесь забаррикадировать входную дверь.</p> <p>2. Привлеките внимание соседей всеми доступными средствами (шумом, криками, стуком в стены, окно, пол, батареи отопления, трубы газа и водоснабжения).</p> <p>3. При проникновении в квартиру посторонних людей не выясняйте их личности и причину прихода, а обороняйтесь имеющимися в распоряжении подручными средствами (аэрозольный баллончик, тяжелые предметы, соль, перец) без превышения при этом степени необходимой самообороны.</p> <p>4. Во всех случаях любым способом продолжайте привлекать внимание своих соседей или проходящих людей.</p>

<i>Возможные ситуации</i>	<i>Ваши действия</i>
<p><b>3. Ваша квартира ограблена (перевернуты вещи, сдвинута мебель, разбито стекло и т.д.)</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Немедленно вызовите милицию.</li> <li>2. Не прикасайтесь к вещам, не ходите по квартире, дожидайтесь дежурный наряд милиции в коридоре или на лестничной площадке.</li> <li>3. Выясните у соседей какая была обстановка в подъезде дома (на площадке) перед вашим приходом.</li> </ol> <p>РЕКОМЕНДАЦИИ - не афишируйте свою зажиточность, не хвалитесь перед незнакомыми людьми доходами, покупками (особенно дефицитных и дорогостоящих вещей), не прячьте ключи от квартирных дверей в легкодоступных местах (под ковриком, в электрощитке), перепишите в блокнот номера сложной бытовой техники (теле-, аудио-, видеоаппаратуры, компьютеров), ценных вещей и бумаг (документов).</p>
<p><b>4. Внезапное нападение или попытка ограбления в подъезде (лифте).</b></p> <p><b>ВНИМАНИЕ! Будьте бдительны при входе в подъезд (выходе из лифта) – опасайтесь нападения неизвестных.</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Кричите, зовите на помощь и окажите сопротивление нападающему: плюньте ему в лицо, попытайтесь убежать, сильно ударьте ногой по голени, рукой в пах или двумя пальцами (указательным и средним) в глаза.</li> <li>2. После освобождения сообщите в милицию – 02.</li> </ol>
<p><b>5. Пропали родственники (взрослый или ребенок).</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Позвоните или сходите туда, где может находиться пропавший (другие дома, детские и спортивные площадки), расспросите соседей, знакомых. Проверьте дома наличие денег, документов, вещей пропавшего человека.</li> <li>2. Позвоните в справочные службы (служба спасения, милиция, больницы, морги) и сообщите им о пропаже человека, его особых приметах, свой адрес и номер телефона.</li> <li>3. Не прекращайте самостоятельного поиска, держите постоянную связь с городской службой спасения и милицией.</li> </ol>

<i>Возможные ситуации</i>	<i>Ваши действия</i>
<p><b>6. Дети подвергаются опасности.</b></p>	<p>1. Объясните детям, что у них есть право сказать «нет» любому взрослому, намерения которого неизвестны (многие дети воспитываются в духе беспрекословного повиновения).</p> <p>2. Дети не должны отвечать незнакомым людям согласием и взаимностью на их просьбы и приглашения (не заходить в лифт, если в нем находится неизвестный мужчина). Им разрешается нарушать нормы поведения для самозащиты - убежать, громко кричать, говорить неправду.</p> <p>3. Убедите своих детей в необходимости рассказывать о любом случившемся с ними происшествии на улице, а также в том, чтобы они - не заигрывались во дворах по пути из школы; не ходили и не садились в машину с незнакомцем; незнакомым чаще говорили «нет» и «не знаю»; не играли на улице с наступлением темноты.</p>
<p><b>7. Меры безопасности и правила поведение людей в собственной квартире, на улице и в общественном транспорте.</b></p>	<p>1. Укрепляйте дверные косяки и двери, устанавливайте надежные замки, не оставляйте ключи от квартиры в условленных местах и не доверяйте их малолетним детям.</p> <p>2. Удостоверьтесь в личности тех, кто приходит к вам для оказания бытовых услуг, обратите внимание на это детей. Не вступайте в контакт с незнакомыми лицами, предлагающими услуги в купле-продаже товаров и сделках.</p> <p>3. Старайтесь чаще менять привычные маршруты по дороге домой и на работу, а вечерами избегайте кратчайших дорог, пролегающих через плохо освещенные места, идите по тротуару всегда лицом к движению транспорта,</p> <p>4. В общественном транспорте садитесь рядом с другими пассажирами, ближе к водителю и выходу, избегайте пустых вагонов и безлюдных остановок.</p> <p>5. Прикрывайте украшения, держите сумки ближе к телу</p>

#### 4. ПЕРВАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ

<i>Возможные ситуации</i>	<i>Ваши действия</i>
<p><b>1. Общие правила при оказании первой мед. помощи</b></p> <p><b>ПОМНИТЕ:</b> первая помощь – это временная мера, осуществляемая для того, чтобы спасти жизнь, предотвратить дополнительные травмы и облегчить страдания до оказания квалифицированной медицинской помощи.</p>	<p>1. Вызовите «скорую помощь» (телефон – 03), убедитесь в том, что ни пострадавшему, ни вам не угрожает опасность.</p> <p>2. По возможности оставьте потерпевшего лежать там, где он находится, пока его не осмотрят (если придётся его перемещать, делайте это с особой осторожностью).</p> <p>3. Если у потерпевшего рвота, положите его на бок, чтобы не задохнулся. Если пострадавший не дышит, сделайте ему искусственное дыхание.</p> <p>4. Накройте потерпевшего, чтобы он не замёрз, защитите его от дождя и снега, перевяжите и зафиксируйте травмированный орган. Выберите наиболее подходящий способ транспортировки пострадавшего в безопасное место.</p>
<p><b>2. Обморок, потеря сознания.</b></p>	<p>1. Положите пострадавшего так, чтобы голова была ниже ног, и дайте нюхать нашатырный спирт. Если он без сознания и не дышит, освободите ему носоглотку - вытяните вперёд его нижнюю челюсть, наклоните голову назад (чтобы подбородок был выше носа) и вытяните его язык вперёд, чтобы он не закрывал собой носоглотку (не будет удушья).</p> <p>3. Если пострадавший не начал дышать, применяйте искусственное дыхание.</p>
<p><b>3. Остановка кровотечения (общие правила).</b></p>	<p>1. Положите потерпевшего так, чтобы рана была выше уровня сердца и остановите кровотечение свёрнутой в несколько слоев чистой тканью.</p> <p>2. Наложите повязку на рану и затяните её покрепче. Если кровотечение продолжается, надо прижать артерию к кости выше раны (на руке - посредине между локтем и подмышкой, на ноге - в складке между торсом и бедром).</p>

