

КУЛЬТУРА БЕЗОПАСНОСТИ

(рекомендации для проведения обучения по основам безопасности жизнедеятельности)

Проблемы безопасности жизнедеятельности с каждым годом становятся все более актуальными: статистика отмечает постоянный рост количества опасных явлений природного и техногенного характера и их масштабов, тяжести последствий, людских и материальных потерь. В большинстве случаев потерь, особенно людских, можно было бы избежать, если бы человек, попадающий в опасные ситуации, был перед этим подготовлен к правилам поведения в таких случаях. Конечно, экстремальные ситуации весьма разнообразны и складываются для каждого индивидуально. Однако существует так называемый «стандартный» перечень стихийных и техногенных бедствий, с которыми человеку приходится сталкиваться чаще всего - начиная с пожара, аварии и заканчивая экологической катастрофой. Цель издания пособия - познакомить учащихся с различного рода опасными ситуациями, научить как правильно вести себя в то или иной ситуации, дать необходимые знания которые максимально уберегут человека от возможных в будущем конфликтов с окружающей природной и техногенной средой. Уроки безопасного поведения можно отнести к первоочередным урокам, которые берут все живые организмы. В этом плане пособие «Культура безопасности» собрало воедино опыт семьи, родителей, человеческого общества в целом касательно безопасного поведения человека. Цель авторов создать из учащихся не только человека «осторожного», избегающего опасных ситуаций и не являющегося потенциальным источником возникновения экстремальной ситуации, но также и человека умеющего думать, анализировать ситуацию, искать и готовить варианты поведения и в конечном итоге принимать правильные решения, адекватные данной ситуации. Причем материал призван преломить сознание учащегося, и научить его думать не только с точки зрения личной безопасности, но и увязать личную безопасность и сохранение человечества на Земле воедино, так как мировая практика говорит, что проблема выживания человечества уже давно осознается обществом как глобальная.

Пособие рекомендуется к использованию преподавателям предмета «Безопасность жизнедеятельности» для проведения занятий с учащимися, а также для широкого круга читателей.

1.1 Что такое чрезвычайная ситуация.

Каждый день на планете происходят тысячи катастроф - смерчи, наводнения, аварии, землетрясения, десятки тысяч людей попадает в них, желая того или нет. Многие из них погибают. Как предотвратить эти ситуации, как помочь людям, которые попали в беду? А сколько происходит случаев подобных тому, когда человек становится заложником преступника, проваливается под лед, остается один в лесу, потерявшись. На что надеяться этим людям?

Экстремальные ситуации возникают внезапно, требуя от человека незамедлительных и активных действий. С ними можно столкнуться даже в самой привычной обстановке - на улице, дома или в школе. В городе, например, могут произойти транспортные аварии, взрывы, нападения преступников, дома и в школе не исключены пожары, затопления из-за неисправности водопровода, травмы из-за неправильного пользования бытовыми приборами.

В походах, экспедициях можно встретиться с ураганами, бурями, дикими животными. Нередко экстремальную ситуацию человеку приходится преодолевать в одиночку, что очень нелегко и закончиться борьба человека за свою жизнь не в его пользу. Чтобы преодолеть ее, чтобы выйти победителем из схватки со стихией, суметь обезопасить свою жизнь в критической ситуации, человеку не помогут деньги, не помогут должности и звания. Перед бедой все равны. Так почему же одни люди выходят из таких ситуаций целыми и невредимыми, а другие страдают от них, получают травмы и даже погибают. Ответ прост - человек, помимо мужества и воли, должен иметь специальные, особые знания, с помощью которых он и добьется победы над возникшей бедой. Так, оказавшись без помощи людей в лесу, пустыне, горах, человек должен уметь самостоятельно разжечь костер, добыть воду, отличить съедобные растения от несъедобных, найти дорогу к человеческому жилью. Именно при изучении этого предмета вы сможете получить эти знания.

Экстремальные ситуации весьма разнообразны и складываются для каждого

индивидуально. Трудно предвидеть, в каких обстоятельствах они встанут на вашем пути. Поэтому важно знать основные принципы самоспасения или так называемую **ФОРМУЛУ БЕЗОПАСНОСТИ**, которая утверждает, что необходимо:

- **ПРЕДВИДЕТЬ ОПАСНОСТЬ.**
- **ПО ВОЗМОЖНОСТИ ИЗБЕГАТЬ ЕЕ.**
- **ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ - ДЕЙСТВОВАТЬ РЕШИТЕЛЬНО И ЧЕТКО.**
- **БОРОТЬСЯ ДО ПОСЛЕДНЕГО. АКТИВНО (ВСЕМИ ВОЗМОЖНЫМИ СПОСОБАМИ) ПРОСИТЬ О ПОМОЩИ И САМОМУ ЕЕ ОКАЗЫВАТЬ НУЖДАЮЩЕМУСЯ.**

Помимо того, что человек должен уметь самостоятельно выходить из экстремальных ситуаций, в нашей республике создано специальное ведомство - Министерство по чрезвычайным ситуациям, главная задача которого спасать людей и ликвидировать аварии и чрезвычайные ситуации в случае их возникновения.

Чрезвычайная ситуация - обстановка, сложившаяся в результате аварии, катастрофы, стихийного или иного бедствия, которые повлекли или могут повлечь за собой человеческие жертвы, вред здоровью людей или окружающей нас среде, значительные материальные потери и нарушение условий нормальной жизнедеятельности людей.

Министерство по чрезвычайным ситуациям призвано решить ряд задач, основные из которых это:

предупреждение чрезвычайных ситуаций, т.е. комплекс мероприятий, проводимых заблаговременно и направленных на максимальное уменьшение возможности возникновения чрезвычайной ситуации, а следовательно, на сохранение здоровья людей, снижение размеров вреда окружающей среде и материальных потерь;

- ликвидация чрезвычайных ситуаций, т.е. аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые при возникновении чрезвычайных ситуаций и направленные на спасение жизни и сохранение здоровья людей, снижение размеров вреда окружающей среде и материальных потерь, а также на ограничение зоны бедствия;

подготовка населения к нужным действиям в случае возникновения чрезвычайной ситуации.

Различают следующие виды чрезвычайных ситуаций:

I. Техногенного характера.

- Транспортные аварии
- Пожары, взрывы
- Сигналы о минировании объектов, обнаружении ВВ
- Аварии с выбросом СДЯВ
- Аварии с выбросом РВ (радиоактивных веществ)
- Аварии с выбросом биологически опасных веществ
- Внезапное обрушение сооружений
- Аварии на энергоносителях
- Аварии на коммунальных системах жизнеобеспечения
- Аварии на промышленных очистных сооружениях
- Гидродинамические аварии

II. Чрезвычайные ситуации природного характера.

- Геофизические явления
- Геологические опасные явления
- Метеорологические и агрометеорологические явления
- Гидрологические явления
- Природные пожары
- Инфекционные заболевания

III. Чрезвычайные ситуации экологического характера.

- Чрезвычайные ситуации связанные с изменением состояния суши
- Чрезвычайные ситуации связанные с изменением состава и свойств атмосферы
- Чрезвычайные ситуации связанные с изменением состояния гидросферы
- Чрезвычайные ситуации связанные с изменением состояния гидросферы

Также, в зависимости от масштабов и размеров возникшей чрезвычайной ситуации они подразделяются на:

1. Локальные.
2. Местные.
3. Региональные.
4. Республиканские.
5. Трансграничные.

1.2 Ситуации в жилище.

Значительную часть своей жизни человек проводит в своем доме или квартире. Казалось бы, что родной дом это единственное место, где нам ничего не может угрожать. Как гласит известная поговорка - "Мой дом - моя крепость". Однако статистика говорит нам, что в частности только от пожаров более 70% людей погибает именно у себя дома. Вы спросите почему? Потому что мы часто пренебрегаем самыми элементарными правилами предосторожности - забываем выключать утюги и телевизоры, проверить, закрыты ли краны кухне и в ванной, оставляем без присмотра готовиться пищу на плите. Из-за оставленных без присмотра включенных электроприборов возникают пожары. Не закрытый вовремя кран может стать причиной затопления. Утечка газа может привести к отравлению, а то и к взрыву. Потому что мы зачастую просто не знаем как нам действовать в случае возникновения чрезвычайной ситуации.

Наиболее распространенными причинами возникновения опасных ситуаций в жилище:

- неисправные или оставленные без присмотра включенные электроприборы;
- протечки, повреждения водопроводов и газопроводов;
- шалости с огнем, взрывными устройствами, ядовитыми веществами;
- повреждение конструкций строений, разрушение коммуникаций. Последствия могут быть самыми разнообразными: пожары, отравление людей угарным газом и ядовитыми веществами, затопление помещений, гибель людей и имущества.

О том, как избежать этих и других подобных ситуаций, что делать в случае опасности ты узнаешь далее.

Пожар.

Необходимо запомнить первое правило - пожар легче предупредить, чем потушить. Для этого надо знать, что может стать причиной пожара, привести к его возникновению. Причинами пожара могут быть:

- неосторожное обращение с огнем (непотушенная спичка, сигарета, горящая свеча, не выключенные газовые приборы);
- нарушение правил электробезопасности (большое число приборов, включенных в одну розетку, неправильно установленный телевизор - в нише мебельной стенки или у батареи, поврежденные или старые провода электросети, самодельные елочные гирлянды;
- нарушение правил хранения и использования легковоспламеняющихся жидкостей (бензина, керосина), которые не только мгновенно загораются, но еще при горении выделяют ядовитые газы;
- близкое расположение изделий из синтетических и других материалов к источникам возможного возгорания (электроплитам, каминам);
- пользование неисправными электронагревательными и другими электроприборами;
- невнимательность при обращении с пиротехническими игрушками (бенгальскими огнями, фейерверками, хлопушками).

