

ПАМЯТКА

**по гражданской обороне и действиям
в чрезвычайных ситуациях**

1. ГРАЖДАНСКАЯ ЗАЩИТА

<i>Возможные ситуации</i>	<i>Ваши действия</i>
1. Звук сирены и прерывистые гудки на предприятиях и транспортных средствах означает сигнал оповещения «ВНИМАНИЕ ВСЕМ!» - способ оповещения населения о чрезвычайных ситуациях.	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. 2. Прослушайте экстренное 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.
2. Подготовка и проверка противогаза.	1. Удостоверьтесь, что вы взяли Ваш противогаз, произведите его внешний осмотр: ▪ фильтрующей противогазовой коробки – нет ли в ней проколов, вмятин, не деформирована ли резьба на горловине коробки; ▪ маски – нет ли проколов, порезов, надрывов резины, наличие и целостность ниппельного резинового кольца во вдыхательном клапане, трещин стекол очков; ▪ 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.
3. Необходимо надеть противогаз (проверка работы)	1. Закройте глаза, задержите дыхание. 2. Наденьте противогаз. 3. Сделайте резкий выдох и откройте глаза.

<i>Возможные ситуации</i>	<i>Ваши действия</i>
4. Резкий запах нашатыря в помещении, квартире, виден затуманенный воздух (авария на химически опасном объекте, утечка или разлив аммиака). ПОМНИТЕ – аммиак бесцветен, легче воздуха, его пары поднимаются вверх и передвигаются ветром, хорошо растворим в воде, опасен при вдыхании.	1. Наложите на лицо ватно-марлевую повязку, смоченную в 2%-ном растворе борной, лимонной или уксусной кислоты, или смоченную водой. 2. Закройте окна, форточки и двери. 3. Включите радио, телевизор и прослушайте сообщение органа управления МЧС России. 4. Сообщите об опасности своим соседям. 5. Произведите герметизацию помещений. 6. Не пользуйтесь открытым огнем – в помещении при смешивании аммиака с воздухом может образоваться взрывоопасная смесь. 7. Если облако не исчезает и запах не уменьшается, выходите из зоны заражения перпендикулярно направлению ветра (выходить надо обязательно в ватно-марлевой повязке). 8. Верхнюю одежду плотно застегните, поднимите воротник, наденьте головной убор.
5. Отравление аммиаком (ощущение удушья, кашель, раздражение кожи, слезотечение, насморк, боли в желудке).	1. Вынесите пострадавшего на свежий воздух, обеспечьте покой. 2. Давайте пить только теплое молоко с боржомом или питьевой водой. 3. При кашле принимайте кодеин по 1 таблетке 2 раза в день. 4. При спазмах горла положите теплую грелку на область шеи. Принимайте теплые водные ингаляции. В домашних условиях дышите воздухом над нагретой кастрюлей с водой. 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. 6. Делать искусственное дыхание запрещается.

<i>Возможные ситуации</i>	<i>Ваши действия</i>
6. Территория заражена аммиаком, ее надо дегазировать.	1. Территорию обработайте водой и засыпьте местными подручными материалами – сухой измельченной глиной, торфом, песком (толщина слоя засыпки не менее 0,5 см). 2. Промойте зараженную поверхность водным раствором хлорной извести или хлорамином, солями гипохлорида кальция.
7. Резкий запах хлора в помещении, квартире, виден затуманенный воздух зеленовато-желтого цвета (авария на химически опасном объекте, утечка или разлив хлора). ПОМНИТЕ – хлор тяжелее воздуха, его пары распространяются по поверхности земли, малорастворим в воде.	1. Наденьте противогаз или ватно-марлевую повязку, смоченную в 2%-ном растворе пищевой соды. 2. Закройте все окна и двери. 3. Включите радио, телевизор и прослушайте сообщение органа управления МЧС России. 4. Сообщите об опасности своим соседям. 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). 6. При невозможности выйти из зоны заражения поднимитесь на верхние этажи здания.
8. Отравление хлором (возникновение сухого кашля, одышки, рези в глазах, слезоточения, резкой загрудинной боли как при сердечном приступе).	1. Вынесите пострадавшего на свежий воздух, обеспечьте полный покой. При остановке дыхания сделайте искусственное дыхание. 2. Дайте вдыхать нашатырный спирт. 3. Кожные покровы, рот, нос промойте 2%-ным раствором пищевой соды. 4. Давайте пить теплое молоко с боржомом или содой, кофе. 5. При продолжении удушья обратитесь за помощью к медицинским работникам.

<i>Возможные ситуации</i>	<i>Ваши действия</i>
9. Территория заражена хлором, ее надо дегазировать.	1. Место разлива залейте водой, нейтрализуйте гашеной известью или 5%-ным раствором каустической соды. 2. Территорию засыпьте местными подручными материалами – сухой измельченной глиной либо торфом, песком (толщина слоя засыпки не менее 0,5 см).
10. Отравление угарным газом (окись углерода СО – выхлопные газы автомашины, неправильная топка печей) развивается постепенно и незаметно для людей. 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.	1. Вынесите пострадавшего из зоны заражения или интенсивно проветрите помещение. 2. В очагах пожаров наденьте на пострадавшего изолирующий или фильтрующий противогаз с гопкалитовым патроном или патронами ДПГ-1, ДПГ-3, ПЗУ. 3. После эвакуации из зоны заражения дайте вдыхать нашатырный спирт. 4. Наложите на голову и грудь холодный компресс. 5. По возможности давайте вдыхать увлажненный кислород (в условиях медпункта). 6. При остановке дыхания сделайте искусственное дыхание.
11. Отравление прижигающими жидкостями (при небрежном хранении, нарушении техники безопасности, авариях они могут попадать на кожные покровы и слизистые оболочки, вызывая химические ожоги кожи, глаз и дыхательных путей; при попадании внутрь вызывают ожог слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта, оказывают токсическое действие на организм). - азотной, серной или соляной кислотами:	1. Вынесите пострадавшего на свежий воздух и снимите с него загрязненную одежду. 2. Смойте с кожи кислоту большим количеством 2%-ного раствора пищевой соды или 30%-ного раствора альбумида (глаза промойте струей этих растворов). 3. Не вызывайте рвоту искусственным путем.