<i>Возможные ситуации</i>	<i>Ваши действия</i>
<p><b>4. Остановка артериального кровотечения.</b></p> <p><b>СПРАВКА:</b> при артериальном кровотечении кровь ярко-красного цвета выбивается из раны сильной пульсирующей струей, а иногда фонтаном.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вызовите «скорую помощь».</li> <li>2. При отсутствии специального жгута (жгут кровоостанавливающий Эсмарха) сделайте его сами из куска ткани шириной не менее 5 см (не используйте верёвку, нейлон, женский чулок, провод) и поместите жгут на неповреждённую часть конечности выше или непосредственно над раной так, чтобы он не сползал при затягивании. Оберните ткань дважды вокруг конечности и наложите один конец ткани на другой, а затем пропустите один под другой. Если жгут резиновый - энергично растяните его, наложите несколько раз так, чтобы витки ложились вплотную один к другому и чтобы между ними не попали складки кожи. Концы жгута завяжите или скрепите цепочкой.</li> <li>ПОМНИТЕ! При кровотечении на верхней конечности жгут накладывается на верхней трети плеча; при кровотечении из артерий нижних конечностей – на средней трети бедра.</li> <li>3. Возьмите короткую крепкую палку и положите её поперёк полуузла на ткани и завяжите оба конца поверх папки на узел. Поверните палку так, чтобы жгут затянулся. Поворачивайте его, пока кровотечение не прекратится.</li> <li>4. Привяжите кусок ткани к концу палки и закрепите её вокруг конечности (т.о. хорошо зафиксируете жгут).</li> <li>ПОМНИТЕ! Если жгут наложен слишком туго, возможно омертвление кожи (первый признак – посинение участка тела, где наложен жгут). Для предотвращения омертвления тканей слегка ослабьте жгут или закрутку на ране до появления 1-2 капель крови и потом вновь слегка закрутите их. К жгуту или закрутке прикрепите лист бумаги, где укажите время их наложения (нельзя держать жгут более 1,5 часа).</li> </ol>

<i>Возможные ситуации</i>	<i>Ваши действия</i>
<p><b>5. Остановка венозного кровотечения.</b></p> <p><b>СПРАВКА:</b> при венозном кровотечении цвет крови темно-красный (похожий на вишневый, иногда даже желто-красный), само кровотечение напоминает по своему виду вытекание воды из родника и проходит без толчков.</p>	<p>1. <b>ПОМНИТЕ!</b> Вену сдавливают ниже места ее повреждения!</p> <p>2. Приподнимите кровоточащую часть тела, наложите давящую повязку или жгут.</p>
<p><b>6. Проникающее ранение грудной клетки.</b></p>	<p>1. Если пуля или острый предмет пробил грудную клетку, слышится свистящий звук при вдохе и выдохе. Чтобы не наступил коллапс лёгких, отверстие необходимо закрыть. Это можно сделать рукой, полиэтиленовым пакетом, лейкопластырем или сложенной слоями чистой тканью.</p> <p>2. Независимо от того, находится ли пострадавший в сознании, его кладут на бок травмированной стороной вниз.</p>
<p><b>7. Ранение брюшной полости.</b></p> <p><b>Внутреннее кровотечение в брюшную полость</b></p> <p><b>СИМПТОМЫ:</b> головокружение, потеря сознания, кожные покровы бледные.</p>	<p>1. Наложите на рану чистую тканевую повязку. Если кишечник или другие внутренние органы вывалились наружу, не пытайтесь вернуть их на место.</p> <p>2. Придайте пострадавшему наиболее удобное положение. Под согнутые в коленях ноги подложите свёрнутое одеяло, это снизит давление на стенку брюшной полости.</p> <p>3. Не давайте пострадавшему пить, даже если он требует воды – возможно проникновение из поврежденных внутренних органов в брюшную полость (нельзя также есть или курить).</p> <p>1. Вызовите «скорую помощь».</p> <p>2. Немедленно уложите пострадавшего, создайте ему покой, на живот положите пузырь со льдом или холодной водой, к ногам – грелку, губы смачивайте влажным тампоном.</p>

<i>Возможные ситуации</i>	<i>Ваши действия</i>
<p><b>8. Перелом (открытый, закрытый).</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Остановите сильное кровотечение при открытом переломе наложением давящей повязки или жгута.</li> <li>2. Примите болеутоляющее средство.</li> <li>3. Вызовите «скорую помощь».</li> <li>4. Разрежьте одежду в месте перелома, наложите на рану стерильную повязку.</li> <li>5. Наложите шину так, чтобы суставы выше и ниже перелома были неподвижными (если нет шин для иммобилизации используйте доски, полосы фанеры, картона)</li> <li>6. Поврежденную руку необходимо подвесить на косынку и прибинтовать к туловищу, а поврежденную ногу дополнительно прибинтовать к здоровой ноге.</li> </ol>
<p><b>9. Поражение электрическим током.</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отключите источник электрического тока (работайте с электричеством только сухими руками; никогда не пользуйтесь электроприборами на мокром полу, скамейке или столе).</li> <li>2. Если невозможно отключить ток, прекратите его дальнейшее воздействие – оттащите самого пострадавшего или уберите оголенные провода с тела безопасным предметом (он должен быть из материала, не проводящего или плохо проводящего электрический ток). Доска, палка, кусок стекла, сложенная газета, обувь на резиновой подошве, кеды, одежда - все эти предметы можно использовать, если они сухие. <b>ВНИМАНИЕ!</b> Никогда не прикасайтесь к потерпевшему, пока вы не отключили ток или не убрали с его тела провод.</li> <li>3. Посмотрите, дышит ли пострадавший. Убедитесь в том, что дыхательные пути свободны (при необходимости применяйте искусственное дыхание). Если потерпевший - без сознания, но дышит, придайте ему безопасное положение.</li> </ol>