Почувствовав запах дыма, обязательно выясни, откуда он идет, не горит ли что-нибудь в квартире.

Если в твоей квартире произошло возгорание и дома нет взрослых, в первую очередь вызови СЛУЖБУ СПАСЕНИЯ МЧС ПО ТЕЛЕФОНУ 01. При этом сообщи дежурному:

1. Что горит.
2. Точный адрес (улицу, номер дома и квартиры, этаж, подъезд, код).
3. Свою фамилию и номер телефона.

Тебя могут спросить, этажность здания, сколько в нем подъездов и как лучше подъехать к дому. Подготовься ответить на эти вопросы.

Если огонь еще не велик, попробуй справиться с ним сам, используя подручные средства для тушения: плотную мокрую ткань и воду. Если горение продолжается, срочно покинь квартиру.

Помни:

- не следует распахивать окна и двери в горящем помещении -кислород способствует горению;

- нельзя тушить водой включенные в сеть электрические приборы или горящие электрические провода.

Если загорелась открытая проводка, отключите электричество в квартире или закидайте провод землей из цветочных горшков.

При возгорании телевизора (другой аппаратуры, или электробытового прибора) в первую очередь необходимо его отключить от электросети. Если после этого горение не прекратилось, накрой телевизор плотной тканью (одеялом, пальто) и плотно прижми ее к телевизору, чтобы прекратить доступ кислорода к пламени и остановить горение. Опасно тушить горящий телевизор водой, так как может произойти взрыв кинескопа.

Первый признак ненормальной работы электробытовых приборов -запах горелой резины или пластика, чрезмерный нагрев отдельных частей или прибора в целом, искрение. Обнаружив это, сразу выключи прибор, осторожно вытащив вилку из розетки, или обратись к взрослым.

При пожаре опасен не только огонь, но и дым. Ни в коем случае нельзя прятаться от пожара на кухне, в своей комнате или под кроватью. Дым заполнит комнату, затем всю квартиру и ты можешь задохнуться в нем. Поэтому скорее покинь горящее помещение. Постарайся предупредить соседей. Уходя из квартиры, закрой дверь в горящую комнату и в квартиру, чтобы не образовался поток воздуха, который будет раздувать огонь. По задымленному помещению или коридору необходимо передвигаться ползком или на четвереньках (внизу всегда меньше дыма) и дышать через влажную ткань (платок, полотенце и др.), прикрыв ею нос и рот. Чтобы уберечься от огня, накинй на себя мокрое полотенце, пальто, ковер.

Если ты убедился, что в квартире все в порядке, а дым проникает с лестничной площадки, постарайся выяснить, где его источник. Если дым не густой и есть возможность - выйди на улицу. Ни в коем случае не спускайся на лифте, так как при пожаре он может отключиться в любую минуту или остановиться на горящем этаже. Если ты живешь выше второго этажа, а в подъезде густой дым и огонь не позволяют покинуть здание, возвращайся в квартиру и вызывай пожарных. Постарайся связаться с соседями, сообщить о пожаре по телефону 01. Если ты живешь в многоэтажном доме, узнай заранее, где находится эвакуационная лестница, люк на балконе. При отсутствии выйди на балкон, лоджию, кричи и зови на помощь прохожих. Позаботься о том, чтобы дым не проник в квартиру. Для этого разорванные на полоски мокрые тряпки заправь в щели между дверью и косяком. Затем закрой все имеющиеся в квартире вытяжные вентиляционные отверстия сложенным одеялом или подушками. Дым всегда поднимается вверх. Поэтому сядь на пол и прикрой дыхательные пути смоченным в воде полотенцем. А теперь спокойно жди приезда пожарных.

Если на кухне загорелось белье, висящее над плитой, немедленно выключи газ и залей пламя водой. Брось дымящуюся вещь на пол и затопчи. Затем открой окно и проветри кухню.

Помимо подручных средств, которые можно использовать для тушения огня (вода, песок, кошма) существуют специальные первичные средства пожаротушения. Тебе необходимо знать, как ими пользоваться.

Средства пожаротушения.

Для целей пожаротушения в общественных зданиях и на предприятиях оборудуются внутренние пожарные краны. Они размещаются в шкафах, обозначенных специальным знаком "ПК" и предназначены для тушения локальных пожаров, а также обесточенных электроустановок. Чтобы воспользоваться им, необходимо открыть дверцу шкафа пожарного крана, размотать рукав на всю длину, открыть кран на трубопроводе и подать струю воды в очаг пожара.

Для тушения пожаров используются также различные типы огнетушителей. Так огнетушители порошковые типа ОП-5 и ОП-10 применяются для тушения твердых и жидких веществ, а также электроустановок, находящихся под напряжением до 1000 Вольт. Для использования необходимо поднести огнетушитель к очагу пожара, удалить на огнетушителе чеку, направить раструб в сторону очага пожара и нажать на рычаг.

Огнетушители химические воздушно-пенные ОХВП-10 предназначены для тушения первичных загораний твердых горючих веществ и легковоспламеняющихся и горючих жидкостей.

Тушить электроустановки под напряжением таким огнетушителем запрещается, так как пена проводит электрический ток и при тушении может быть поражение электрическим током. Чтобы использовать этот огнетушитель необходимо поднести огнетушитель к очагу пожара, прочистить проволокой отверстие для выхода огнетушащего состава, расположенное на горловине (спрыск), повернуть рычаг на крышке огнетушителя на 180°, перевернуть огнетушитель и направить струю в очаг пожара.

Огнетушители углекислотные ОУ-5 и ОУ-10 предназначены для тушения первичных загораний твердых и жидких горючих веществ, а также электроустановок, находящихся под напряжением до 1000 В. Для использования необходимо поднести огнетушитель к очагу пожара, жестко закрепить раструб в положении «от себя» специальной гайкой, которая находится в месте присоединения раструба к баллону, удалить на огнетушителе чеку, направить раструб в сторону очага пожара, нажать на рычаг. Во избежание травмы нельзя прикасаться к раструбу во время пользования огнетушителем, так как он очень сильно охлаждается - держаться нужно только за баллон и специальный рычаг.

Утечка газа.

Большую опасность представляет собой утечка газа в вашем жилище. Причинами утечки газа могут быть:

- неисправность газового оборудования (труб, плит, колонок, баллонов);
- небрежность жильцов (не до конца был закрыт кран газовой плиты, выкипающая вода залила огонь в газовой горелке, сквозняк задул слабый огонь).

Если ты зашел в квартиру или находился в ней и почувствовал запах газа, ни в коем случае не зажигай огонь, не включай свет и электроприборы. Сразу сообщи об этом взрослым, немедленно открой окна, перекрой кран на газовой трубе (попроси родителей научить тебя это делать) и вызови аварийную газовую службу от соседей по телефону 04 и службу спасения по телефону 01. Если запах газа в квартире очень сильный, то никаких действий не предпринимай и немедленно покинь квартиру, вызови аварийную газовую службу от соседей по телефону 04 службу спасения по телефону 01.

Затопление жилища.

Основными причинами затопления бывают:

- аварии трубопровода (разрыв соединения труб);
- аварии системы отопления;
- невнимательность или беспечность жильцов (кто-то забыл закрыть кран или не устранил протечку воды);
- засорение канализации;
- протечка крыши.

Во всех этих случаях в первую очередь сообщи родителям, если же их нет дома, то диспетчеру Ремонтно-эксплуатационного управления или Жилищно-эксплуатационной службы (ЖЭСа), предупреди соседей и попроси их вызвать аварийную службу. Попроси кого-нибудь из взрослых перекрыть воду и **ОБЯЗАТЕЛЬНО ОТКЛЮЧИТЬ ЭЛЕКТРИЧЕСТВО** в квартире, так как если вода попадет на провода электросети возникнет опасность поражения электрическим током и возникновения короткого замыкания.

В местах протечек поставь тазы и ведра. При затоплении всего этажа покидай дом, не пользуйся лифтом. Чтобы по твоей вине не произошло затопление дома или школы:

- не оставляй без присмотра льющуюся воду. Проверь перед выходом краны, особенно в те дни, когда отключена вода;
- не засоряй канализационную систему;
- не пытайся крутить или чинить краны на трубопроводах в квартире самостоятельно, в случае неисправностей или течи воды вызывай работников ЖЭСа.

Заражение при разливе ртути.

Ртуть - металл серебристо-белого цвета, в обычных условиях легко подвижная жидкость, которая при ударе разделяется на мелкие шарики, в 13,5 раз тяжелее, чем вода. Температура плавления +38,9°С. С повышением температуры испарение ртути увеличивается. Пары ртути и ее соединения очень ядовиты.

С попаданием в организм человека через органы дыхания, ртуть аккумулируется и остается

там на всю жизнь.

Установлена максимально допустимая концентрация паров ртути:

для жилых, дошкольных, учебных и рабочих помещений - $0,0003 \text{ мг/м}^3$;

для производственных помещений - $0,0017 \text{ мг/м}^3$. Концентрация паров ртути в воздухе свыше $0,2 \text{ мг/м}^3$ вызывает острое отравление организма человека.

Симптомы острого отравления проявляются через 8-24 часа:

начинается общая слабость, головная боль и повышается температура;

со временем - боли в животе, разлад желудка, болят десны.

Хроническое отравление является следствием вдыхания малых концентраций паров ртути на протяжении продолжительного времени.

Признаками такого отравления: является снижение трудоспособности, быстрая утомляемость, ослабление памяти и головная боль; в отдельных случаях возможны катаральные явления со стороны верхних дыхательных путей, кровотечения десен, легкое дрожание рук и разлад желудка. Продолжительное время никаких признаков может и не быть, но потом постепенно повышается утомляемость, слабость, сонливость;

появляются - головная боль, апатия и эмоциональная неустойчивость;

нарушается речь, дрожат руки, веки, а в тяжелых случаях - ноги и все тело. Ртуть поражает нервную систему, а продолжительное влияние ее вызывает даже сумасшествие.