<i>Возможные ситуации</i>	<i>Ваши действия</i>
- фтористоводородной кислотой - аммиачной водой, нашатырным спиртом, каустической содой, а также средствами бытовой химии (стиральными порошками, препаратами для мытья посуды, ванн, стекол и т.п.).	1. Вынесите пострадавшего на свежий воздух и снимите с него загрязненную одежду. 2. Немедленно промойте кожу и слизистые оболочки струей воды в течение не менее 15 минут, глаза промывайте 30 минут. 3. Срочно госпитализируйте пострадавшего. 1. Выведите пострадавшего на свежий воздух, снимите загрязненную одежду, тепло оденьте его в незараженную одежду. 2. При попадании на кожу указанных веществ смойте их обильной струей воды в течение 5-7 минут. 3. При попадании в глаза промывайте их струей воды в течение 10-30 минут. Закапайте 30%-ный раствор альбумида. 4. При попадании во внутрь дайте выпить 1-2 стакана молока или холодной воды. Употребляйте в пищу растительное масло. 5. В условиях медпункта дайте пострадавшему вдыхать увлажненный кислород.
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) СИМТОМЫ – резкое сужение зрачков, обильное слюноотделение, затрудненное дыхание.	1. Удалите яд с поверхности кожи влажным тампоном. 2. При попадании внутрь промойте желудок и примите активированный уголь. 3. Обмойте зараженные части тела щелочными, мыльными, содовыми растворами. 4. При попадании в глаза промойте их водой или 2%-ным раствором пищевой соды. Если ФОС распыляют в воздухе, обязательно наденьте противогаз и средства защиты кожи.

<i>Возможные ситуации</i>	<i>Ваши действия</i>
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). СИМПТОМЫ – затрудненное дыхание, слабость, тошнота, сердцебиение, насморк, кашель, резь в глазах.	1. Вынесите пострадавшего за пределы зоны заражения на свежий воздух, обеспечьте тепло и покой. 2. Глаза, кожу, слизистые оболочки не менее 15 минут промывайте водой или 2%-ным раствором борной кислоты. 3. Направьте пострадавшего в лечебное учреждение. 4. Применяйте следующие средства защиты: • промышленные респираторы РПГ-67А, РУ-600М; • обычные фильтрующие противогазы ГП-7 (время пребывания в них в зоне заражения до 20 минут); • при отсутствии противогазов используйте ватно-марлевую повязку, смоченную 5%-ным раствором лимонной кислоты.
14. Отравление синильной кислотой и ее солями. ПРИЗНАКИ ОТРАВЛЕНИЯ – появляется запах горького миндаля, во рту – металлический привкус, возникает слабость, головокружение, беспокойство, расширение зрачков, замедление пульса, рвота, судороги.	1. Наденьте на пораженного противогаз. 2. Вынесите пострадавшего из зоны заражения. 3. При остановке дыхания сделайте пораженному искусственное дыхание. 4. При попадании в желудок немедленно вызовите рвоту раздражением зева рта пальцами. 5. Если позволяет обстановка, промойте желудок чистой водой или 2%-ным раствором пищевой соды.
15. Герметизация помещений, квартиры, дома.	1. Законопатыте щели и трещины в дверных коробках ватой, тряпками, а в дальнейшем промажьте замазкой или заклейте полосками плотной бумаги. 2. Заклейте щели оконных рам несколькими слоями плотной бумаги. 3. Заложите вентиляционные решетки, дымоходы, трубы картоном или фанерой, используя для этого клейкую полимерную ленту или другие средства. 4. Закройте окна, чердаки, веранды.

<i>Возможные ситуации</i>	<i>Ваши действия</i>
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 5. 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). 6. Не выходите на улицу без крайней нужды, а если необходимо – только в средствах индивидуальной защиты органов дыхания и кожи, передвигайтесь по асфальтированным участкам дорог. 7. Длительность нахождения в помещении определяется органами управления МЧС России – слушайте радио, смотрите телевизор и следите за информацией. 8. Пищу принимать только в помещениях, руки мыть с мылом, рот полоскать 0,5%-ным раствором пищевой 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>
17. Выход из зоны заражения радиоактивными веществами - необходимо провести спецобработку (дезактивацию), т.к. радиоактивная пыль может оставаться в складках одежды и на коже.	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. 2. Если такой возможности нет, то оставаясь в противогазе и встав спиной к ветру, снимите с себя верхнюю одежду (пальто, плащ, накидку). 3. Тщательно вытряхните одежду, затем повесьте ее на веревку или перекладину и обметите сверху вниз веником, щеткой.
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.	1. Тщательно осмотрите себя и окружающих людей: нет ли капель АХОВ на открытых участках кожи или одежды. 2. При обнаружении капель снимите их ветошью, куском ткани, бумагой методом промокания. 3. Тщательно вытряхните верхнюю одежду, очистите обувь и средства защиты от пыли и грязи. 4. Дома или на санитарно-обмывочном пункте смените одежду на чистую и вымойтесь под теплым душем с мылом.
19. Нахождение на территории, где распространилась опасная инфекция (вводятся карантин или обсервация)	1. Строго соблюдайте все указанные противоэпидемические мероприятия. 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. 3. При первых же признаках заболевания обращайтесь к врачу. 4. Не уклоняйтесь от приема лечебно-профилактических средств, назначенных медицинскими специалистами МЧС.

