

Областное государственное бюджетное  
образовательное учреждение дополнительного  
профессионального образования  
(повышения квалификации) специалистов  
«Учебно-методический центр по гражданской обороне,  
чрезвычайным ситуациям и пожарной безопасности  
Иркутской области»

**ДЕЙСТВИЯ НАСЕЛЕНИЯ  
ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ  
ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ**

**Иркутск**

## ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЕ



### **Как подготовиться к землетрясению**

Заранее продумайте план действий во время землетрясения при нахождении дома, на работе, в кино, театре, на транспорте и на улице. Разъясните членам своей семьи, что они должны делать во время землетрясения и обучите их правилам оказания первой медицинской помощи. Держите в удобном месте документы, деньги, карманный фонарик и запасные батарейки.

Имейте дома запас питьевой воды и консервов в расчете на несколько дней, аптечку с медицинскими средствами и набором лекарств, необходимых для хронически больных членов семьи.

Уберите кровати от окон и наружных стен. Закрепите шкафы, полки и стеллажи в квартирах, а с верхних полок и антресолей снимите тяжелые предметы.

Опасные вещества (ядохимикаты, легковоспламеняющиеся жидкости) храните в надежном, хорошо изолированном месте, плотно закрытой таре, так, чтобы они не могли упасть и разбиться.

Все жильцы должны знать, где находится рубильник, магистральные газовые и водопроводные краны, чтобы в случае необходимости отключить электричество, газ и воду.

Если у вас есть гараж или дачный домик, имейте ввиду возможность их использования как убежище во время землетрясения или в первые дни после сильного землетрясения.

## **Как действовать во время землетрясения**

Ощувив колебания здания, увидев качание светильников, падение предметов, услышав нарастающий гул и звон бьющегося стекла, не поддавайтесь панике (от момента, когда Вы почувствовали первые толчки до опасных для здания колебаний, у Вас есть 15-20 секунд). Быстро выйдите из здания, взяв документы, деньги и предметы первой необходимости. Покидая помещение, спускайтесь по лестнице, а не на лифте. Оказавшись на улице - оставайтесь там, но не стойте вблизи зданий, а перейдите на открытое пространство.

Сохраняйте спокойствие и постарайтесь успокоить других! Если вы вынужденно остались в помещении, то встаньте в безопасном месте: у внутренней стены, в углу, во внутреннем стенном проеме или у несущей опоры. Если возможно, спрячьтесь под стол - он защитит вас от падающих предметов и обломков. Держитесь подальше от окон и тяжелой мебели. Если с вами дети - укройте их собой.

Не пользуйтесь свечами, спичками, зажигалками - при утечке газа возможен пожар. Держитесь в стороне от нависающих балконов, карнизов, парапетов, опасайтесь оборванных проводов. Если вы находитесь в автомобиле, оставайтесь на открытом месте, но не покидайте автомобиль, пока толчки не прекратятся. Будьте в готовности к оказанию помощи при спасении других людей.

## **Как действовать после землетрясения**

Окажите первую медицинскую помощь нуждающимся. Освободите попавших в легкоустраиваемые завалы.

Будьте осторожны! Обеспечьте безопасность детей, больных, стариков. Успокойте их. Без крайней нужды не занимайте телефон. Включите радиотрансляцию. Подчиняйтесь указаниям местных властей, штаба по ликвидации последствий стихийного бедствия.

Проверьте, нет ли повреждений электропроводки. Устра-

ните неисправность или отключите электричество в квартире. Помните, что при сильном землетрясении электричество в городе отключается автоматически.

Проверьте, нет ли повреждений газо- и водопроводных сетей. Устраните неисправность или отключите сети. Не пользуйтесь открытым огнем. Спускаясь по лестнице, будьте осторожны, убедитесь в ее прочности.

Не подходите к явно поврежденным зданиям, не входите в них. Будьте готовы к сильным повторным толчкам, так как наиболее опасны первые 2-3 часа после землетрясения. Не входите в здание без крайней нужды. Не выдумывайте и не передавайте никаких слухов о возможных повторных толчках. Пользуйтесь официальными сведениями. Если вы оказались в завале, спокойно оцените обстановку, по возможности окажите себе медицинскую помощь. Постарайтесь установить связь с людьми, находящимися вне завала (голосом, стуком). Помните, что зажигать огонь нельзя, воду из бачка унитаза можно пить, а трубы и батареи можно использовать для подачи сигнала. Экономьте силы. Человек может обходиться без пищи более полумесяца.