Действия населения при разливе ртути в помещении.

Если в помещении разбит ртутный градусник:

выведите из помещения всех людей, в первую очередь детей, инвалидов, людей преклонного возраста;

откройте настежь все окна в помещении;

максимально изолируйте от людей загрязненное помещение, плотно закройте все двери;

защитите органы дыхания хотя бы влажной марлевой повязкой;

немедленно начинайте собирать ртуть: собирайте спринцовкой большие шарики и немедленно сбрасывайте их в стеклянную банку с раствором - 2 г перманганата калия ("марганцовка") на 1 литр воды, более мелкие шарики собирайте щеточкой на бумагу и тоже сбрасывайте в банку. Банку плотно закройте крышкой. Использование пылесоса для сбора ртути - запрещается;

вымойте загрязненные места мыльно-содовым раствором - 400 граммов мыла и 500 граммов кальцинированной соды (пищевая сода) на 10 литров воды или раствором перманганата калия - 20 граммов на 10 литров воды;

закройте помещение после обработки так, чтобы они не были соединены с другими помещениями и проветривайте в течение трех суток;

удерживайте в помещении, по возможности, температуру не ниже $18-20^\circ\text{C}$ для сокращения сроков обработки в течение проведения всех работ;

вычистите и промойте крепким, почти черным раствором марганцовки подошвы обуви, если вы наступили на ртуть.

Если ртути разлито больше, чем в градуснике

сохраняйте спокойствие, избегайте паники;

выведите из помещения всех людей, окажите помощь детям, инвалидам и людям преклонного возраста - они подлежат эвакуации в первую очередь;

защитите органы дыхания хотя бы влажной марлевой повязкой;

отворите настежь все окна;

изолируйте максимально загрязненное помещение, плотно закройте все двери;

быстро соберите документы, ценности, снадобья, продукты и прочие необходимые вещи;

выключите электричество и газ, погасите огонь в печах перед выходом из дома;

немедленно вызывайте специалистов через местный государственный орган по вопросам чрезвычайных ситуаций и гражданской защиты населения. В крайнем случае - позвоните по телефону в милицию.

Борьба с большим количеством ртути и ее паров очень сложная. Химики называют ее демеркуризацией.

Демеркуризация проводится двумя способами:

химико-механическим - механический сбор шариков ртути с дальнейшей обработкой загрязненной поверхности химическими реагентами (после такого способа обработки помещение требует усиленного проветривания);

механическим - механический сбор шариков ртути с поверхности со следующей заменой пола, штукатурки или капитальным ремонтом здания (этот способ может применяться вместе с химико-механическим).

Если вы обнаружили или увидели шарики ртути в любом другом месте, пожалуйста, немедленно сообщите об этом местные органы по чрезвычайным ситуациям по телефону 01 или в милицию по телефону 02.

Петарды.

При изготовлении пиротехнических изделий используется порох и селитра, что делает их небезопасными для использования. При разрыве заряда создается давление взрыва, способное на близком расстоянии сильно повредить достаточно твердые материалы. Тем более, что заряд может оказаться значительно мощнее ожидаемого. Можно представить, что будет, если петарда взорвется прямо в руке - как минимум трудно поддающаяся лечению травма кисти, а в худшем случае ампутация пальцев или вообще кисти рук. Ежегодно после празднования новогодних торжеств в больницы города поступают десятки человек с подобными травмами.

Обычно пиротехнические изделия имеют маленький вес и достаточно малейшего препятствия или порыва ветра, чтобы траектория движения изменилась. Поэтому нельзя на сто процентов быть уверенным, что петарда полетит туда, куда ее бросили, а не в вас или в рядом стоящего. Нередки случаи, когда заряд залетал на балконы или через открытые форточки и окна в квартиры приводя к пожару. В новогоднюю ночь люди заняты празднествами либо вообще отсутствуют дома, находясь у кого-нибудь в гостях. Если на балкон или в форточку

залетит опасный заряд, то это неминуемо приведет к пожару. Поэтому, уходя необходимо проверить, закрыты ли все форточки, балконные рамы, по возможности не хранить сгораемые материалы на балконах.

1.3 Ситуации на транспорте.

Общественный транспорт, автомобиль.

Нашу повседневную жизнь невозможно представить без автомобилей, городского транспорта, поездов и самолетов. Ежедневно нам приходится пользоваться транспортом, переходить дорогу, и мы даже не подозреваем, что это может представлять для нас опасность. Каждый год под колесами машин погибают сотни человек, не считая покалеченных и травмированных. Но и без транспорта невозможно представить нашу жизнь. Как добраться до школы, навестить родственников, доехать до цирка, кинотеатра, если не будет ни автобусов, ни троллейбусов, ни трамваев, ни поездов метро? Как попасть в деревню, в другой город или страну без поездов, самолетов и кораблей?

Конечно, транспорт нам необходим, однако, пользуясь им нужно помнить о мерах безопасности. Согласитесь, нередко можно увидеть, как некоторые рискуют перебежать улицу на красный свет перед мчащимися автомобилями. Выходя на улицу, пользуясь транспортом, мы часто не придерживаемся определенных правил безопасности, которые появились в результате анализа тысяч и тысяч аварий и происшествий. Главная цель этих правил - сохранить твою жизнь.

Тебе как пешеходу следует запомнить несколько важных правил:

- наиболее опасны на дороге перекрестки, скоростные участки движения, зоны ограниченной видимости, участки дорог с затруднениями для движения (ремонт дороги, гололед) - на них нужно быть особенно внимательным;
- никогда не переходи улицу на красный свет, даже если не видно машин - в первую очередь нужно научиться самому соблюдать правила, а потом требовать этого от других;
- переходи дорогу, предварительно посмотрев в обе стороны - сначала налево, потом направо;
- не выбегай на дорогу из-за препятствия (стоящего у обочины транспорта, высокого сугроба). Водитель не сумеет затормозить при твоём неожиданном появлении;
- на остановке, переходя дорогу, автобус и троллейбус обходи сзади, а трамвай - спереди;
- ходи только по тротуару, если же тротуара нет и тебе приходится идти по обочине дороги, выбирай ту ее сторону, по которой машины идут тебе навстречу;
- никогда не рассчитывай на внимание водителя, надейся только на себя!

Обычно на остановках городского транспорта (особенно в часы пик) собирается много людей. Когда подходит автобус, троллейбус или трамвай, многие стремятся любым способом опередить остальных. Кто-то, рискуя жизнью, выскакивает на проезжую часть сам, кого-то может вытолкнуть на дорогу толпа, и слишком нетерпеливый человек нередко оказывается под колесами автобуса, троллейбуса или трамвая. Машина не может остановиться сразу - это нужно помнить. Поэтому старайся не подходить близко к проезжей части при подъезжающем транспорте.

Попав в салон троллейбуса, автобуса или трамвая, не спеши садиться - ведь вокруг есть люди значительно старше тебя. Занимай место когда остались свободные сиденья. Если едешь стоя осмотришься, выбери место где тебе никто не будет мешать. Посмотри, где расположены аварийные выходы (на них указывают специальные надписи) - пригодиться на случай аварии или пожара.

Находясь в общественном транспорте, веди себя следующим образом:

- если нет свободных мест, постарайся стоять в центре прохода. Держись рукой за поручень во время движения, иначе при толчке ты рискуешь потерять равновесие, а в случае резкой остановки - упасть или удариться;

- не забывай про свою сумку, держи ее спереди себя;

- не стой возле выхода, так как именно здесь тебя могут ограбить (воры карманники чаще всего действуют вблизи выхода); кроме этого в случае давки, тебя могут случайно вытолкнуть на проезжую часть, если двери будут неплотно закрыты.

Выходя из транспорта, старайся не толкаться, не наступать пассажирам на ноги и не попасть под колеса. Заметь, что и воспитанные и осторожные люди в этой ситуации могут вести себя не одинаково.

Троллейбус и трамвай - наиболее безопасные виды транспорта, так как они движутся по одной линии (по рельсам или вдоль проводов) с относительно небольшой скоростью. Однако электричество, благодаря которому работают их двигатели, создает угрозу поражения электрическим током. Вероятность этого возрастает в дождливую погоду. Поэтому в троллейбусе и трамвае наиболее безопасны сидячие места. Если при входе тебя ударило током (укол, покалывание в руке или ноге) ни в коем случае не входи в салон этого транспорта и дождись другого.

Автобус способен свободно маневрировать в потоке транспорта, что может вызвать неожиданные толки. Водитель иногда резко тормозит, реагируя на дорожную ситуацию, или круто поворачивает. Сохраняй повышенное внимание и следи за обстановкой. В случае аварии, если у выхода начинается паника и давка, можно воспользоваться аварийным окном: открыть его можно выдернув за кольцо специальный шнур и выдавив стекло.

Если автобус упал в реку, соблюдай хладнокровие и не стремись сразу покинуть салон - встречный поток воды не даст тебе этого сделать. Подожди несколько секунд, пока салон не заполнится водой. Если двери закрыты, вспомни как можно воспользоваться аварийным окном. Открой его или выбей, задержи дыхание и выныривай.

Что делать, если в автобусе, трамвае или троллейбусе начался пожар, а ты едешь без взрослых:

- немедленно сообщи о пожаре водителю;

- попытайся открыть двери с помощью аварийного открывания дверей или используй аварийный выход. В крайнем случае разбей окно;

- помни, что в салоне есть огнетушитель.

Защити рот и нос платком, шарфом, рукавом, полкой платья или куртки. Пригнись, выбираясь из горящего салона. В троллейбусе и трамвае не прикасайся к металлическим частям — при пожаре они могут оказаться под электрическим напряжением.