<i>Возможные ситуации</i>	<i>Ваши действия</i>
<b>10. Ожоги (общие правила).</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ожоги можно только орошать холодной чистой водой (дайте ей течь минут десять, пока боль не ослабнет).</li> <li>2. Никогда не прорывайте волдырь, образовавшийся над обожжённым участком кожи, и не отрывайте одежду, прилипшую к ожогу.</li> <li>3. Если ожог, покрытый волдырями, занимает площадь большую, чем ладонь, доставьте потерпевшего в медпункт.</li> <li>4. Дайте пострадавшему обильное питьё: чай с сахаром, фруктовый сок, воду с разведённой в ней солью (2 чайные ложки на литр).</li> </ol> <p><b>ВНИМАНИЕ!</b> Никогда не давайте пить человеку, потерявшему сознание.</p>
<b>11. Ожоги легкой и средней степени от воздействия огня и электричества.</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Наложите стерильную повязку на пораженный участок.</li> <li>2. Заверните пострадавшего в чистую простыню, укутайте потеплее, дайте выпить 2 таблетки анальгина с амидопирином, создайте покой.</li> <li>3. Если обожжены глаза, сделайте к ним примочки раствора борной кислоты (1/2 чайной ложки на стакан воды).</li> <li>4. Не следует поливать обожженные участки тела водой (только при небольших ожогах, когда на коже нет пузырей).</li> </ol>
<b>12. Ожоги химическими (бытовыми) веществами.</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вызовите врача, а сами промойте пораженный участок тела большим количеством чистой проточной воды.</li> <li>2. Обработайте пораженный участок кожи нейтрализующими растворами: при ожогах щелочами – борной кислоты; при ожогах кислотами – пищевой соды (на один стакан воды - одна чайная ложка).</li> </ol>



<i>Возможные ситуации</i>	<i>Ваши действия</i>
<b>13. Солнечный (тепловой) удар.</b>	<p>1. Пострадавшего уложить в тень, освободить шею и грудь от стесняющей одежды, а к голове, на область сердца положить холодные компрессы (или обмыть холодной водой).</p> <p>2. При жалобах на боли в сердце пострадавшему дать под язык валидол или нитроглицерин, сделать непрямой массаж.</p>
<b>14. Обморожения.</b>	<p>1. Пострадавшего внести в тёплое помещение, протереть поражённые участки спиртом (водкой) и растереть чистыми руками до покраснения кожи.</p> <p>2. При отморожении сравнительно большого участка конечностей сделать тёплую ванну из слабого (бледно-розового) раствора марганцовокислого калия температурой 32-36°C или прикладывать нагретые предметы.</p> <p>3. В случае общего отморожения произвести возможно быстрое отогревание пострадавшего (внести в помещение с температурой 20-22°C) и дать горячий чай, кофе, водку.</p>
<b>15. Отравления (общие правила).</b>	<p>1. Пострадавшему дать выпить большое количество воды (1-2 литра) и вызвать искусственную рвоту, для чего глубоко закладывая в рот пальцы, надавить на корень языка.</p> <p>2. Затем процедуру повторить (для промывания желудка требуется 10-12 л воды).</p> <p><b>ВНИМАНИЕ!</b> Последние порции промывных вод должны быть прозрачными (без остатков пищи).</p>
<b>16. Пищевое отравление.</b>	<p>1. Вызовите «скорую помощь», а сами пока промойте пострадавшему 2-3 раза желудок, для чего дайте выпить 3-4 стакана воды или слабого раствора марганцовки и вызовите рвоту. После этого дайте активированный уголь (2-4 столовых ложки на стакан воды).</p> <p>2. Напоите теплым чаем и уложите в теплую постель до прибытия врача (бригады «скорой помощи»).</p>

<i>Возможные ситуации</i>	<i>Ваши действия</i>
<p><b>17. Отравление бытовым газом, дымом.</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вынесите пострадавшего из загазованного места на свежий воздух, расстегните ему одежду, стесняющую дыхание (в помещении откройте форточки и окна для увеличения притока воздуха). Вызовите «скорую помощь».</li> <li>2. Уложите пострадавшего так, чтобы ноги находились выше головы, разотрите тело, дайте нюхать нашатырный спирт, тепло укройте.</li> <li>3. Если у пострадавшего началась рвота, поверните его голову в сторону, чтобы он не захлебнулся.</li> <li>4. При остановке дыхания начинайте делать искусственное дыхание. Если пострадавший в сознании, дайте ему выпить теплое молоко.</li> </ol>
<p><b>18. Утопление.</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вынесите пострадавшего на берег.</li> <li>2. Попросите находящихся поблизости людей вызвать «скорую помощь», а сами немедленно приступайте к оказанию первой доврачебной помощи.</li> <li>3. Очистите рот и нос пострадавшего платком или краем рубашки от грязи и ила. Положите его животом на валик (бревно) или на колено так, чтобы голова свешивалась вниз. Сильно нажимая на спину, добейтесь удаления воды из дыхательных путей и желудка.</li> <li>4. После удаления воды немедленно начинайте делать искусственное дыхание «рот в рот» и непрямой массаж сердца до полного восстановления самостоятельного дыхания. Одновременно кто-то из находящихся рядом людей растирает пострадавшего жестким полотенцем, смоченным спиртом, водкой или одеколоном.</li> <li>5. После появления у пострадавшего самостоятельного дыхания тепло укройте его и напоите горячим чаем.</li> </ol>