<i>Возможные ситуации</i>	<i>Ваши действия</i>
20. Наводнение: • при заблаговременном оповещении • внезапно	1. Подготовьтесь к эвакуации - возьмите документы, необходимые вещи, ценности, запас продуктов, медикаменты. 2. Выполняйте все указания органов управления МЧС. 1. Жители первых должны подняться на верхние этажи здания, взяв с собой все как при эвакуации. 2. Жители одноэтажных домов должны занять чердачные помещения, крыши или возвышенные места (холм, деревья). 3. Не поддаваясь панике попытаться подготовить плавсредства (катера, лодки, плоты из бревен). 4. В безопасных местах находиться до тех пор, пока не придет помощь или не минует опасность наводнения.
21. Ураганы, бури, смерчи: • при штормовом предупреждении • внезапно на открытой местности	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. 2. Предметы на улице закрепите или занесите в помещение, выключите газ, потушите открытый огонь. 3. Подготовьте электрические фонари, керосиновые лампы, свечи и создайте запас продуктов и воды на 2-3 суток, подготовьте походные электроплитки, примусы. 4. Если есть возможность, укройтесь в ближайшем убежище (ПРУ) или своем подвале, погребе, подполье. 1. Немедленно укройтесь в канаве, яме, овраге, любой выемке – надо лечь на дно углубления и плотно прижаться к земле. 2. Остерегайтесь порванных электрических проводов, высоких заборов и осколков стекла, шифера, кусков железа.

<i>Возможные ситуации</i>	<i>Ваши действия</i>
22. Землетрясение: • при заблаговременном оповещении • внезапно	1. Возьмите документы, необходимые вещи, ценности, запас продуктов, медикаменты; оденьтесь по сезону и температуре; выключите нагревательные приборы, газ, телевизор, холодильник; оповестите своих соседей. 2. Покиньте квартиру и выйдите на улицу, не поддавайтесь панике, отойдите от зданий. 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. 2. Как только толчки прекратятся немедленно покиньте квартиру, но при этом не пользуйтесь лифтом.
23. При следовании в автомобиле вы оказались в снежном заносе.	1. Не пытайтесь преодолеть снежный занос, лучше остановитесь - закройте жалюзи машины, выставите цветной указатель (флажок). 2. Укройте радиатор ветошью, тряпками, клеенкой, другими подручными материалами 3. Если есть возможность, установите автомобиль двигателем в наветренную сторону (чтобы выхлопные газы не попадали в салон машины). 4. При сильном снегопаде периодически выходите из автомобиля, разгребайте снег (чтобы не оказаться погребенными под ним), а двигатель время от времени прогревайте. 5. Если рядом оказалось несколько автомобилей, целесообразно собраться всем вместе и переждать непогоду, используя для укрытия один автомобиль (из двигателей остальных машин слейте воду).

<i>Возможные ситуации</i>	<i>Ваши действия</i>
24. Снежные бури, метели, снежные заносы (о них населению сообщается заблаговременно).	1. Подготовьте на несколько суток запасы продуктов, воды, топлива, а также аварийное освещение (в сельской местности - запасы воды и корма для имеющихся животных). 2. Телевизоры, радиоприемники и репродукторы радиотрансляции держите постоянно включенными. 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.
25. Обнаружение пролитой ртути (жидкий серебристый металл, пары которого очень ядовиты) и отравление ее парами. СИМПТОМЫ ОТРАВЛЕНИЯ: 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.	1. При обнаружении в помещении пролитой ртути - открыть окна, включить вентиляцию, удалить детей из помещения, сообщить о случившемся в службу спасения, медицинское учреждение или полицию. 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. 3. При осложнениях - обратиться за помощью к врачу.
26. Если вы разбили градусник и пролили ртуть – необходимо провести ее сбор и санобработку комнаты (демеркуризация).	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. 2. При помощи кисточки соберите крупные шарики ртути в конвертик; затем «втяните» в резиновую грушу мелкие шарики, а капельки «наклейте» на лейкопластырь. 3. Собранную ртуть поместите в банку и плотно закройте ее; очищенную поверхность протрите газетой, а затем обработайте раствором марганцовки и как следует проветрите помещение.

2. ПОЖАРНАЯ ОПАСНОСТЬ

<i>Возможные ситуации</i>	<i>Ваши действия</i>
1. Возгорание в служебном помещении здания или в собственной квартире (доме), на балконе, лестничной площадке.	1. Сообщите об очаге возгорания в пожарную часть (телефон – 01, сотовая связь – 101, 112), ни в коем случае не открывайте окна и двери (поток воздуха способствует распространению огня), отправьте престарелых родственников и детей на улицу. 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. 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). 4. При тушении горячей мебели распределяйте воду по возможно большей поверхности, горящие гардины, шторы, занавески сорвите и тушите на полу (как и горящую одежду). 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. 6. Горящую электропроводку под током тушите огнетушителями (углекислотные - марка ОУ, порошковые - марка ОП), или забрасывайте ее сухим песком. 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). 8. Обязательно встретьте пожарных и проведите их к месту пожара (заранее знайте места пожарных гидрантов).