Легковой автомобиль - быстрый и удобный вид транспорта. Однако автомобили чаще других видов транспорта попадают в аварийные ситуации, особенно в городе, где машин становится все больше и больше. Помни - при аварии самое опасное место в автомобиле - рядом с водителем. Детям сидеть там запрещено. Напоминай взрослым, сидящим впереди, чтобы они пристегивались ремнями безопасности. Если ремни есть на заднем сиденье, ими тоже надо обязательно пристегиваться. Конечно аварии случаются неожиданно, но иногда за несколько секунд удается понять, что столкновение неизбежно. В этом случае необходимо закрыть голову руками и лечь на

бок, если ты находишься на заднем сиденье.

Если столкновение произошло, постарайся как можно быстрее выбраться наружу, так как машина может загореться (особенно если она перевернулась). Если дверь заклинило, надо открыть или разбить окно и выбраться через него.

Ситуации в метро.

Одно из опасных мест в метро-эскалатор. Чаще всего неприятные ситуации случаются при выходе с него, когда, например, кто-то из пассажиров рассыпал свой багаж, замешкался, не приподнял сумку на колесах, и она зацепилась за гребенку эскалатора, или когда каблук женской туфли застрял в зазоре между ступеньками. В такой момент нужно срочно сообщить дежурному по станции, чтобы он остановил эскалатор.

Если ты не держишься за поручень, то при резкой остановке сила инерции движения бросит тебя вперед. Сумка или чемодан, если ее не придерживать и поставить на ступеньки, понесется вниз, сбивая других пассажиров.

Если на тебя сверху падает человек или чей-то багаж, немедленно садись на ступеньки, повернувшись к падающему предмету боком. Криком "Осторожно!" предупреди об опасности остальных пассажиров.

Во всех других случаях сидеть на ступеньках эскалатора НЕЛЬЗЯ. Одежда может попасть в зазоры между ступеньками или под гребенку, и ты можешь стать жертвой аварийной ситуации.

На станции "Авиамоторная" Московского метрополитена в 1982 году сорвался поручень и эскалатор начал разгоняться, а оба тормоза -рабочий и аварийный не сработали. Внизу на выходной площадке образовалась давка, в которой 30 получили ранения, а 8 погибли. В этой ситуации пассажирам правильно было бы перепрыгнуть через балюстраду на соседний эскалатор. Оставаться на самой балюстраде нельзя, так как она может под тяжестью провалиться.

Немало опасных ситуаций возникает на платформе метро. Бывали случаи, когда пассажир, зашедший за ограничительную линию, был сбит зеркалом на головном вагоне. На контактном проводе, который находится внизу рядом с рельсами метро очень высокое напряжение -более 20 тысяч вольт, поэтому ни в коем случае не спускайся на рельсы, никогда не заходи за ограничительную линию, чтобы избежать падения. Причиной падения пассажиров на рельсы могут стать давка на платформе в часы пик, пьяный пассажир, разыгравшиеся подростки.

Запомни следующие правила:

- если при тебе кто-то провалился между вагонами стоящего поезда, сразу же подай знак машинисту - перед отправлением он смотрит в зеркало заднего вида. Круговые движения рукой означают "стоп";

- если у тебя что-то упало на рельсы, не пытайся достать этот предмет самостоятельно. На станции есть дежурный, который специальными захватами с длинными ручками достанет твою вещь;

- если при аварии или технической неполадке на линии поезд остановился в туннеле, не паникуй и выполняй все распоряжения работников метрополитена. Не бойся по требованию работников метро выйти из вагона в туннель и двигаться по рельсам. При движении никуда не сворачивай и держись правой стороны по ходу движения поезда. При этом помни, что слева расположен контактный рельс, находящийся под высоким напряжением.

В вагоне метро может возникнуть пожар. Почувствовав запах дыма, немедленно сообщи об этом машинисту по переговорному устройству и выполняй его указания. Старайся сохранять спокойствие. Дыши через влажный носовой платок или шарф.

Аварийные ситуации на железной дороге.

Каждый из нас хотя бы раз совершал поездку на поезде. Поезда - достаточно безопасный вид транспорта, но все же нужно быть готовым к возможным опасным ситуациям к возможным опасным ситуациям, чтобы не растеряться в трудную минуту и действовать правильно.

Как правило, ты едешь на поезде со взрослыми, но в жизни бывает всякое, поэтому запомни следующее:

- наиболее безопасный вагон - в середине поезда;
- если ты неуверенно себя чувствуешь на верхней полке, попробуй поменяться местами с соседями или попроси проводника перевести тебя на нижнее место;
- если ты находишься на нижней полке, подумай, как себя застраховать от падения в случае

резкого или экстренного торможения;

- пей воду только из титана, находящегося возле купе проводника, или воду в закрытой упаковке;
- не трогай стоп-кран без крайней необходимости;
- не высовывайся из окна;
- не открывай наружные двери при движении поезда, не стой на подножках;
- выходя из вагона при остановках, не отходи далеко от поезда и не пересекай пути;
- на станции не обходи стоящий поезд слишком близко от него - он может неожиданно тронуться;
- не пытайся ездить в товарном поезде.

Чтобы избежать опасных ситуаций на железной дороге, помни и соблюдай следующие несложные правила:

- не ходи по путям;
- переходи железнодорожное полотно только в установленных местах
- по переходному мосту или пешеходному настилу;
- стой на расстоянии не менее 2 метров от края платформы (при прохождении скоростных поездов это расстояние должно быть еще больше);
- не пытайся перебраться на другую сторону поезда под вагонами или через автосцепки;
- не забирайся на опоры линии электропередачи, не трогай их руками (особенно в дождь), держись подальше от лежащих на земле электропроводов;

Аварийные ситуации на железной дороге и в прилегающих к ней районах могут возникнуть из-за экстренного торможения поезда, столкновения поездов, разрушения токонесущего провода, пожара.

Пожар в поезде имеет специфические особенности. В ограниченном пространстве сосредоточено много людей. Если пожар случился в безлюдном месте, то трудно вызвать пожарных. Температура воздуха в вагоне быстро повышается, к тому же выделяются отравляющие газы. Узкие коридоры затрудняют эвакуацию пассажиров.

Учитывая все это, запомни несколько советов:

- проход к двери должен быть свободным. Если он загроможден вещами, необходимо обратить на это внимание проводника;
- если в случае аварии твой вагон оказался опрокинутым или поврежденным, а выход недоступным - выбирайся через окно (если окно не открывается - выбей стекло).

Для обеспечения безопасности, кроме первичных средств пожаротушения, в вагонах устанавливается пожарная сигнализация и предусмотрены аварийные выходы - обычно они расположены в окнах 3-го и 6-го пассажирских купе. В случае пожара в вагоне поезда немедленно сообщи об этом проводнику, извести пассажиров о случившемся, разбуди спящих. Закрой окна, чтобы ветер не раздувал пламя и уходи от пожара в передние вагоны, а если невозможно, иди в конец поезда, плотно закрывая за собой все двери - в купе, тамбурах и межвагонных переходах. В первую очередь думай о собственной безопасности, не пытайся спасти багаж. Без необходимости не выпрыгивай из вагона на ходу и не пытайся забраться на крышу - это опасно! В крайнем случае прыгай из вагона, надев на себя как можно больше вещей или держа в руках свернутый матрац, чтобы смягчить удар.

Аварийные ситуации на авиационном транспорте.

Авиация - это наиболее скоростной и современный вид транспорта. Самолеты летают в небе, но их безопасность обеспечивается на земле диспетчерами, связистами, инженерами с помощью радиолокационной и другой техники.

Чаще всего аварии самолетов случаются в момент взлета и посадки. Как и в поезде, скорее всего ты будешь путешествовать в самолете с родителями, но на всякий случай необходимо знать и уметь применять меры личной безопасности.

Когда ты находишься в самолете необходимо выполнять следующие правила:

- тщательно подгони ремень безопасности, сними шарф, вытащи из карманов острые предметы - в случае экстренного торможения при взлете и посадке ты можешь о них пораниться;
- внимательно выслушай инструктаж стюардессы о расположении аварийных выходов из салона;

- при резком торможении или ударе наиболее безопасна следующая поза: тело согнуто, ноги упираются в пол, колени - в спинку сиденья спереди тебя, голова наклонена как можно ниже (лучше всего уткнуться в колени или в сумку с мягкими вещами), руки прикрывают голову;

- помни, что наиболее безопасные места в самолете - в заднем отсеке, но не в самом хвосте.

Самая опасная ситуация в воздухе - разгерметизация в самолете. В этом случае необходимы быстрые и решительные действия, так как в разреженной атмосфере человек может потерять сознание в считанные секунды. Следует незамедлительно надеть кислородную маску, которая находится в кармане спинки переднего сиденья или у бортпроводницы.

Выполняй все указания командира и экипажа, не вставай с кресла до полной остановки самолета. После приземления немедленно покинь самолет, соблюдая очередность, в случае необходимости используй аварийные люки, надувные трапы (правила пользования расположены рядом с ними). После выхода из самолета удались как можно дальше от него: ложись на землю, прикрыв голову руками, чтобы не пострадать при возможном взрыве горючего.

Следует отметить, что современные самолеты достаточно хорошо оборудованы средствами противопожарной защиты. При возгорании в соответствующем отсеке включается автоматическая система пожаротушения. Самое главное во время пожара на самолете - как можно быстрее после посадки и остановки двигателя выбраться из самолета через ближайший аварийный выход. При этом необходимо:

- выполнять команды экипажа;
- накинуть верхнюю одежду, шапку;
- защитить себя от жара и дыма одеждой, пригнувшись или ползком пробираясь к выходу - внизу всегда меньше дыма;
- не брать собой ручную кладь;
- не терять времени, толпясь у выхода.