<i>Возможные ситуации</i>	<i>Ваши действия</i>
<b>19. Прекращение у человека дыхания.</b>	<p>1. Немедленно начинайте делать искусственное дыхание. Наиболее простой способ – «рот в рот». Для этого:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• голову спасаемого запрокиньте, подложив под шею мягкий предмет (валик);</li> <li>• откройте спасаемому рот и пальцем или носовым платком освободите его от содержимого;</li> <li>• встаньте с боку, одной рукой сожмите крылья носа спасаемого, другой слегка приоткройте ему рот, оттянув подбородок, на рот положите платок;</li> <li>• после глубокого вдоха плотно прижмите свои губы ко рту спасаемого и сделайте резкий выдох (но не более среднего объема человеческих легких)- цикл повторяйте в ритме нормального человеческого дыхания через 5 секунд (что соответствует частоте дыхания 12 раз в минуту).</li> </ul> <p>2. При искусственном дыхании «рот в нос» (для интенсивной вентиляции легких) вдувание делайте в нос спасаемого, при этом его рот закройте ладонью или прижмите нижнюю губу к верхней губе большим пальцем.</p>
<b>20. Укус ядовитой змеи.</b>	<p>1. Наложите жгут (на 1 час) выше места укуса.</p> <p>2. Отсосите кровь из места укуса резиновой грушей, пипеткой, ртом (если здоровые зубы и нет повреждений ротовой полости). Рот после этого тщательно прополощите.</p> <p>3. Отправьте пострадавшего в ближайшую больницу.</p>
<b>21. Вывихи.</b> <b>СИМПТОМЫ:</b> движение в суставе полностью отсутствует, контуры его отличаются от здорового, сильные боли.	<p>1. Обеспечьте покой поврежденной конечности в том положении, которое она приняла после травмы, руку подвесьте на косынке, на ногу наложите шину.</p> <p>2. Обратитесь к врачу для устранения им вывиха.</p>

<i>Возможные ситуации</i>	<i>Ваши действия</i>
<p><b>22. Ушибы.</b></p> <p><b>СИМПТОМЫ:</b> на месте ушиба появляются припухлости и кровоподтек (синяк), болезненность.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. На область ушиба наложите давящую (но не слишком тугую) повязку и обеспечьте покой.</li> <li>2. Для уменьшения боли к месту ушиба прикладывайте лед, холодный компресс.</li> <li>3. При первой возможности обратитесь к врачу.</li> </ol>
<p><b>23. Растяжение связок.</b></p> <p><b>СИМПТОМЫ:</b> в области сустава появляется болезненность, отечность, ограниченность движений.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Наложите тугую восьмиобразную повязку на сустав.</li> <li>2. Обеспечьте покой и местно принимайте холод.</li> <li>3. Немедленно обратитесь к врачу за помощью.</li> </ol>
<p><b>24. Сотрясение головного мозга.</b></p> <p><b>СИМПТОМЫ:</b> головная боль, головокружение, тошнота, звон в ушах, приливы крови к лицу, потливость, быстро проходящее расстройство дыхания, кратковременное учащение или наоборот замедление пульса, иногда потеря сознания (пострадавший не может вспомнить, что было с ним до получения травмы),</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Если у пострадавшего есть рана на голове, то обработайте кожу вокруг раны спиртовым раствором йода и наложите на нее повязку.</li> <li>2. Положите на голову пострадавшего пузырь со льдом, холодной водой.</li> <li>3. Транспортировать пострадавшего необходимо на носилках в горизонтальном положении.</li> <li>4. Вызовите «скорую помощь» для возможной госпитализации пострадавшего.</li> </ol>
<p><b>25. Сдавливание конечностей людей обрушившимися конструкциями, в завалах (крэш-синдром).</b></p> <p><b>СИМПТОМЫ:</b> обширное подкожное разможжение костей и раздавливание тканей, кожа синюшного цвета и холодная на ощупь.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сразу после выноса из завала наложите пострадавшему жгут выше места сдавливания.</li> <li>2. Чтобы конечность была зафиксирована, наложите на нее шину и немедленно направьте пострадавшего в лечебное учреждение.</li> </ol>
<p><b>26. Эпилептический приступ.</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ни в коем случае не прерывайте насильно судороги.</li> <li>2. Подложите под голову больного мягкий предмет, расстегните одежду на груди и шее, между зубами просуньте металлическую ложку, обернутую тканью (чтобы больной не прикусил свой язык).</li> <li>3. Вызовите «скорую помощь» (после приступа больной засыпает, будить его нельзя).</li> </ol>

<i>Возможные ситуации</i>	<i>Ваши действия</i>
<p><b>27. Остановка сердца, внезапное прекращение кровообращения.</b></p>	<p>1. Уложите спасаемого человека на твердую поверхность и далее действуйте так:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• встаньте слева от спасаемого, наложите ладонь левой руки на нижнюю треть грудины на 2-3 сантиметра выше ее окончания перпендикулярно продольной оси тела;</li> <li>• на тыльную поверхность левой кисти перпендикулярно ей наложите правую ладонь;</li> <li>• ритмично (примерно 60 раз в минуту) надавливайте обеими кистями на грудину: толчок-сдавливание производите быстро, с усилием (чтобы грудина смещалась по направлению к позвоночнику на 3-4 сантиметра);</li> <li>• после прогибания в месте массажа давление прекращайте для того, чтобы грудная клетка расправилась.</li> </ul> <p>2. При необходимости для большей эффективности и скорейшего восстановления дыхания и кровообращения проводите одновременно искусственное дыхание и наружный непрямой массаж сердца. Для этого после 5 надавливаний на грудную клетку сделайте энергичное вдувание (также в среднем объеме легких).</p> <p>3. При появлении пульса на сонной артерии, сужении ранее расширенных зрачков, восстановлении самостоятельного ритма сердца и дыхания искусственное дыхание и наружный массаж прекращаются.</p>