<i>Возможные ситуации</i>	<i>Ваши действия</i>
2. Загорелась собственная одежда на человеке.	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. 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). 3. Окажите первую помощь пострадавшему в огне: • при легких и средних ожогах наложите на них стерильную повязку (не смазывайте пораженные участки кожи вазелином и другими мазями, и жирами) • при тяжелых ожогах заверните пострадавшего в чистую простыню и укройте потеплее одеялом; • 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).
3. В вашем присутствии случайно возникло возгорание травы, мелкого кустарника.	1. Немедленно сломанными ветвями лиственных пород захлестнуть кромку пожара так, чтобы угольки и мелкий опад отбрасывались на выгоревшие участки (т.е. внутрь очага). 2. С помощью лопат засыпьте кромку пожара грунтом (землей). 3. Не оставляйте место возгорания до тех пор, пока не убедитесь, что возгорание уже не возобновится.

<i>Возможные ситуации</i>	<i>Ваши действия</i>
4. Вы увидели, что горит соседний дом или автомобиль во дворе.	1. Сообщите о происшествии в единую службу спасения МЧС (телефон – 01) и полицию (телефон – 02), удалите с места возгорания детей и стариков. 2. Окажите посильную помощь в тушении пожара подручными средствами до прибытия пожарной охраны. 3. При тушении автомобиля будьте крайне осторожны, т.к. может взорваться бак с горючим.
5. Перегрелся телевизор (слышно сильное гудение, запах гари, нет изображения) или он загорелся.	1. Выключите телевизор из сети (для ремонта вызовите мастера для устранения имеющихся неисправностей). 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). 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, 112). 4. Таким же образом ликвидируйте возгорания других электронагревательных приборов.
6. Использование углекислотных огнетушителей. СПРАВКА: 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).	1. Поднесите огнетушитель к очагу и выдерните опломбированную чеку. 2. Направьте раструб на очаг пожара и откройте запорно-пусковое устройство — рычаг или вентиль. 3. Обратите внимание — при выходе углекислоты раструб охлаждается до -70 градусов, держаться за него руками нельзя, можно получить ожог. Держитесь за рукоять, расположенную у раструба. 4. После тушения пожара поверните рычаг, перекрывающий подачу углекислоты.

<i>Возможные ситуации</i>	<i>Ваши действия</i>
7. Использование порошковых огнетушителей. СПРАВКА: порошковые огнетушители ОП-2, ОП-3, ОП-4, ОП-5 используются для тушения горючих газов и жидкостей, зажигательных веществ, электроустановок и проводов под напряжением (продолжительность их действия - 10 секунд).	1. Поднесите огнетушитель к очагу возгорания - как можно ближе, но сохраняя безопасное расстояние. 2. Сорвите пломбу, она располагается сверху, на запорно-пусковом устройстве. 3. Выдерните чеку, освободите насадку шланга и цельтесь им в основание пламени. По мере тушения - подходите ближе к очагу пожара. 4. Если приходится тушить электрооборудование, которое находится под напряжением, не подносите шланг или корпус огнетушителя ближе чем на метр к местам, где проходит ток. Прежде необходимо обесточить все электрооборудование!
8. Использование пенных огнетушителей. СПРАВКА: 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).	Прежде обесточьте электрооборудование! Затем: 1) Сорвите пломбу. 2) Выдерните чеку. 3) Направьте насадку на очаг возгорания. 4) Нажмите на кнопку или рычаг дополнительного баллона. 5) Нажмите на основной рычаг.
9. Использование пожарных кранов на лестничных площадках и в холлах (фойе) зданий.	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). 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 (рукав не должен иметь загибов и заломов, прикасаться к острым предметам, т.к. это может привести к его повреждению). 3. Для прекращения подачи воды поверните вентиль пожарного крана по ходу часовой стрелки до отказа.

3. КРИМИНОГЕННАЯ ОБСТАНОВКА

<i>Возможные ситуации</i>	<i>Ваши действия</i>
1. Неожиданные звонки (по телефону, в квартиру), молчание, угрозы или шантаж незнакомых людей. ВНИМАНИЕ! Будьте осторожны - может быть применено газовое или огнестрельное оружие.	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). 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). 3. Во всех подозрительных случаях следует самим или подстраховывающим вас соседям сообщить в полицию – 02.
2. Дверь вашей квартиры взламывают или открывают ключом посторонние лица.	1. Немедленно сообщите в полицию и постарайтесь забаррикадировать входную дверь. 2. Привлеките внимание соседей всеми доступными средствами (шумом, криками, стуком в стены, окно, пол, батареи отопления, трубы газа и водоснабжения). 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. 4. Во всех случаях любым способом продолжайте привлекать внимание своих соседей или проходящих людей.

<i>Возможные ситуации</i>	<i>Ваши действия</i>
3. Ваша квартира ограблена (перевернуты вещи, сдвинута мебель, разбито стекло и т.д.)	1. Немедленно вызовите полицию. 2. Не прикасайтесь к вещам, не ходите по квартире, дожидаетесь дежурный наряд полиции в коридоре или на лестничной площадке. 3. Выясните у соседей какая была обстановка в подъезде дома (на площадке) перед вашим приходом.
4. Внезапное нападение или попытка ограбления в подъезде (лифте). ВНИМАНИЕ! Будьте бдительны при входе в подъезд (выходе из лифта) – опасайтесь нападения неизвестных.	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. 2. После освобождения сообщите в полицию – 02.
5. Пропали родственники (взрослый или ребенок).	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. 2. Позвоните в справочные службы (служба спасения, полиция, больницы, морги) и сообщите им о пропаже человека, его особых приметах, свой адрес и номер телефона. 3. Не прекращайте самостоятельного поиска, держите постоянную связь с службой спасения и полицией.