Помни что есть другие выходы, если проход завален вещами, пробирайся через кресла, опуская их спинки.

1. 4. Ситуации в общественных местах, в школе.

Пожары в общественных зданиях с массовым пребыванием людей (кинотеатре, магазине, дискотеке, школе) считаются наиболее опасными. Присутствие большого количества людей, наличие множества помещений, коридоров и проходов - все это препятствует эвакуации людей и материальных ценностей.

Опыт показывает, как важно своевременно известить окружающих людей о пожаре. Признаки возникновения пожара - дым, запах гари.

Для оповещения о пожаре в нежилых многоэтажных зданиях, театрах, кинотеатрах, клубах, музеях, магазинах, крытых рынках устанавливаются системы оповещения. Они бывают различных типов:

- звуковые - звонки, сирены, гудки и другие звуковые устройства;
- световые - табло с надписями "Пожар", "Выход" и др.;
- речевые - микрофоны, магнитофоны, стационарные усилители, радиоточки.

Услышав или увидев сигнал СИСТЕМЫ ОПОВЕЩЕНИЯ, сориентируйся и покинь горящее здание! Постарайся выбрать самый безопасный и быстрый способ, найди и используй эвакуационные выходы - они обозначаются стрелками и указателями «ВЫХОД» белого цвета на зеленом фоне.

В жилых зданиях автоматических систем оповещения практически нет, поэтому извещение окружающих о пожаре будет зависеть от тебя и твоих соседей.

Внимательный человек должен замечать дым, запах гари, горячую стену (дверь), завывание сирен специальных автомашин.

Еще раз запомни - ТЕЛЕФОН СЛУЖБЫ СПАСЕНИЯ - 01.

Учти, что даже при своевременном оповещении пожарной службы ей потребуется 5-6 минут, чтобы добраться до места пожара. В эти минуты твоя жизнь будет зависеть от правильности твоих действий и поступков.

Основными опасными факторами пожара, приводящими к гибели или травмам людей, являются:

- открытый огонь;

- высокая температура (свыше 100 °С);
- токсичные отравляющие продукты горения;
- недостаток кислорода.

О том, насколько опасны продукты горения, можно судить по печальной статистике известного пожара, произошедшего в токийском магазине одежды. В этой трагедии погибло 118 человек, из них 96 - от отравления токсическими продуктами горения, 22 - разбились, выпрыгивая из окон.

Следует помнить, что недостаток кислорода всего на 3 процента затрудняет дыхание, а снижение концентрации кислорода до 14 процентов вызывает нарушение координации движений у человека. Вдыхание горячего воздуха, температура которого свыше 100 °С, приводит к потере сознания и гибели через 3-4 минуты вследствие удушья, так как максимальная температура, которую может выдерживать человек - 60 °С. Вот почему так важно сразу начать активно действовать!

Необходимо помнить, что число жертв при пожаре резко возрастает из-за паники и ошибок в поведении людей. Например: если во время пожара в магазине все покупатели бросятся к одному выходу, сбивая с ног друг друга, то кто-то обязательно пострадает или погибает в давке. Поэтому, если ты попал в подобную ситуацию, не паникуй и не дай себя увлечь обезумевшей толпе - ищи запасные аварийные выходы (лучше всего, попав в незнакомое здание, постарайся сразу запомнить, где они расположены).

Не теряй голову в опасной ситуации. Помни, что пожар можно предотвратить либо ликвидировать в первые же минуты. Причем это под силу любому человеку, сохраняющему хладнокровие и обладающему минимумом знаний о правилах поведения при пожаре.

Запомни следующие правила:

- НЕ ПАНИКУЙ, действуй обдуманно.
- Опасайся толпы, рвущейся к выходу. Помни, что ВО ВСЕХ ЗДАНИЯХ ВСЕГДА ЕСТЬ эвакуационные и запасные ВЫХОДЫ.

- Не пытайся спасти свои вещи - жизнь несоизмеримо дороже их.
- Помни, что в специальных местах есть огнетушители и другие средства борьбы с пожаром. Учитывая подобные ситуации, научись ими пользоваться заранее.

Ты уже знаешь, что лучшая борьба с опасностями - предупредительные меры. Собираясь в кино, на стадион, дискотеку или концерт, предусмотрни следующее:

- не бери с собой объемных сумок или рюкзаков - они могут помешать маневрировать в толпе;
- твоя одежда должна быть удобной;
- если на билете не указано место, старайся сесть поближе к выходу и подальше от центрального прохода;
- приходи на представление заранее, чтобы не толкаться при входе;
- на концертах избегай садиться в первых рядах - к сцене устремляется много поклонников выступающих, именно здесь чаще всего начинаются беспорядки;
- заняв место, осмотри и оцени возможность выхода, особенно в условиях темноты;
- при угрозе беспорядков постарайся покинуть зал, не дожидаясь конца представления;
- если беспорядки начались в верхних рядах трибуны стадиона или зала, защити чем-нибудь голову, поскольку возможна "бомбежка" бутылками, или спрячься под сидением;
- выбравшись из толпы, постарайся вновь не попасть в давку на остановке транспорта, избрай более безопасный маршрут.

Разрушение зданий.

Здания могут разрушаться при землетрясениях, из-за вибраций, взрывов газа, урагана, землетрясений или дефектов строительных конструкций и недобросовестности строителей. Хотя на территории нашей страны землетрясения маловероятны, все равно меры безопасности в такой ситуации знать надо - вдруг тебе придется путешествовать в горных районах в другой стране.

При серьезном разрушении выходит из строя вся система обеспечения дома. Лопаются водопроводные и газопроводные трубы, льется вода, воздух отравляется газом и пылью, рвутся электрические провода.

Что делать в такой ситуации?

От момента, когда ты почувствуешь толчки до колебаний, угрожающих целостности здания, у тебя есть всего 15-20 секунд при землетрясении, а в случае взрыва и того меньше. Нужно действовать, исходя из этого времени. Если ты находишься на первом или втором этаже, немедленно покинь здание. Если ты находишься на третьем этаже или выше, найди самое безопасное место - проемы капитальных внутренних стен, углы, образованные внутренними капитальными стенами, - и стань там (на случай беды безопасные места в квартире и школе определи заранее).

Главное - защититься от обломков конструкций, стекол, падающих тяжелых предметов. Опаснее всего находиться у застекленных наружных стен, окон, в угловых комнатах. Опасайся также лестниц и дверей.

От мелких обломков в здании можно защитить себя, спрятавшись под стол, кровать, закрыв голову руками. В школе - прячься под парту либо у стены, не имеющей оконных проемов.

Как только прекратятся толчки, немедленно выходи на улицу - пострадавшее здание может обвалиться в любую минуту. Покидая здание, не пользуйся лифтом, не касайся проводов, не зажигай огня (вероятна утечка газа). На улице не оставайся вблизи зданий, столбов, оград.

Оказавшись в завале или в отрезанном от внешнего мира помещении, не впадай в панику. Без воды и пищи ты можешь продержаться достаточно долго, но первое условие - присутствие духа. Постарайся определить, где ты находишься, нет ли рядом выхода и других людей: прислушайся, подай голос. Помни, что зажигать огонь нельзя, что в бачке унитаза - пригодная для питья вода, что трубы и батареи - это возможность подать сигнал бедствия. Ищи одежду и одеяла.

Химическая авария.

Если на химически опасном объекте, расположенном рядом с твоим домом, произошел выброс сильно действующих ядовитых веществ (кратко их называют СДЯВ), внимательно отслеживай сообщения о причине подачи сигнала и порядке действия в сложившейся ситуации по радио и телевидению. Если необходимо покинуть квартиру и есть такая возможность:

- закрой двери, окна, форточки, отключи электричество в квартире;
- возьми минимально необходимую одежду (летом - обязательно дождевик!);
- изготвь простейшие средства индивидуальной защиты - например, марлевая повязка - желательнее иметь их дома, изготовленными заранее, надень их перед выходом;
- возьми трехдневный запас непортящихся продуктов (консервы, сухари, вода) и постарайся быстро, но без паники, покинуть зону поражения. Лифтом не пользуйся, электричество в зараженных районах отключают.

Если ты не можешь покинуть помещение, закрой окна, двери, форточки, отключи электричество в квартире, надень средства индивидуальной защиты и проведи внешнюю (липкой лентой или пластырем) и внутреннюю (закрывать вентиляционные отверстия плотным материалом или бумагой) герметизацию помещения. По возможности укройся в ванной или туалете, так как эти помещения не имеют наружных стен, занавесив двери влажной простыней. Следует также помнить, что при распространении сильно действующих ядовитых веществ, в зависимости от того легче они или тяжелее воздуха, целесообразно находиться на нижних или верхних этажах здания соответственно. Запомни:

- аммиак - легче воздуха;
- оксид углерода (угарный газ) - легче воздуха;
- хлор - тяжелее воздуха;
- пары сероуглерода - тяжелее воздуха.

Как оказать первую помощь при химических отравлениях ты узнаешь в разделе «Основы медицинских знаний».

1.5 Ситуации в природе.

Если ты заблудился в лесу, постарайся 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, можно определить направление на юг по наручным часам. Для этого часовую стрелку надо направить на солнце. Угол между часовой стрелкой и цифрой "1" на циферблате разделите пополам лезвием ножа, которое и укажет направление на юг.

Если ты организуешь кострище, то делай это на открытой поляне вдалеке от корней близстоящих деревьев. Вертикально подрежь дерн до почвы по окружности будущей границы костра. Толщина дернового покрова может достигать восьми сантиметров. Разрежь образовавшуюся внутреннюю часть дерна на восемь равных частей по диаметру. Аккуратно подрежь каждую часть и перевернув уложи по периметру кострища. Теперь, начни розжиг костра с мелких ветвей. Если покидаете место стоянки, обязательно затушите костер.