## 4. ОСНОВЫ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

<i>Возможные ситуации</i>	<i>Ваши действия</i>
<p><b>1. В своем доме и квартире.</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лучше всего поставить квартиру на охранную сигнализацию (в случае кражи милиция будет нести материальную ответственность).</li> <li>2. При наличии в двери подъезда кодового устройства, не оставляйте дверь открытой и не впускайте незнакомых, которые пытаются «нанести визит» кому-нибудь.</li> <li>3. Собака (пусть даже небольшая, но умеющая громко и басовито лаять) может быть лучшим средством охраны в квартире (а крупная и хорошо дрессированная - и на улице).</li> <li>4. Хорошо иметь сотовый телефон для возможной связи с экстренными службами в том случае, если злоумышленники перерезали телефонную линию на лестничной площадке.</li> <li>5. Познакомьтесь и подружитесь с соседями, которые полностью зная ваши привычки, могут заподозрить неладное и вмешаться в случае странного движения или шума.</li> <li>6. Если вдруг вы оказались перед вооруженным преступником, то не старайтесь стать героем - лучше вести себя пассивно, скрывая первые чувства, так как любая неконтролируемая реакция может иметь драматические последствия. Постарайтесь запомнить и записать приметы злоумышленника, чтобы облегчить его возможное опознание; если вы стали жертвой преступления и заявите о нем в органы охраны порядка.</li> <li>7. При отъезде договоритесь с соседями, чтобы они вынимали из вашего почтового ящика почту (полный ящик свидетельствует об отсутствии хозяев данной квартиры).</li> <li>8. Если исчезли ключи, лучше поменять замки квартиры.</li> </ol>

<i>Возможные ситуации</i>	<i>Ваши действия</i>
<p><b>2. На улице.</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Избегайте прогулок в одиночестве в малолюдных местах. Откажитесь (по возможности) от ночных передвижений, в крайнем случае воспользуйтесь такси.</li> <li>2. Старайтесь предвидеть и избегать неприятные ситуации. Если к вам грубо обращаются по поводу якобы допущенной ошибки или делают вас объектом насмешек, не отвечайте и не поддавайтесь на провокации.</li> <li>3. Не останавливайте машины автостопом и не соглашайтесь на то, чтобы вас подвозили незнакомые люди.</li> <li>4. Никогда не показывайте деньги или драгоценности (их надо держать во внутреннем кармане, в дипломате или в другом надежном месте).</li> <li>5. Не нагружайте себя свертками и пакетами, лучше всегда иметь свободу движений на тот случай, если возникнет необходимость защищаться.</li> <li>6. Если кто-либо мешает вам передвигаться и вы не можете освободиться, обратитесь к милиционеру или позвоните в звонок на любой входной двери.</li> <li>7. В незнакомом городе передвигайтесь с картой, которая позволит сэкономить время; по той же причине побольше обращайтесь к разным людям, когда вы ищите какой-нибудь адрес, потому что единственный ответ может быть неправильным.</li> <li>8. Будьте внимательны к подворотням и плохо освещенным углам, стараясь по возможности их избегать.</li> <li>9. Если какой-нибудь автомобилист спрашивает совета, дайте его быстро и четко или извинитесь, что вы не знаете этого места, но не вызывайтесь сопровождать незнакомое человека.</li> </ol>

<i>Возможные ситуации</i>	<i>Ваши действия</i>
<p><b>3. В общественных местах.</b></p>	<p>1. Обращайтесь в учреждения для оплаты какой-либо квитанции не в час пик, а выходя из филиала Сбербанка после того, как вы сняли деньги со счета, не показывайте их (это же относится к тем моментам, когда вы дожидаетесь своей очереди в кассу, чтобы оплатить что-либо).</p> <p>2. Пересекая дорогу, не выскакивайте внезапно из-за передней части автобуса или остановившегося грузовика, которые закрывают обзор водителю (не делайте этого вблизи поворотов и перекрестков или в слабоосвещенных местах).</p> <p>3. Если вы услышите выстрелы, немедленно отойдите от окна и ложитесь на пол (предварительно выключите свет), передвигайтесь по квартире пригнувшись. Подойдя к окну сбоку, палкой или шваброй задерните шторы, укройте детей в ванной.</p> <p>4. Если вы оказались на месте перестрелки, немедленно ложитесь на землю или спрячьтесь за ближайшим укрытием (столбом, деревом и т.п.), прижмитесь к стене дома. Чтобы не стать жертвой случайной пули, старайтесь не оставаться на середине улицы и передвигайтесь ползком или пригнувшись.</p>
<p><b>4. На концерте (на стадионе, в театре).</b></p>	<p>1. Находясь в театре или на стадионе не приближайтесь к стеклянным дверям или ограждениям, не занимайте мест в углах зала, близко к стене или поперечным перегородкам (между секторами), откуда затруднено бегство и где есть опасность быть раздавленными.</p> <p>2. Если толпа побежала, постарайтесь избежать падения (встать будет почти невозможно). Если толпа вас увлекла, то глубоко вздохнув, поднимите руки локтями вперед и постарайтесь держать локти на уровне подбородка (в подобных ситуациях не держите руки в карманах).</p>



<i>Возможные ситуации</i>	<i>Ваши действия</i>
<p><b>5. На митинге, в толпе.</b></p>	<p>1. Не находитесь рядом со сценой или местом, откуда выступают ораторы (эти места находятся под пристальным вниманием милиции и воинственно настроенных элементов, а в случае возникновения давки с них отступить труднее).</p> <p>2. Кино- и фотоаппаратура привлекает внимание экстремистски настроенных элементов (в лучшем случае разобьют вашу аппаратуру, в худшем - пострадаете вы сами).</p> <p>3. Если милиция начала операцию по рассеиванию толпы - не теряйте спокойствия и самообладания: стойте спокойно, всем своим видом выражайте миролюбие, не кричите и не делайте движений, которые могут быть восприняты как агрессивные.</p> <p>4. В случае если толпа пришла в движение - опасно находиться возле стеклянных витрин магазинов, стен зданий, деревьев (прижатые к ним толпой люди получают травмы). В движущейся толпе старайтесь не упасть (имеющиеся громоздкие вещи лучше бросить), следовать лучше по направлению движения толпы и стремиться быть ближе к центру (здесь больше воздуха и возможностей для маневров). Если вы упали в движущейся толпе, то необходимо немедленно подняться (иначе затопчут), для этого встать на четвереньки, выставить как можно дальше вперед опорную ногу и не сгибая ее под напором толпы резко подняться.</p> <p>5. В случае давки необходимо прижать согнутые в локтях руки к грудной клетке (так можно амортизировать давление толпы и защитить себя от сдавливания).</p> <p>6. При применении слезоточивого газа закрыть рот и нос смоченным платком (в любом случае лучше всего покинуть место применения газа).</p>