<i>Возможные ситуации</i>	<i>Ваши действия</i>
6. Дети подвергаются опасности.	1. Объясните детям, что у них есть право сказать «нет» любому взрослому, намерения которого неизвестны (многие дети воспитываются в духе беспрекословного повиновения). 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. 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.
7. Меры безопасности и правила поведение людей в собственной квартире, на улице и в общественном транспорте.	1. Укрепляйте дверные косяки и двери, устанавливайте надежные замки, не оставляйте ключи от квартиры в условленных местах и не доверяйте их малолетним детям. 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. 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, 4. В общественном транспорте садитесь рядом с другими пассажирами, ближе к водителю и выходу, избегайте пустых вагонов и безлюдных остановок. 5. Прикрывайте украшения, держите сумки ближе к телу.

4. ПЕРВАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ

<i>Возможные ситуации</i>	<i>Ваши действия</i>
1. Общие правила при оказании первой мед. помощи ПОМНИТЕ: первая помощь – это временная мера, осуществляемая для того, чтобы спасти жизнь, предотвратить дополнительные травмы и облегчить страдания до оказания квалифицированной медицинской помощи.	1. Вызовите «скорую помощь» (телефон – 03), убедитесь в том, что ни пострадавшему, ни вам не угрожает опасность. 2. По возможности оставьте потерпевшего лежать там, где он находится, пока его не осмотрят (если придётся его перемещать, делайте это с особой осторожностью). 3. Если у потерпевшего рвота, положите его на бок, чтобы не задохнулся. Если пострадавший не дышит, сделайте ему искусственное дыхание. 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.
2. Обморок, потеря сознания.	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). 3. Если пострадавший не начал дышать, применяйте искусственное дыхание.
3. Остановка кровотечения (общие правила).	1. Положите потерпевшего так, чтобы рана была выше уровня сердца и остановите кровотечение свёрнутой в несколько слоев чистой тканью. 2. Наложите повязку на рану и затяните её покрепче. Если кровотечение продолжается, надо прижать артерию к кости выше раны (на руке - посередине между локтем и подмышкой, на ноге - в складке между торсом и бедром).

<i>Возможные ситуации</i>	<i>Ваши действия</i>
4. Остановка артериального кровотечения. СПРАВКА: при артериальном кровотечении кровь ярко-красного цвета выбивается из раны сильной пульсирующей струей, а иногда фонтаном.	1. Вызовите «скорую помощь». 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. ПОМНИТЕ! При кровотечении на верхней конечности жгут накладывается на верхней трети плеча; при кровотечении из артерий нижних конечностей – на средней трети бедра. 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. 4. Привяжите кусок ткани к концу палки и закрепите её вокруг конечности (т.е. хорошо зафиксируете жгут). 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).

<i>Возможные ситуации</i>	<i>Ваши действия</i>
5. Остановка венозного кровотечения. СПРАВКА: 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.	1. ПОМНИТЕ! Вену сдавливают ниже места ее повреждения! 2. Приподнимите кровоточащую часть тела, наложите давящую повязку или жгут.
6. Проникающее ранение грудной клетки.	1. Если пуля или острый предмет пробили 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. 2. Независимо от того, находится ли пострадавший в сознании, его кладут на бок травмированной стороной вниз.
7. Ранение брюшной полости. Внутреннее кровотечение в брюшную полость СИМПТОМЫ: головокружение, потеря сознания, кожные покровы бледные.	1. Наложите на рану чистую тканевую повязку. Если кишечник или другие внутренние органы вывалились наружу, не пытайтесь вернуть их на место. 2. Придайте пострадавшему наиболее удобное положение. Под согнутые в коленях ноги подложите свёрнутое одеяло, это снизит давление на стенку брюшной полости. 3. Не давайте пострадавшему пить, даже если он требует воды – возможно проникновение из поврежденных внутренних органов в брюшную полость (нельзя также есть или курить). 1. Вызовите «скорую помощь». 2. Немедленно уложите пострадавшего, создайте ему покой, на живот положите пузырь со льдом или холодной водой, к ногам – грелку, губы смачивайте влажным тампоном.

<i>Возможные ситуации</i>	<i>Ваши действия</i>
8. Перелом (открытый, закрытый).	1. Остановите сильное кровотечение при открытом переломе наложением давящей повязки или жгута. 2. Примите болеутоляющее средство. 3. Вызовите «скорую помощь». 4. Разрежьте одежду в месте перелома, наложите на рану стерильную повязку. 5. Наложите шину так, чтобы суставы выше и ниже перелома были неподвижными (если нет шин для иммобилизации используйте доски, полосы фанеры, картона) 6. Поврежденную руку необходимо подвесить на косынку и прибинтовать к туловищу, а поврежденную ногу дополнительно прибинтовать к здоровой ноге.
9. Поражение электрическим током.	1. Отключите источник электрического тока (работайте с электричеством только сухими руками; никогда не пользуйтесь электроприборами на мокром полу, скамейке или столе). 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. ВНИМАНИЕ! Никогда не прикасайтесь к потерпевшему, пока вы не отключили ток или не убрали с его тела провод. 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.