Если ты вынужден зимой заночевать вдали от населенного пункта, необходимо построить хижину. Лучшим местом для нее будет склон оврага или реки.

Вытопчи в снегу яму, возьми свои лыжи и лыжи своих спутников и воткни их в снег, образуя каркас хижины. Закругленные концы лыж наклони внутрь и, как можно крепче, свяжите шнурком или веревкой. Затем из твердого снега или наста нарежь снежные кирпичи. Самые большие уложи в основание пирамиды - с высотой размер кирпичей надо уменьшить. Укладывай их с небольшим наклоном внутрь. Затем заделай щели снегом, настели пол из веток или камыша.

Если провалился под лед, старайся передвигаться к тому краю полыньи, откуда идет течение. Это гарантия, что тебя не затянет под лед. Добравшись до края полыньи, старайся побольше высунуться из воды, чтобы налечь грудью на закраину и забросить ногу на край льда. Если лед выдержал, осторожно перевернись на спину и медленно ползи к берегу. Выбравшись на сушу, поспеши согреться: охлаждение может вызвать серьезные осложнения.

Если на твоих глазах кто-то провалился под лед, вооружись любой палкой, шестом или доской и осторожно, ползком двигайся к полынье. Доползти следует до такого места, с которого легко можно кинуть ремень, сумку на ремне или протянуть лыжную палку. Когда находящийся в воде человек ухватится за протянутый предмет, аккуратно вытаскивай его из воды. Выбравшись из полыньи, отползти подальше от ее края.

Одна из главных опасностей зимой - гололед и, как следствие, возможное падение. Надо стараться не упасть на колени или прямые руки. Падая вперед, прими удар на всю поверхность тела и максимально подними голову. При падении на склоне постарайся приземлиться на бок. Вытяни руку и не падай на локоть. Вытянутая вдоль склона рука защитит твою голову и устраним нагрузку на плечо. Если ты упал на спину, прижми подбородок к груди - так ты не ударишься затылком. А чтобы не повредить копчик, подтяни колени к лицу и попробуй как можно больше "закруглить" спину.

Обнаружив человека под снежным завалом, немедленно приступай к раскопкам и будь готов оказать пострадавшему первую помощь.

Кроме того, попав под лавину, надвинь на рот и нос воротник свитера или куртки, закрой лицо ладонями, сложенными ковшиком - это защитит рот от снега и позволит тебе дышать. И ни в коем случае не кричи. Береги силы и кислород. Ожидая помощи, старайся не заснуть.

2. Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи.

Первая медицинская помощь при ранах, кровотечениях и ожогах.

Первая медицинская помощь - это всего лишь временная мера при несчастном случае, предпринимаемая для того, чтобы спасти жизнь пострадавшего человека, предотвратить дополнительные травмы и облегчить его страдания до оказания квалифицированной медицинской помощи. Однако знать и уметь оказать первую медицинскую помощь крайне важно, так как в большинстве случаев от того, как вовремя и правильно будет оказана первая помощь, зависит жизнь пострадавшего.

Если из раны идет кровь.

Трудно представить себе человека, который ни разу не порезался или не видел синяка на своем теле. Любое повреждение кожи считается раной. Раны могут быть поверхностными или глубокими. Если рана глубокая, это угрожает человеку обильным кровотечением. Но даже незначительная рана представляет опасность.

В рану вместе с грязью могут попасть возбудители инфекции - даже с того предмета, которым человек поранился. Самыми опасными болезнями, которые вызываются раневой инфекцией, считаются столбняк и гангрена. Иногда при ранениях гнойный процесс так бурно и быстро развивается, что возникает общее заражение крови - сепсис. Подобное осложнение опасно и может закончиться гибелью больного, несмотря на самое интенсивное лечение.

Самое печальное, что к этому приводит легкомысленность пострадавшего и окружающих его

людей, которые не придают значения легким ранениям. Ты должен твердо знать: любую, даже самую незначительную ранку, царапину нужно обязательно обработать дезинфицирующими средствами, то есть такими, которые убивают болезнетворные микробы. Спиртовой двухпроцентный раствор йода (в быту его просто называют йодом), однопроцентный спиртовой раствор бриллиантового зеленого (зеленка), водный раствор марганцовокислого калия (марганцовка), перекись водорода защитят пострадавшего от многих неприятностей.

Поранившись, осторожно промой рану водой, желательнее кипяченой, чтобы удалить из нее частицы грязи. Потом обработай рану перекисью водорода или светло-розовым раствором марганцовокислого калия. Не пытайся самостоятельно извлечь из глубокой раны оказавшийся там посторонний предмет - при этом может открыться кровеносный сосуд, что вызовет обильное кровотечение и потерю большого количества крови. Кожу вокруг раны смажь йодом (ни в коем случае не мажь йодом саму рану), а затем наложи стерильную повязку, которая должна закрыть рану и прилегающие к ней участки кожи. Однако нельзя накладывать повязку поверх торчащего из раны предмета, который при этом может еще глубже войти в рану. Для перевязки лучше всего подойдет индивидуальный перевязочный пакет. Он состоит из стерильных материалов: бинта (шириной 10 сантиметров и длиной 7 метров) и двух ватно-марлевых подушечек. Пользоваться пакетом надо следующим образом: Вытащи из пакета бинт и подушечки. Осторожно разверни бумагу, левой рукой возмись за конец бинта, а правой разверни скатанный бинт. При небольших ранах подушечки накладывают одна на другую, если же рана большая, наложи подушечки рядом друг с другом. Затем плотно перебинтуй поврежденное место, чтобы остановить кровотечение, но не слишком туго - это может нарушить циркуляцию крови. Если поражена конечность, до приезда врача ее нужно держать в приподнятом состоянии - выше уровня сердца. При появившемся покалывании или посинении пальцев пострадавшей конечности немедленно ослабь повязку. Не удаляй пропитавшуюся кровью повязку - поверх ее наложи новую. Помни: испачкав руки кровью, немедленно вымой их с мылом.

Из неглубоких порезов тоже может быть обильное кровотечение, но остановить его несложно. Для этого прижми пальцем - через стерильную салфетку - ранку на несколько минут. Неглубокий порез можно заклеить бактерицидным лейкопластырем.

При глубоком порезе может потребоваться наложение швов, поэтому следует обратиться к врачу. Если порез или ссадина загрязнены землей, также нужно обратиться к врачу - возможно, придется ввести противостолбнячную сыворотку. Помощь врача может понадобиться и в других случаях:

- если в ране осталось инородное тело;
- если заметны признаки воспаления (отек, краснота вокруг пореза, гной).

При появлении раны или даже маленькой ранки обязательно будет идти кровь. Иногда кровь сочится из ранки, например при ссадине на коленке, а в некоторых случаях вытекает спокойной, ровной струйкой темно-красного цвета. Бывает и так, что ярко-алая струя как бы бьет толчками.

В первом случае повреждены только капилляры. Кровотечение быстро прекратится само по себе, а на поверхности ранки образуется свежая кровяная корочка. При капиллярном кровотечении наложи легкую повязку, всего из нескольких витков бинта.

Во втором случае пострадала вена. Это уже более серьезная рана, но и с ней можно справиться в домашних условиях с помощью взрослых. При венозном кровотечении накладывается тугая (давящая) повязка. Через какое-то время кровотечение должно прекратиться, рану надо показать врачу.

Гораздо сложнее остановить кровотечение, когда алая кровь бьет толчками. Этот цвет крови и пульсация струи - признаки того, что произошло повреждение артерии. Артериальное кровотечение полностью можно остановить только с помощью врача в больнице.

Известно, что при передавливании артерии выше раны кровотечение уменьшается или полностью останавливается. Поэтому для остановки артериального кровотечения сначала следует прибегнуть к наиболее простому способу - прижать артерию пальцем. Однако из-за необходимости длительного давления пальцем он быстро немеет и слабеет. Этот способ незаменим, когда другим способом быстро остановить кровотечение невозможно. Можно использовать и другой прием: максимально согнув руку или ногу, можно также добиться пережима поврежденного сосуда в месте сгиба и прекращения кровотечения.

Если не помогают эти временные меры, при артериальном кровотечении необходимо наложить жгут. Пока ты пальцем пережимаешь артерию пострадавшего или свою, кто-то из окружающих может приготовить жгут или закрутку для более надежной остановки кровотечения. Запомни, что круговое перетягивание раны жгутом или закруткой применяется только при артериальном кровотечении их сосудов конечностей и используется в крайнем случае. Правила наложения резинового жгута:

1. Перед наложением жгута производят пальцевое прижатие артерии и придают раненой руке или ноге повышенное положение.

2. Жгут надо накладывать на ровную подкладку (кусочек ткани без складок), чтобы меньше травмировать кожный покров.

3. Жгут накладывается выше раны и по возможности ближе к ней.

4. Непосредственно перед наложением жгут растягивают и опоясывают им 2-3 раза пострадавшую руку или ногу.

5. Свободные концы завязывают или закрепляют крючками.

6. О правильности наложения жгута свидетельствует прекращение кровотечения и исчезновение пульсации сосудов ниже жгута.

7. Если эта процедура совершается на улице в холодное время года, (руку, ногу) следует укутать, чтобы предотвратить обморожение.

8. Жгут можно накладывать не более чем на 1 час, а в холодное время года - не более, чем на 30 минут. После этого, произведя пальцевое прижатие артерии, жгут надо ослабить на несколько минут - до появления на ране 1-2 капель крови, а затем снова затянуть, в целом жгут не должен быть наложен более чем на 2 часа.

9. **ВНИМАНИЕ!** Необходимо сделать пометку на видном месте или написать на коже о времени наложения жгута.

10. Пострадавший с наложенным жгутом должен находиться в лежачем положении.