<i>Возможные ситуации</i>	<i>Ваши действия</i>
<p><b>6. В общественном транспорте (автобусе, троллейбусе, трамвае, такси).</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Постарайтесь не засыпать и не забываться во время движения, не заглядывайтесь в окно, если имеются личные вещи (багаж) и на полу стоит ваша сумка или чемодан.</li> <li>2. Если нет свободного сидячего места, постарайтесь стоять в центральном проходе.</li> <li>3. Не стойте около дверей (именно здесь чаще всего можете быть ограблены кем-нибудь из выходящих).</li> <li>4. Старайтесь пользоваться государственными машинами, следите за тем, чтобы таксист вез вас правильным и кратчайшим путем; точно и четко называйте нужный адрес.</li> </ol>
<p><b>7. В железнодорожном поезде.</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выбирайте сидячие места против движения поезда.</li> <li>2. Располагайтесь (особенно ночью) в тех купе, где уже кто-то есть. Не засыпайте, если ваши попутчики вызывают у вас недоверие. Держите свет в купе включенным, даже если это мешает отдыхать. Не оставляйте двери приоткрытыми. Держите документы или бумажник в надежном месте (чемодан – под первой полкой, портфель - поближе к стене).</li> <li>3. Громоздкие и тяжелые вещи ставьте вниз, не загромождайте на ночь двери в купе (в темноте будет трудно выбраться наружу).</li> <li>4. На ночь убирайте со столика в купе еду, бутылки и т.п., чтобы при толчке осколки не поранили вас.</li> <li>5. Спать на боковых местах лучше ногами вперед по ходу поезда, чтобы исключить перелом шейного позвонка при резком броске вперед тела в момент столкновения поезда с препятствием.</li> <li>6. На промежуточных станциях во время выхода пассажиров держите поближе к себе сумку, пиджак и личные вещи, не оставляйте их на соседнем сиденье.</li> </ol>

<i>Возможные ситуации</i>	<i>Ваши действия</i>
<p><b>8. В метрополитене.</b></p>	<p>1. На эскалаторе крепко держитесь за поручни, и будьте готовы в случае аварии перепрыгнуть на соседний эскалатор.</p> <p>2. Никогда не стойте у края платформы. Ожидая поезда, стойте у колонны или в середине станции до момента открытия дверей поезда. Подходите к дверям вагона только после остановки поезда и выхода пассажиров. Если в вагоне много людей, пропустите 1-2 поезда, чтобы не быть сдавленными толпой, входите и выходите последним. Если поезда долго нет или в метро давка, воспользуйтесь другими линиями метро или другим транспортом - не подвергайте себя опасности.</p> <p>3. Увидев упавшего на рельсы человека, немедленно пошлите 2-3 находящихся рядом людей сообщить об этом дежурному по станции, а одного человека поставьте на краю платформы у выхода из тоннеля для подачи сигнала остановки машинисту поезда (взмахи вверх-вниз любой яркой тканью). Если человек в состоянии сам выбраться наружу, помогите ему не касаясь контактной шины с деревянным «пеналом» у края платформы. Если человек не может быстро выбраться наружу при приближении поезда, крикните ему, чтобы он бежал вперед до конца станции или лег между рельсами и не вставал до отхода поезда.</p> <p>4. В поезде по возможности отдавайте предпочтение центральным вагонам (они в случае аварии страдают меньше)</p> <p>5. В вагоне обращайтесь внимание на бесхозные предметы и немедленно сообщите об их обнаружении водителю, машинисту поезда, любому работнику милиции (сами не открывайте их, не трогайте руками, предупредите стоящих рядом людей о возможной опасности).</p>

<i>Возможные ситуации</i>	<i>Ваши действия</i>
<p><b>9. В лифте.</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Не входите в лифт, если там находится незнакомая личность, которая не вызывает у вас лично доверия.</li> <li>2. Если на лестничной площадке, куда вы направляетесь, находятся подозрительные люди, лучше подняться этажом выше или спуститься вниз за помощью.</li> <li>3. Если лифт застрял между этажами, не поддавайтесь панике, нажмите на кнопку вызова диспетчера и соберите всю свою волю (не пытайтесь самостоятельно выбраться из лифта, тем более если не знаете как это делается).</li> <li>4. Если из-за какой-то неисправности лифт падает, необходимо, чтобы тело не соприкасалось с полом в момент удара (для этого можно ухватиться за стенки лифта и непрерывно подпрыгивать).</li> <li>5. Находясь в лифте, лучше вставать в углах кабины, а также подальше от стекол и зеркал, которые разбиваясь, могут поранить.</li> </ol>
<p><b>10. В магазине, на почте или в банке.</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Попросите родственников или друзей сопровождать вас при покупках на крупную сумму и при получении денег в банке (на почте).</li> <li>2. При оплате используйте чеки или кредитные карточки, бумажники и ценные вещи носите в закрытых сумках (в дипломате) или пользуйтесь внутренними карманами пиджаков, сумками-визитками (не применяйте для хранения денег модные карманы-пояса).</li> <li>3. Держите сумку в руках так, чтобы ее нельзя было незаметно открыть или разрезать снизу или сбоку лезвием.</li> <li>4. Обращайте внимание на людей, которые пытаются подойти к вам поближе, встают сзади или сбоку, прижимаются или отвлекают ваше внимание.</li> </ol>