***Не надо пугаться каждого землетрясения. Относительно слабые землетрясения (до 5 баллов) не причиняют ущерба.***

## **НАВОДНЕНИЕ**

- отключите воду, газ и электричество, потушите печи отопления;
- поднимите на чердак теплые вещи, запас пресной воды и консервированные продукты питания;
- закройте все окна и двери, положите в



ге сигн

непромокаемый пакет все важные документы, деньги и лекарства;

- отправляйтесь на специальный пункт эвакуации.

Если стихия все же застала вас врасплох, не паникуйте. Постарайтесь добраться до ближайшей возвышенности (можно вылезти на крышу) и ждите эвакуации там. Подайте сигнал бедствия: в светлое время суток можно повесить на высоком месте кусок цветной ткани или полотенце, а в ночное время – использовать световые сигналы.

При спасательных работах пострадавшим необходимо проявлять выдержку и самообладание, строго выполнять требования спасателей. Нельзя переполнять спасательные средства (катера, лодки, плоты и т.п.), поскольку это угрожает безопасности и спасенных и спасателей. Попад в воду, следует сбросить с себя тяжёлую одежду и обувь, отыскать поблизости плавающие или возвышающиеся над водой предметы и воспользоваться ими до получения помощи.

---

---

## УРАГАН, БУРЯ, СМЕРЧ

Что нужно сделать после получения штормового предупреждения:

Прежде всего - внимательно выслушать инструкции. В них будет сообщено предполагаемое время и сила опасности, рекомендации по использованию убежищ и эвакуации. Затем надо принимать личные меры самозащиты:

- с наветренной стороны здания плотно закрыть окна, двери, чердачные люки и вентиляционные отверстия; стекла окон оклеить, по возможности защитить ставнями или щитами; чтобы уравнивать внутреннее давление, с подветренной стороны двери и окна открыть и закрепить в этом положении;



- подготовить автономный запас воды и пищи, медикаментов; взять фонарик, керосиновую лампу, свечу, походную плитку или керосинку, приемник на батарейках; взять с собой документы и деньги;
- убрать с балконов, подоконников и лоджий вещи, которые могут быть захвачены воздушным потоком; то же касается предметов во дворе или на крыше;
- погасить огонь в печах, подготовиться к выключению электросети, закрыть газовые краны;
- оставить включенными радиоприемники и телевизоры: по ним может поступить новая важная информация;
- из легких зданий перейти в более прочные или убежища ГО.

Лучше всего переждать ураган в убежище, заранее подготовленном укрытии или хотя бы в подвале. Если это не удалось и вам приходится встречать наступление стихийного бедствия в здании, нужно выбрать наиболее безопасное место - в средней части дома, в коридорах, на первом этаже. Ранить могут осколки разлетающихся окон, поэтому следует встать в простенке, вплотную к стене, спрятаться во встроенном шкафу или защититься матрасами.

Если во время урагана, бури или смерча вы оказались на улице - нужно находиться как можно дальше от зданий и спрятаться в кювете, яме, канаве, прижавшись плотно к земле. Это спасет от летящих осколков шифера, стекла, различных предметов, сорванных дорожных знаков и кирпича - наиболее вероятных источников опасности. Разумеется, если есть возможность оказаться в убежище или подвале ближайшего здания, то надо сделать это как можно быстрее.

Крупных сооружений - мосты, эстакады, трубопроводы - нужно избегать во что бы то ни стало. Надо иметь в виду, что техногенные катастрофы и пожары - обычный результат сильных стихийных бедствий, поэтому лучше оказаться в стороне от химических и нефтеперегонных заводов, различных объектов повышенного риска и линий электропередачи.

*Когда ветер стих*, не стоит сразу же выходить на улицу - через несколько минут шквал может повториться. Потом, когда станет ясно, что опасность миновала, выходя из дома, вначале осмотритесь – нет ли нависающих предметов и частей конструкций, оборванных проводов. Нет ли запаха газа. Огонь нельзя зажигать до тех пор, пока не будет уверенности, что обошлось без утечек газа. Нельзя также пользоваться лифтами.

Одна из разновидностей этого стихийного бедствия - **снежная буря**. В это время можно выходить из дома лишь в исключительных случаях и никогда в одиночку. Сообщите соседям, куда вы идете и когда вернетесь.

В автомобиле можно двигаться только по большим дорогам и шоссе. Если вы потеряли ориентацию и хотите осмотреться, нельзя отходить от машины за пределы видимости. А вообще лучше переждать снежную бурю в ближайшем населенном пункте.

---

---

## ЛАВИНА

Если вы едете по горной дороге, вам необходимо помнить об угрозе схода снежной лавины. В первую очередь, обращайтесь внимание на предупреждающие и запрещающие знаки. Прислушивайтесь к рекомендациям специальных служб.