В качестве жгута можно использовать поясной ремень, носовой платок, бинт. Если жгут затянут слишком туго, возможно тяжелое осложнение - омертвление тканей. Первый признак этого - посинение участка тела, на который наложен жгут.

Не забывай, что после остановки кровотечения необходимо обработать прилегающую к ране поверхность кожи йодом и наложить на рану стерильную повязку.

В случае сильного кровотечения нужно обязательно вызвать "Скорую помощь" и рассказать врачу, как произошел несчастный случай, какие меры были приняты.

Носовое кровотечение.

Наверное, нет на свете человека, который хотя бы раз в жизни не разбил себе нос. Слизистая носа очень богата кровеносными сосудами, поэтому даже при слабом ударе возникает носовое кровотечение.

Внешне все это выглядит много страшнее, чем есть на самом деле.

Носовое кровотечение может возникнуть при таких обстоятельствах:

- ушиб носа;
- повреждение его слизистой оболочки (царапины, ссадины);
- колебания атмосферного давления, температуры и влажности воздуха;
- длительное пребывание на солнце.

Самое главное в этой ситуации - сохранять спокойствие. Суета и плач только усилят кровотечение. Для начала нужно спокойно сесть, слегка наклонив голову вперед, под нос следует подставить тарелку или подложить полотенце, чтобы кровь стекала. Не надо запрокидывать голову, иначе кровь может попасть в желудок. Чем это плохо? Во-первых, можно ошибочно решить, что кровотечение остановилось. Во-вторых, кровь, попадая в желудок, может вызвать рвоту.

Что в этих случаях делать? Неплохо помогает холодный компресс, наложенный на переносицу. Если ты не растерялся, то сразуобразишь, что для этой цели подойдут и смоченное водой полотенце, и снег с балкона, и лед из морозильной камеры. Для остановки кровотечения сожми нос чуть повыше ноздрей. Если кровь не останавливается, сжимай это место в течение десяти минут. При этом дыши через рот.

Если есть трехпроцентная перекись водорода, можно воспользоваться ею. Сделай

ватный тампон, смочи его этим раствором и вставь в нос. После прекращения кровотечения извлеки тампон, но очень осторожно. Затем немного полежи. В течение некоторого времени после этого избегай резких движений, не сморкайся и не принимай горячей пищи.

Если остановить кровотечение из носа в течение получаса не удастся самостоятельно или перед этим ты упал и сильно ударился головой, а также, если вытекающая кровь смешана с прозрачной жидкостью, срочно вызови врача.

Оказание первой медицинской помощи при термических ожогах.

Ожог - это повреждение тканей тела вызванное воздействием высокой температуры. Причиной ожога может быть не только огонь, но и кипяток, пар, раскаленный предмет, химические вещества. Тяжесть термического ожога зависит от температуры и длительности его воздействия, а также от того, какое место обожжено и насколько велики площадь и глубина ожога.

Чаще случаются ожоги рук, ног, глаз, реже - туловища и головы. Чем обширнее ожог, чем глубже повреждение тканей, тем большую опасность он представляет.

В медицине различают следующие степени ожогов:

I степени - на пораженном участке возникают покраснение и болезненные ощущения, отек кожи. При оказании помощи необходимо освободить пострадавшую часть тела от одежды и подержать обожженное место под струей холодной воды до десяти минут. Боль значительно уменьшится. Можно приложить, марлю, смоченную слабым раствором марганцовокислого калия. Затем на место ожога накладывают стерильную повязку. Поверхностные ожоги легко излечиваются - на 3-й или 4-й день начинается слущивание верхнего слоя кожи, и, через несколько дней, она приобретает нормальный вид.

II степени - на обожженном участке кожи появляются волдыри, заполненные тканевой жидкостью.

III степени - происходит повреждение кожи и образуется струп (плотная обуглившаяся кожная ткань).

IV степень - обугливается не только кожа, но и подлежащие ткани:

подкожно-жировая клетчатка, мышцы, сухожилия и даже кости.

Ожоги III, IV степеней необходимо лечить только в больнице.

Серьезные ожоги вызывают очень тяжелые изменения во всем организме. Во-первых, из-за сильной боли страдает нервная система, особенно головной мозг, а ведь он - главный регулятор всех жизненных процессов в нашем теле. Во-вторых, частицы омертвевшей ткани всасываются в кровь и отравляют весь организм.

При оказании помощи, прежде всего, надо устранить воздействие высокой температуры. Если загорелась одежда, надо погасить пламя и снять ее. Ни в коем случае нельзя сбивать пламя - от этого горение только усилится. Самое главное предотвратить воздействие пламени и защитить голову человека, а именно - чтобы пострадавший не вдохнул пламя, так как ожоги дыхательных путей самые тяжелые. Необходимо по возможности положить горящего на землю (на пол) и накрыть плотной тканью, чтобы прекратить доступ кислорода к огню и таким образом его потушить. Для этого подойдут одеяло, ковер, пальто и другие подобные вещи. После одежду нужно не стаскивать, а разрезать на части и освободить от нее пострадавшего. Если в каких-то местах одежда прилипла к коже, ни в коем случае нельзя отрывать куски ткани от тела - их оставляют. Всю поверхность ожога закрывают сухой чистой повязкой. Нельзя смазывать место ожога какими-либо мазями, маслами и прочими веществами. Это может только ухудшить положение пострадавшего. Если на руках имеются кольца, браслеты, часы, их нужно снять, так как позже конечности могут начать опухать, и эти предметы причинят пострадавшему дополнительные страдания. Также нельзя:

- прикасаться к ожогу руками;
- вскрывать волдыри, возникающие на коже и отслаивать кожу;
- обрабатывать йодом, зеленкой и другими жидкостями образовавшуюся на месте лопнувшего волдыря рану;
- накладывать на ожоги бактерицидный лейкопластырь - снимая его, ты можешь отслоить обожженную кожу и еще больше травмировать пострадавшее место.

Если на обожженном участке кожи нет повреждений и волдырей (при ожоге I степени) обожженное место необходимо поместить под струю холодной воды не менее чем на 10 минут

или до тех пор, пока боль не уменьшится. Прикрой место ожога чистой сухой (без ворса) тканью, закрепив ее повязкой. Если ожог средней тяжести, пострадавшему необходимо давать теплое питье - 2 или 3 стакана вода с чайной ложкой соды, 1-2 таблетки анальгина.

Первая медицинская помощь при отравлении угарным газом, продуктами горения, СДЯВ.

Угарный газ образуется при неполном сгорании древесины, угля, нефтепродуктов, порохов и прочих материалов. Это газ без цвета и запаха, немного легче воздуха, ядовит. При вдыхании воздуха, содержащего окись углерода в количествах, превышающих допустимые, происходит отравление организма вплоть до смертельного исхода. В 50 % пожаров отравление угарным газом является причиной гибели людей.

Тяжесть и степень отравления организма зависят:

- от концентрации окиси углерода во вдыхаемом воздухе;
- от продолжительности вдыхания;
- от степени физической нагрузки во время действия газа на организм;
- от температуры окружающего воздуха. Степени отравления:

1. Легкая - общая слабость, головная боль, потемнение в глазах, снижение слуха.
2. Средняя - более сильная выраженность названных симптомов, признаки угнетения центральной нервной системы, покраснение кожных покровов, слизистых оболочек.
3. Тяжелая - тошнота, рвота, возможны судороги. Мышечная слабость, дыхание и пульс учащаются, краснеют кожные покровы и слизистые оболочки.

Тебе необходимо знать, как оказать первую помощь при отравлении угарным газом. Немедленно выйти (вынести пострадавшего) на свежий воздух, освободить дыхательные пути. При остановке дыхания провести искусственное дыхание, непрямой массаж сердца. Пострадавшему рекомендуется дать выпить щелочной раствор (на 2 л воды 2 столовые ложки соды), теплое молоко или чай - они способствуют выводу из организма вредных веществ.

Если произошло поражение хлором, пострадавшего немедленно выносят на свежий воздух, тепло укрывают и дают дышать парами спирта или воды. Чтобы смягчить раздражение дыхательных путей, следует дать вдыхать аэрозоль 0,5 %-го раствора питьевой соды. Кожу и слизистые промывают 2%-м содовым раствором не менее 15 минут. При отсутствии специальных средств, для защиты от хлора используется ватно-марлевая повязка, смоченная водой или 2%-м раствором питьевой соды. Из-за удушающего действия хлора пострадавшему передвигаться самостоятельно нельзя. Транспортируют больного только в лежачем положении. Если человек перестал дышать, немедленно сделать искусственное дыхание методом "изо рта в рот".

При поражении аммиаком надо воспользоваться ватно-марлевой повязкой, смоченной водой или 5 %-м раствором лимонной кислоты. Пострадавшему следует дышать теплыми водяными парами 10%-го раствора ментола в хлороформе, дать теплое молоко с боржомом или содой. При удушье необходим кислород, при спазме голосовой щели - тепло на область шеи, теплые водяные ингаляции. Слизистые и глаза промывают не менее 15 минут водой или 2%-м раствором борной кислоты, при поражении кожи обливают кожный покров чистой водой, накладывают примочки из 5%-го раствора уксусной, лимонной или соляной кислоты.

При отравлении сероуглеродом пострадавшему необходимо тепло и покой. Необходимо сделать ингаляции с димедролом, эфедрином, преднизолоном, а также кислородные ингаляции.

Медицинская помощь при отравлении средствами бытовой химии.

Чтобы не приключилось беды, крепко-накрепко запомни: нельзя нюхать, трогать руками, пробовать на язык неизвестные жидкости, порошки, пасты и другие вещества, которые держат в кладовке, на кухне, в гараже или в аптечке. Никогда не слушай приятелей, предлагающих тебе попробовать неизвестную жидкость или вещество. За минутное, легкомысленное любопытство ты рискуешь расплатиться своим здоровьем или даже жизнью.