<i>Возможные ситуации</i>	<i>Ваши действия</i>
<p><b>11. В самолете.</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Путешествуйте по возможности прямыми рейсами, избегая промежуточных посадок.</li> <li>2. Во время промежуточных остановок необходимо всегда выходить в аэропорт, так как иногда террористы захватывают самолет на стоянке.</li> <li>3. При авиакатастрофе (аварийной посадке) наклонитесь в кресле вперед, обхватите голову обеими руками; быстро снимите с себя все острые предметы, ювелирные украшения, часы, прижмите к себе детей.</li> <li>4. Выполняйте все указания командира корабля и экипажа, не вставайте с кресла до полной остановки самолета, пресекайте любым способом возникновение паники в салоне и нарушение центровки самолета.</li> <li>5. После прекращения движения самолета немедленно, соблюдая очередность, покидайте его, используя аварийные люки (правила пользования изображены на них) и надувные трапы.</li> <li>6. Помогая раненым и детям, удалитесь от самолета как можно дальше и ложитесь на землю, прикрыв голову руками, чтобы не пострадать от осколков при взрыве горючего.</li> <li>7. Окажите первую медицинскую помощь раненым.</li> <li>8. В безлюдной местности с помощью других пассажиров соорудите из подручных материалов навесы для детей и раненых; отыщите источник воды и отправьте несколько человек за помощью.</li> </ol>

<i>Возможные ситуации</i>	<i>Ваши действия</i>
<p><b>12. На морском корабле, речном теплоходе.</b></p>	<p>1. При аварии не паникуйте, четко и быстро выполняйте все указания капитана, наденьте на себя и своих близких спасательные жилеты (снять стесняющую одежду и обувь). Возьмите с собой документы, завернув их в полиэтиленовый пакет и положив под нижнее белье. Поднимитесь на палубу и по команде садитесь по одному в шлюпки (на плоты).</p> <p>2. Если сесть в шлюпку невозможно, возьмите с собой любой плавающий предмет (круг, доску, пустую полиэтиленовую бутылку с закрытой пробкой и т.п.) и, осмотревшись, прыгайте в воду ногами вниз. Оказавшись в воде, отплывайте от борта корабля на 200-300 метров, чтобы вас не затянуло под воду или под днище корабля. Помогайте находящимся рядом людям держаться на воде. Постарайтесь собраться группой для оказания друг другу помощи и организации совместных действий по спасению.</p> <p>3. Увидев шлюпку со свободными местами, подплывайте к ней с кормы, не наваливайтесь на борт. Если в шлюпке нет мест, попросите бросить вам трос (фал, канат), обвяжитесь им за пояс и на буксире плывите к берегу за шлюпкой. Экономьте свои силы и чаще делайте самомассаж рук и ног для восстановления кровообращения.</p> <p>4. При длительном нахождении в шлюпке не пейте морскую воду (при сильной жажде кладите на голову мокрый платок, обтирайте им тело). Используйте для добывания пищи имеющиеся снасти (ловите рыбу, выжимайте из нее сок и пейте его).</p> <p>5. Выбравшись на берег или будучи подобранным проходящим судном, сообщите свои данные, корабля, время и место катастрофы, количество спасшихся с вами людей.</p>

<i>Возможные ситуации</i>	<i>Ваши действия</i>
<p><b>13. В автомобиле.</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Установите в автомобиле противоугонное устройство (и никогда не забывайте включать его) или сделайте двойную сигнализацию (злоумышленник лишь частично отключит устройство и может отказаться от своего замысла).</li> <li>2. Не оставляйте ключ зажигания в автомобиле, даже во время коротких остановок.</li> <li>3. Оставляйте машину только на освещенном участке, около магазина, киоска и т.п.;(но не ставьте машину вблизи кинотеатра - злоумышленнику легко убедиться, что вы вошли в кинотеатр и у него в распоряжении достаточно времени).</li> <li>4. Пользуйтесь платными стоянками;</li> <li>5. Убирайте из салона машины привлекающие внимание воров предметы (автомагнитола, дипломат, документы и т.п.)</li> <li>5. Всегда имейте при себе записанные номера собственной машины, технического паспорта и т.д.</li> <li>6. Пометьте в каком-либо незаметном месте (шасси или другое место автомобиля) собственные данные и номер шасси для того, чтобы опознать его, если милиция найдет краденую машину.</li> <li>7. При покупке подержанного автомобиля следует поменять ключи и имеющиеся противоугонные устройства.</li> <li>8. Автомобиль необходимо застраховать - вы сможете хотя бы компенсировать стоимость утраты (страховать имеет смысл не только автомобиль, но и другое свое имущество).</li> </ol>

<i>Возможные ситуации</i>	<i>Ваши действия</i>
<b>14. На кухне.</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Кастрюли на плите должны быть расставлены таким образом, чтобы самые большие из них находились на максимальном удалении от края плиты.</li><li>2. Внимательно следите за процессом закипания, не допускайте выплескивания жидкостей из кастрюль, которые могут залить огонь конфорок; а жирные жидкости (масла) наоборот, могут сами воспламениться.</li><li>3. Подача газа должна быть прекращена, когда она не используется по назначению.</li><li>4. По достижении детьми сознательного возраста необходимо объяснить правила обращения с газовой плитой.</li><li>5. Особые меры предосторожности необходимы для хранения домашних химикатов (они должны быть собраны вместе и закрыты на ключ в недоступном для детей месте, а не под кухонной раковиной или же в пределах досягаемости).</li><li>6. Никогда не оставляйте в доступном месте токсичные материалы или лекарства (для ребенка достаточно мгновения, чтобы до них добраться), не нужные опасные предметы должны быть убраны с кухни.</li><li>7. Особое внимание следует уделить ящикам со столовыми приборами и другими режущими предметами.</li><li>8. Не оставляйте в розетках вилки электроприборов (в особенности миксеров, кофемолок, мясорубок), утюг также не должен оставаться доступным для маленьких детей.</li><li>9. Следует удостовериться, что используемое домашнее электрооборудование централизованно заземлено.</li><li>10. Во избежание падений от пролитой жидкости чаще протирайте полы и обращайтесь особое внимание на устойчивость складных стульев, переносных лестниц и т.д.</li></ol>