<i>Возможные ситуации</i>	<i>Ваши действия</i>
10. Ожоги (общие правила).	1. Ожоги можно только орошать холодной чистой водой (дайте ей течь минут десять, пока боль не ослабнет). 2. Никогда не прорывайте волдырь, образовавшийся над обожжённым участком кожи, и не отрывайте одежду, прилипшую к ожогу. 3. Если ожог, покрытый волдырями, занимает площадь большую, чем ладонь, доставьте потерпевшего в медпункт. 4. Дайте пострадавшему обильное питьё: чай с сахаром, фруктовый сок, воду с разведённой в ней солью (2 чайные ложки на литр). ВНИМАНИЕ! Никогда не давайте пить человеку, потерявшему сознание.
11. Ожоги легкой и средней степени от воздействия огня и электричества.	1. Наложите стерильную повязку на пораженный участок. 2. Заверните пострадавшего в чистую простыню, укутайте потеплее, дайте выпить 2 таблетки анальгина с амидопирином, создайте покой. 3. Если обожжены глаза, сделайте к ним примочки раствора борной кислоты (1/2 чайной ложки на стакан воды). 4. Не следует поливать обожженные участки тела водой (только при небольших ожогах, когда на коже нет пузырей).
12. Ожоги химическими (бытовыми) веществами.	1. Вызовите врача, а сами промойте пораженный участок тела большим количеством чистой проточной воды. 2. Обработайте пораженный участок кожи нейтрализующими растворами: при ожогах щелочами – борной кислоты; при ожогах кислотами – пищевой соды (на один стакан воды – одна чайная ложка).

<i>Возможные ситуации</i>	<i>Ваши действия</i>
13. Солнечный (тепловой) удар.	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). 2. При жалобах на боли в сердце пострадавшему дать под язык валидол или нитроглицерин, сделать непрямой массаж.
14. Обморожения.	1. Пострадавшего внести в тёплое помещение, протереть поражённые участки спиртом (водкой) и растереть чистыми руками до покраснения кожи. 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. 3. В случае общего отморожения произвести возможно быстрое отогревание пострадавшего (внести в помещение с температурой 20-22°C) и дать горячий чай, кофе, водку.
15. Отравления (общие правила).	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. 2. Затем процедуру повторить (для промывания желудка требуется 10-12 л. воды). ВНИМАНИЕ! Последние порции промывных вод должны быть прозрачными (без остатков пищи).
16. Пищевое отравление.	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). 2. Напоите теплым чаем и уложите в теплую постель до прибытия врача (бригады «скорой помощи»).

<i>Возможные ситуации</i>	<i>Ваши действия</i>
17. Отравление бытовым газом, дымом.	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». 2. Уложите пострадавшего так, чтобы ноги находились выше головы, разотрите тело, дайте нюхать нашатырный спирт, тепло укройте. 3. Если у пострадавшего началась рвота, поверните его голову в сторону, чтобы он не захлебнулся. 4. При остановке дыхания начинайте делать искусственное дыхание. Если пострадавший в сознании, дайте ему выпить теплое молоко.
18. Утопление.	1. Вынесите пострадавшего на берег. 2. Попросите находящихся поблизости людей вызвать «скорую помощь», а сами немедленно приступайте к оказанию первой доврачебной помощи. 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. 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. 5. После появления у пострадавшего самостоятельного дыхания тепло укройте его и напоите горячим чаем.

<i>Возможные ситуации</i>	<i>Ваши действия</i>
19. Прекращение у человека дыхания.	1. Немедленно начинайте делать искусственное дыхание. Наиболее простой способ – «рот в рот». Для этого: • голову спасаемого запрокиньте, подложив под шею мягкий предмет (валик); • откройте спасаемому рот и пальцем или носовым платком освободите его от содержимого; • встаньте с боку, одной рукой сожмите крылья носа спасаемого, другой слегка приоткройте ему рот, оттянув подбородок, на рот положите платок; • 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). 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.
20. Укус ядовитой змеи.	1. Наложите жгут (на 1 час) выше места укуса. 2. Отсосите кровь из места укуса резиновой грушей, пипеткой, ртом (если здоровые зубы и нет повреждений ротовой полости). Рот после этого тщательно прополощите. 3. Отправьте пострадавшего в ближайшую больницу.
21. Вывихи. СИМПТОМЫ: движение в суставе полностью отсутствует, контуры его отличаются от здорового, сильные боли.	1. Обеспечьте покой поврежденной конечности в том положении, которое она приняла после травмы, руку подвесьте на косынке, на ногу наложите шину. 2. Обратитесь к врачу для устранения им вывиха.

<i>Возможные ситуации</i>	<i>Ваши действия</i>
22. Ушибы. СИМПТОМЫ: на месте ушиба появляются припухлости и кровоподтек (синяк), болезненность.	1. На область ушиба наложите давящую (но не слишком тугую) повязку и обеспечьте покой. 2. Для уменьшения боли к месту ушиба прикладывайте лед, холодный компресс. 3. При первой возможности обратитесь к врачу.
23. Растяжение связок. СИМПТОМЫ: в области сустава появляется болезненность, отечность, ограниченность движений.	1. Наложите тугую восьмиобразную повязку на сустав. 2. Обеспечьте покой и местно принимайте холод. 3. Немедленно обратитесь к врачу за помощью.
24. Сотрясение головного мозга. СИМПТОМЫ: 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).	1. Если у пострадавшего есть рана на голове, то обработайте кожу вокруг раны спиртовым раствором йода и наложите на нее повязку. 2. Положите на голову пострадавшего пузырь со льдом, холодной водой. 3. Транспортировать пострадавшего необходимо на носилках в горизонтальном положении. 4. Вызовите «скорую помощь» для возможной госпитализации пострадавшего.
25. Сдавливание конечностей людей обрушившимися конструкциями, в завалах (крэш-синдром). СИМПТОМЫ: обширное подкожное разможнение костей и раздавливание тканей, кожа синюшного цвета и холодная на ощупь.	1. Сразу после выноса из завала наложите пострадавшему жгут выше места сдавливания. 2. Чтобы конечность была зафиксирована, наложите на нее шину и немедленно направьте пострадавшего в лечебное учреждение.
26. Эпилептический приступ.	1. Ни в коем случае не прерывайте насильно судороги. 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). 3. Вызовите «скорую помощь» (после приступа больной засыпает, будить его нельзя).