Каждый препарат бытовой химии снабжен инструкцией, где указаны его назначение и способы применения. Необходимо ее прочитать, перед тем как воспользоваться одним из них. Тем не менее, поликлиники, медпункты и травмпункты не перестают ежедневно оказывать медицинскую помощь не только детям, но и взрослым, пострадавшим из-за неумелого пользования препаратами бытовой химии или пренебрежения правилами и инструкциями.

По степени потенциальной опасности для человека бытовые химикаты можно условно

разделить на четыре группы:

- безопасные (на упаковке отсутствуют предупредительные надписи): чистящие порошки и пасты, школьно-письменные средства (чернила, тушь);
- относительно безопасные (на упаковках есть предупредительные надписи, например "Беречь от попадания в глаза"):
 - отбеливающие и дезинфицирующие средства;
- огнеопасные (на флаконах и баллончиках с такими веществами написано: "Огнеопасно", "Не распылять вблизи открытого огня"):
 - препараты в аэрозольной упаковке, растворители, жидкие средства для обработки растений и борьбы с бытовыми насекомыми, различные виды клея;
- ядовитые (с надписями на упаковке - "Яд!", "Ядовито!"):
 - средства борьбы с бытовыми насекомыми и грызунами, химические препараты для защиты растений, некоторые виды пятновыводителей.

При отравлениях и ожогах химическими веществами из-за неправильного обращения с ними ты должен немедленно вызвать неотложную медицинскую помощь по телефону 03.

Химические ожоги.

Причинами серьезных ожогов бывают не только огонь, кипяток, раскаленный утюг. Кислоты, щелочи, фосфор и некоторые соли металлов, даже не имея высоких температур, могут быть причинами ожогов.

Химические ожоги очень трудно поддаются лечению. Если на кожу попадает кислота, в этом месте появляется коричневый или черный четко очерченный струп. Если же кислота попала в рот или оказалась случайно, выпитой, она прожигает слизистую оболочку пищевода насквозь. При воздействии щелочей кожные ткани разрушаются, и на пострадавшем месте образуется влажный грязно-серый струп без четких границ.

При получении химического ожога место, на которое попало вещество необходимо промыть обильным количеством воды и немедленно вызвать неотложную медицинскую помощь по телефону 03, сообщить кому-нибудь из взрослых.

Медицинская помощь при отравления лекарственных препаратами, растениями.

Если ты отравился, то в первую очередь необходимо провести промывание желудка. Для этого надо выпить 3-4 стакана слабого раствора марганцовки и вызвать рвоту. Для полного очищения желудка требуется выпить не менее трех литров раствора. Если в доме есть аптечка, то нужно приготовить слабительное, добавив в него активированный уголь, левомицетин. Эту смесь необходимо запить большим количеством теплой воды. Можно принять препараты, поддерживающие сердечную деятельность.

Первичный осмотр пострадавшего, проведение искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

Если ты увидел человека, лежащего без движения, то сразу необходимо провести первичный осмотр и определить есть ли сердцебиение и признаки дыхания.

Убедись, что дыхательные пути не перекрыты какими-либо предметами. Внимательно осмотри шейный отдел позвоночника, предварительно освободив шею от воротника. Аккуратно надави на живот и выясни, есть ли у потерпевшего болевые ощущения. Попроси пострадавшего поочередно приподнять ноги - таким образом сможешь понять, цел ли тазобедренный сустав. Затем обследуй кости рук на наличие повреждений. И последнее: выясни у пострадавшего, есть ли у него какие либо лекарства с собой (если он без сознания, посмотрите в карманах одежды), так как люди с больным сердцем всегда носят таблетки валидола или нитроглицерина. Если есть эти лекарства, то дай пострадавшему (положи под язык) одну таблетку.

Закончив доврачебный осмотр, попроси пострадавшего не двигаться и вызовите "Скорую помощь".

Иногда необходимо провести сердечно-легочную реанимацию, не дожидаясь "Скорой помощи". Наиболее эффективную реанимацию при внезапной остановке сердца должны проводить сразу несколько человек. Оптимальное число участвующих в реанимации - 3 человека.

Рекомендуется сразу же приступить к непрямому массажу сердца. Для этого нужно положить пострадавшего на спину, запрокинуть голову, куском чистой материи очистить ротовую полость, после чего расстегнуть одежду и определить место надавливания на грудную клетку.

Сложи ладони так, чтобы правая рука упиралась в грудь, а левая лежала сверху. Сделай 4-5 энергичных толчков. Затем дается команда "вдох", и один из помощников проводит искусственную вентиляцию легких, вдохнув воздух в открытый рот пострадавшего. Нос пострадавшего необходимо зажать. Другой помощник должен кулаком постоянно надавливать на живот пострадавшего в области диафрагмы - это необходимо для более полноценного снабжения кровью головного мозга и жизненно важных органов. Ни в коем случае не останавливайтесь. Вдох должен чередоваться с массажем сердца с периодичностью через 4-5 толчков в область груди.

Если у человека остановилось сердце, как можно быстрее окажи ему посильную помощь. Для начала проверь, есть ли пульс на сонной артерии и реакцию зрачков на свет. Переверни пострадавшего на спину, расстегни на нем верхнюю одежду. Затем переходи к непрямому массажу сердца. Массаж следует проводить не менее 30-40 минут. Непрямой массаж сердца прекращают в том случае, если на сонной артерии появился пульс.

При сердечном приступе самое страшное - полная остановка сердца. Поэтому для начала необходимо полностью прекратить любую работу и не двигаться. Затем, чтобы уменьшить боль, пострадавший должен сделать глубокий вдох и на 10-15 секунд задержать дыхание. Остерегаясь резких движений, нужно сесть, по возможности подложив под спину подушки. Обязательно вызвать "Скорую помощь".

Оказание помощи при обморожении, длительном пребывании на морозе.

Чтобы не замерзнуть, надо двигаться. Если же, несмотря на все усилия, ты почувствовал, как немеют руки, разотри их друг об друга, а когда кровоток восстановится - засунь их подмышки. Не забудь снять кольца и часы - это улучшит циркуляцию крови. Делай энергичные махи руками. При этом рука должна быть максимально расслаблена, а ладонь - растопырена. Так же согреваются ноги. При обмерзании носа, щек, ушей можно, чтобы вызвать прилив крови к лицу, сделать 10-15 глубоких наклонов, полезно выпить горячего сладкого чая или кофе, съесть несколько таблеток глюкозы или несколько кусочков сахара.

Можно также использовать способ, который в народе носит название "эскимосского". Руки вытягивают вдоль тела, пальцы растопыряют. Плечами делают резкие и частые движения вверх-вниз.

Если человек обморозил руку или ногу, то первое, что надо сделать при обморожении, - доставить пострадавшего в тепло. Затем освободить обмороженные части тела от мерзлой одежды, снять все металлические предметы: браслеты, цепочки, часы и кольца. Это улучшит циркуляцию крови.

Приготовь теплую воду, температурой 20 - 30 градусов, и помести в нее обмороженную руку или ногу. Подержи ее там примерно полчаса, стараясь при этом шевелить пальцами. Дай пострадавшему теплое питье.

Не надо растирать онемевшие участки спиртом, снегом, шерстью, так как при этом в случае более глубокого отморожения возможно повреждение кожи и попадание инфекции.

Как только чувствительность восстановится, осторожно протри руку (ногу). Убедившись, что на обмороженных участках не осталось влаги, наложи сухую чистую повязку. Однако ни в коем случае не стягивай кожу и обязательно проложи бинт между пальцев. Затем на первые слои бинта для дополнительного согревания положи слой ваты и продолжай накладывать повязку.

Если у пострадавшего обморожены щеки или уши, приложи к ним кусочек теплой ткани (ткань надо предварительно прогладить утюгом).

При отморожении 2-3 степени на пораженные участки накладывают стерильные повязки, внутрь дают по 1 табл. анальгина, димедрола и но-шпы. При общем плохом состоянии, высокой температуре внутрь дают, кроме этого, по 1 табл. эритромицина, аспирина.

И, наконец, необходимо доставить пострадавшего к врачу. Эвакуировать необходимо со всеми предосторожностями во избежание нового или более глубокого отморожения.

Оказание первой помощи при утоплении.

Нередки случаи, особенно в летний период, когда при отдыхе на реке или озере из-за неосторожности при купании происходит утопление человека. Различают два типа утопления - синий тип, при котором вода попадает в легкие, и бледный тип, когда вода не проникает в легкие.

Синий тип утопления наблюдается чаще. Тонуций не сразу погружается в воду, а пытается удержаться на ее поверхности. При вдохе он заглатывает большое количество воды, которая

переполняет желудок, а также попадает в легкие - именно поэтому кожа приобретает синюшный цвет.

При синем типе утопления надо быстро удалить воду из дыхательных путей: для этого стоя на одном колене, уложить пострадавшего на свое колено так, чтобы на него опиралась нижняя часть грудной клетки, а верхняя часть туловища и голова свешивались вниз. Затем одной рукой открыть рот пострадавшего, а другой похлопать его по спине или немного надавить на ребра со стороны спины. Повторять эту процедуру до прекращения обильного вытекания вода изо рта пострадавшего. Затем перевернуть пострадавшего на спину и уложить на землю. Бинтом или носовым платком быстро очистить полость рта от песка, вынуть съемные зубные протезы. Провести искусственное дыхание и непрямой массаж сердца - до появления самостоятельного дыхания и восстановления сердечной деятельности.

При бледном типе утопления сразу же начинай проводить искусственное дыхание, а при остановке сердца - непрямой массаж сердца. При любом типе утопления старайся как можно меньше передвигать пострадавшего, избегать поворота головы пострадавшего. Если возможен перелом позвоночника, тогда положи по бокам головы два валика из одежды.