<i>Возможные ситуации</i>	<i>Ваши действия</i>
<b>15. На отдыхе, на пляже.</b>	<p>1. Будьте внимательны к своим вещам, не оставляйте их без присмотра, не носите с собой ценные вещи или большую сумму денег, не оставляйте в кабинках или раздевалках.</p> <p>2. Не оставляйте открытыми окна машины, даже если на улице жарко.</p>
<b>16. На морозе.</b>	<p>1. Чтобы не замерзнуть, надо двигаться. Если несмотря на все усилия, вы почувствовали, как немеют руки, разотрите их друг об друга, а когда кровоток восстановится - засуньте их подмышки (не забудьте снять кольца и часы). Делайте энергичные махи руками, при этом рука должна быть максимально расслаблена, а ладонь – растопырена (так же согреваются ноги). Можно использовать «эскимосский» способ: руки вытягивают вдоль тела, пальцы растопыривают, а плечами делают резкие и частые движения вверх-вниз.</p> <p>2. При обморожении необходимо доставить пострадавшего в тепло, освободить обмороженные части тела от мерзлой одежды, снять все металлические предметы (браслеты, цепочки, часы, кольца и т.п.). Приготовьте теплую воду (+20-30<sup>0</sup>С) и поместите в нее обмороженную руку или ногу. Подержите ее там примерно полчаса, стараясь при этом шевелить пальцами. Как только чувствительность восстановится, осторожно протрите руку (ногу).</p> <p>4. Убедившись, что на обмороженных участках не осталось влаги, наложите сухую чистую повязку (ни в коем случае не стягивайте кожу и обязательно проложите бинт между пальцев!). Затем на первые слои бинта для дополнительного согревания положите слой ваты и продолжайте накладывать повязку. (на щеки или уши приложите кусочек теплой ткани)</p>

<i>Возможные ситуации</i>	<i>Ваши действия</i>
<p><b>17. В лесу.</b></p>	<p>1. Если вы заблудились, то постарайтесь выйти на поляну или любую открытую местность. Пользуйтесь природными ориентирами (северная сторона дерева покрыта лишайниками и мхами, а на южной - всегда больше ветвей, листва более густая). Если погода солнечная, определите направление на юг по наручным часам - для этого часовую стрелку направьте на солнце, угол между часовой стрелкой и цифрой «1» на циферблате разделите пополам лезвием ножа, которое и укажет направление на юг.</p> <p>2. Если вы вынуждены зимой заночевать вдали от населенного пункта, необходимо построить хижину. Лучшим местом для нее будет склон оврага или реки. Вытопчите в снегу яму, возьмите свои лыжи и лыжи своих спутников и воткните их в снег, образуя каркас хижины. Закругленные концы лыж наклоните внутрь и как можно крепче свяжите шнурком или веревкой. Затем из твердого снега или наста нарежьте снежные кирпичи. Самые большие уложите в основание пирамиды (с высотой размер кирпичей надо уменьшить). Укладывайте их с небольшим наклоном внутрь. Затем заделайте щели снегом, настелите пол из веток.</p> <p>3. Если вы организуете кострище, то делайте это на открытой поляне вдалеке от корней близстоящих деревьев. Вертикально подрежьте дерн до почвы по окружности будущей границы костра (толщина дернового покрова может достигать 8 сантиметров). Разрежьте образовавшуюся внутреннюю часть дерна на 8 равных частей по диаметру. Аккуратно подрежьте каждую часть и, перевернув, уложите по периметру кострища. Теперь начните розжиг костра с мелких ветвей.</p>

<i>Возможные ситуации</i>	<i>Ваши действия</i>
<b>18. В туристическом походе (на байдарках).</b>	<p>1. Положите в непромокаемые пакеты и сумки документы и продукты питания. Сыпучие продукты лучше хранить в легких пластиковых бутылках с надписью.</p> <p>2. Упакуйте рюкзак: в самый низ поставьте посуду и упакованные продукты, мягкие вещи (спальный мешок, запасную одежду, средства спасения) укладывают к спине. Каждый рюкзак должен иметь комплект автономного проживания. Аптечку (бинты, противоожоговые препараты, самые необходимые лекарства) и фонарик лучше упаковать с внешней стороны рюкзака, чтобы их можно было быстро достать, как и прочную веревку для крепления вещей к лодке. Необходимо тщательно закрыть рюкзак, чтобы в него не попала вода.</p> <p>3. Полностью собрав рюкзак, сверху прикрепите к нему куртку и, если вы собираетесь идти по горным рекам, каску.</p>

**Каждая из содержащихся здесь рекомендаций удивительна по своей простоте. Однако большинство происшествий с людьми происходит именно потому, что необходимые правила безопасности считаются слишком банальными, чтобы им следовать. Помните, что первейшее правило при нахождении где бы то ни было - предусмотрительность, основанная на элементарных нормах. Ничем из того, что в наших силах, не нужно пренебрегать. Обязательными условиями благополучного преодоления людьми всех трудностей являются проявление воли, настойчивости и их грамотные действия.**

## СПИСОК ТЕЛЕФОНОВ ДЕЖУРНЫХ И СЛУЖБ СПАСЕНИЯ

<i>Наименование дежурных сил</i>	<i>Номера телефонов</i>
<b>Главное управление МЧС России по Тульской области</b>	<b>01</b> 36-44-74 30-63-53 27-94-47 30-65-56 36-39-73
<b>Управление внутренних дел Тульской области</b>	<b>02</b> 29-26-31 36-33-29
<b>Центр медицины катастроф города Тулы</b>	<b>03</b> 48-32-50 21-90-55
<b>Городская служба спасения города Тулы</b>	<b>059</b> 411-911
<b>Управление МЧС России по городу Туле</b>	27-33-85
<p><b>При экстренном вызове помощи по телефону кратко сообщите:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Причину вызова;</li> <li>❖ Точный адрес (улица, номер дома и квартиры, этаж, подъезд, код двери);</li> <li>❖ Свою фамилию и номер телефона;</li> <li>❖ Фамилии лиц, находящихся вместе с вами (количество пострадавших)</li> <li>❖ Запишите фамилию и номер дежурного, принявшего вызов.</li> </ul> <p><b>Все дальнейшие действия проводить только под руководством специалистов служб (безопасности, охраны общественного порядка, медицинской, МЧС, ГАИ и т.п.)</b></p>	