<i>Возможные ситуации</i>	<i>Ваши действия</i>
27. Остановка сердца, внезапное прекращение кровообращения.	1. Уложите спасаемого человека на твердую поверхность и далее действуйте так: • встаньте слева от спасаемого, наложите ладонь левой руки на нижнюю треть грудины на 2-3 сантиметра выше ее окончания перпендикулярно продольной оси тела; • на тыльную поверхность левой кисти перпендикулярно ей наложите правую ладонь; • 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); • после прогибания в месте массажа давление прекращайте для того, чтобы грудная клетка расправилась. 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). 3. При появлении пульса на сонной артерии, сужении ранее расширенных зрачков, восстановлении самостоятельного ритма сердца и дыхания искусственное дыхание и наружный массаж прекращаются.

4. ОСНОВЫ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

<i>Возможные ситуации</i>	<i>Ваши действия</i>
1. В своем доме и квартире.	1. Лучше всего поставить квартиру на охранную сигнализацию (в случае кражи полиция будет нести материальную ответственность). 2. При наличии в двери подъезда кодового устройства, не оставляйте дверь открытой и не впускайте незнакомых, которые пытаются «нанести визит» кому-нибудь. 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). 4. Хорошо иметь сотовый телефон для возможной связи с экстренными службами в том случае, если злоумышленники перерезали телефонную линию на лестничной площадке. 5. Познакомьтесь и подружитесь с соседями, которые полностью зная ваши привычки, могут заподозрить неладное и вмешаться в случае странного движения или шума. 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. 7. При отъезде договоритесь с соседями, чтобы они вынимали из вашего почтового ящика почту (полный ящик свидетельствует об отсутствии хозяев данной квартиры). 8. Если исчезли ключи, лучше поменять замки квартиры.

<i>Возможные ситуации</i>	<i>Ваши действия</i>
2. На улице.	1. Избегайте прогулок в одиночестве в малолюдных местах. Откажитесь (по возможности) от ночных передвижений, в крайнем случае воспользуйтесь такси. 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. 3. Не останавливайте машины автостопом и не соглашайтесь на то, чтобы вас подвозили незнакомые люди. 4. Никогда не показывайте деньги или драгоценности (их надо держать во внутреннем кармане, в дипломате или в другом надежном месте). 5. Не нагружайте себя свертками и пакетами, лучше всегда иметь свободу движений на тот случай, если возникнет необходимость защищаться. 6. Если кто-либо мешает вам передвигаться, и вы не можете освободиться, обратитесь к полицейскому или позвоните в звонок на любой входной двери. 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. 8. Будьте внимательны к подворотням и плохо освещенным углам, стараясь по возможности их избегать. 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.

<i>Возможные ситуации</i>	<i>Ваши действия</i>
3. В общественных местах.	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). 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). 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. 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.
4. На концерте (на стадионе, в театре).	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. 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).

<i>Возможные ситуации</i>	<i>Ваши действия</i>
5. На митинге, в толпе.	1. Не находитесь рядом со сценой или местом, откуда выступают ораторы (эти места находятся под пристальным вниманием полиции и воинственно настроенных элементов, а в случае возникновения давки с них отступить труднее). 2. Кино- и фотоаппаратура привлекает внимание экстремистски настроенных элементов (в лучшем случае разобьют вашу аппаратуру, в худшем - пострадаете вы сами). 3. Если полиция 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. 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. 5. В случае давки необходимо прижать согнутые в локтях руки к грудной клетке (так можно амортизировать давление толпы и защитить себя от сдавливания). 6. При применении слезоточивого газа закрыть рот и нос смоченным платком (в любом случае лучше всего покинуть место применения газа).

<i>Возможные ситуации</i>	<i>Ваши действия</i>
6. В общественном транспорте (автобусе, троллейбусе, трамвае, такси).	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. 2. Если нет свободного сидячего места, постарайтесь стоять в центральном проходе. 3. Не стойте около дверей (именно здесь чаще всего можете быть ограблены кем-нибудь из выходящих). 4. Старайтесь пользоваться государственными машинами, следите за тем, чтобы таксист вез вас правильным и кратчайшим путем; точно и четко называйте нужный адрес.
7. В железнодорожном поезде.	1. Выбирайте сидячие места против движения поезда. 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). 3. Громоздкие и тяжелые вещи ставьте вниз, не загромождайте на ночь двери в купе (в темноте будет трудно выбраться наружу). 4. На ночь убирайте со столика в купе еду, бутылки и т.п., чтобы при толчке осколки не поранили вас. 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. 6. На промежуточных станциях во время выхода пассажиров держите поближе к себе сумку, пиджак и личные вещи, не оставляйте их на соседнем сиденье.

<i>Возможные ситуации</i>	<i>Ваши действия</i>
8. В метрополитене.	1. На эскалаторе крепко держитесь за поручни, и будьте готовы в случае аварии перепрыгнуть на соседний эскалатор. 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. 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. 4. В поезде по возможности отдавайте предпочтение центральным вагонам (они в случае аварии страдают меньше) 5. В вагоне обращайте внимание на бесхозные предметы и немедленно сообщите об их обнаружении водителю, машинисту поезда, любому работнику полиции (сами не открывайте их, не трогайте руками, предупредите стоящих рядом людей о возможной опасности).

<i>Возможные ситуации</i>	<i>Ваши действия</i>
9. В лифте.	1. Не входите в лифт, если там находится незнакомая личность, которая не вызывает у вас лично доверия. 2. Если на лестничной площадке, куда вы направляетесь, находятся подозрительные люди, лучше подняться этажом выше или спуститься вниз за помощью. 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). 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). 5. Находясь в лифте, лучше вставать в углах кабины, а также подальше от стекол и зеркал, которые разбиваясь, могут поранить.
10. В магазине, на почте или в банке.	1. Попросите родственников или друзей сопровождать вас при покупках на крупную сумму и при получении денег в банке (на почте). 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). 3. Держите сумку в руках так, чтобы ее нельзя было незаметно открыть или разрезать снизу, или сбоку лезвием. 4. Обращайте внимание на людей, которые пытаются подойти к вам поближе, встают сзади или сбоку, прижимаются или отвлекают ваше внимание.

<i>Возможные ситуации</i>	<i>Ваши действия</i>
11. В самолете.	1. Путешествуйте по возможности прямыми рейсами, избегая промежуточных посадок. 2. Во время промежуточных остановок необходимо всегда выходить в аэропорт, так как иногда террористы захватывают самолет на стоянке. 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. 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. 5. После прекращения движения самолета немедленно, соблюдая очередность, покидайте его, используя аварийные люки (правила пользования изображены на них) и надувные трапы. 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. 7. Окажите первую медицинскую помощь раненым. 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.

<i>Возможные ситуации</i>	<i>Ваши действия</i>
12. На морском корабле, речном теплоходе.	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). 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. 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. 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). 5. Выбравшись на берег или будучи подобранным проходящим судном, сообщите свои данные, корабля, время и место катастрофы, количество спасшихся с вами людей.

<i>Возможные ситуации</i>	<i>Ваши действия</i>
13. В автомобиле.	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). 2. Не оставляйте ключ зажигания в автомобиле, даже во время коротких остановок. 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). 4. Пользуйтесь платными стоянками; 5. Убирайте из салона машины, привлекающие внимание воров предметы (автомагнитола, дипломат, документы и т.п.) 5. Всегда имейте при себе записанные номера собственной машины, технического паспорта и т.д. 6. Пометьте в каком-либо незаметном месте (шасси или другое место автомобиля) собственные данные и номер шасси для того, чтобы опознать его, если полиция найдет краденую машину. 7. При покупке подержанного автомобиля следует поменять ключи и имеющиеся противоугонные устройства. 8. Автомобиль необходимо застраховать - вы сможете хотя бы компенсировать стоимость утраты (страховать имеет смысл не только автомобиль, но и другое свое имущество).

<i>Возможные ситуации</i>	<i>Ваши действия</i>
14. На кухне.	1. Кастрюли на плите должны быть расставлены таким образом, чтобы самые большие из них находились на максимальном удалении от края плиты. 2. Внимательно следите за процессом закипания, не допускайте выплескивания жидкостей из кастрюль, которые могут залить огонь конфорок; а жирные жидкости (масла) наоборот, могут сами воспламеняться. 3. Подача газа должна быть прекращена, когда она не используется по назначению. 4. По достижении детьми сознательного возраста необходимо объяснить правила обращения с газовой плитой. 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). 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. 7. Особое внимание следует уделить ящикам со столовыми приборами и другими режущими предметами. 8. Не оставляйте в розетках вилки электроприборов (в особенности миксеров, кофемолок, мясорубок), утюг также не должен оставаться доступным для маленьких детей. 9. Следует удостовериться, что используемое домашнее электрооборудование централизованно заземлено. 10. Во избежание падений от пролитой жидкости чаще протирайте полы и обращайтесь особое внимание на устойчивость складных стульев, переносных лестниц и т.д.

<i>Возможные ситуации</i>	<i>Ваши действия</i>
15. На отдыхе, на пляже.	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. 2. Не оставляйте открытыми окна машины, даже если на улице жарко.
16. На морозе.	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. 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 (+20-30⁰С) 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). 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).

<i>Возможные ситуации</i>	<i>Ваши действия</i>
17. В лесу.	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. 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. 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.

<i>Возможные ситуации</i>	<i>Ваши действия</i>
18. В туристическом походе (на байдарках).	1. Положите в непромокаемые пакеты и сумки документы и продукты питания. Сыпучие продукты лучше хранить в легких пластиковых бутылках с надписью. 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. 3. Полностью собрав рюкзак, сверху прикрепите к нему куртку и, если вы собираетесь идти по горным рекам, каску.

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>
Главное управление МЧС России по Чувашской Республике	01 101 112
Министерство внутренних дел по Чувашской Республике	02 102 112
Республиканский центр медицины катастроф	03 103 112
При экстренном вызове помощи по телефону кратко сообщите: ❖ Причину вызова; ❖ Точный адрес (улица, номер дома и квартиры, этаж, подъезд, код двери); ❖ Свою фамилию и номер телефона; ❖ Фамилии лиц, находящихся вместе с вами (количество пострадавших) ❖ Запишите фамилию и номер дежурного, принявшего вызов. Все дальнейшие действия проводить только под руководством специалистов служб (безопасности, охраны общественного порядка, медицинской, МЧС, ГАИ и т.п.)	