**Если вас завалило снегом, и вы находитесь в машине:**

- не паникуйте
- примите удобную позу и не двигайтесь, чтобы не расходовать кислород;
- ждите, когда придут спасатели.

**Если вы попали в лавину вне машины:**

- сгруппируйтесь и защитите от снега дыхательные пути;
- помните! Кричать бесполезно, даже если вы слышите людей, находящихся на поверхности;
- берегите силы и кислород и постарайтесь не заснуть.

---

---

## Критические ситуации

---

### ДЕЙСТВИЯ В УСЛОВИЯХ ВОЗ- МОЖНОГО ХИМИЧЕСКОГО ЗАРА- ЖЕНИЯ



При аварии на химически опасном объекте могут действовать несколько поражающих факторов (пожары, взрывы, химическое заражение местности и воздуха и др.), а за пределами объекта – заражение окружающей среды.

Наиболее часто на территории России применяются хлор, аммиак и их производные соединения.

При отравлении **хлором** наблюдается резкая боль в груди, резь в глазах, слезотечение, одышка, сухой кашель, рвота, нарушение координации движения и появление пузырей на коже.

Признаки отравления **аммиаком**: учащение сердцебиения и пульса, возбуждение, возможны судороги, удушье, резь в глазах, слезотечение, насморк, кашель, покраснение и зуд кожи.

Оповещение населения местными органами управления по делам ГО и ЧС о химической аварии осуществляется сиренами, прерывистыми гудками предприятий и транспортных средств. Это означает сигнал «Внимание всем!». Услышав его, немедленно включите громкоговоритель, радио- или телеприемник, прослушайте сообщение.

При опасности отравления необходимо: быстро выйти из района заражения в направлении, перпендикулярном движению зараженного облака; подняться на верхние этажи зданий (при заражении хлором); герметизировать помещения; использовать противогазы всех типов, при их отсутствии – ватно-марлевые повязки, смоченные водой или лучше 2-5 % растворами питьевой соды (от хлора), уксусной или лимонной кислоты (от аммиака).

Если отсутствуют средства индивидуальной защиты и выйти из района аварии невозможно, останьтесь в помещении, включите радиоточку, ждите сообщений органов управления по делам ГО и ЧС. Плотнo закройте окна и двери, дымоходы, вентиляционные отдушины (люки). Входные двери зашторьте, используя одеяла и любые плотные ткани. Заклейте щели в окнах и стыки рам пленкой, лейкопластырем или обычной бумагой.

### ***Помните:***

- Надежная герметизация жилища значительно уменьшает возможность проникновения опасных химических веществ в помещение.
  - Покидая квартиру, выключите источники электроэнергии, возьмите с собой личные документы, необходимые вещи, наденьте противогаз или ватно-марлевую повязку, накидку или плащ, резиновые сапоги.
  - После выхода из зараженного района обязательны санитарная обработка людей и дегазация (обеззараживание) средств индивидуальной защиты и одежды.
  - При подозрении на поражение опасными химическими веществами исключите любые физические нагрузки, примите обильное теплое питье (чай, молоко и т.д.) и обратитесь к медицинскому работнику.
- 
- 
-

## ДЕЙСТВИЯ В УСЛОВИЯХ ВОЗМОЖНО-ГО БИОЛОГИЧЕСКОГО ЗАРАЖЕНИЯ



В результате применения биологического оружия возможны массовые заболевания особо опасными инфекционными болезнями людей (чума, холера, натуральная оспа, сибирская язва) и животных (чума крупного рогатого скота, ящур, сап, сибирская язва и др.), а также поражение сельскохозяйственных культур на больших площадях.

*Возбудителями инфекционных заболеваний* являются болезнетворные микроорганизмы (бактерии, риккетсии, вирусы, грибки) и вырабатываемые некоторыми из них яды (токсины). Они могут попасть в организм человека при работе с зараженными животными, загрязненными предметами - через раны и трещины на руках, при употреблении в пищу зараженных продуктов питания и воды, недостаточно обработанных термически, воздушно-капельным путем при вдыхании.

От биологического оружия защищают убежища и противорадиационные укрытия, оборудованные фильтровентиляционными установками, средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи, а также специальные средства противоземлемической защиты: предохранительные прививки, сыворотки, антибиотики.

### *Правила поведения:*

- Нельзя без специального разрешения покидать местожительство. Без крайней необходимости не выходите из дома, избегайте места большого скопления людей.
- Дважды в сутки измеряйте температуру себе и членам семьи. Если она повысилась, и вы плохо себя чувствуете, изолируйтесь от окружающих в отдельной комнате или отгородитесь ширмой. Срочно сообщите о заболевании в медицинское учреждение.

- Если вы не можете сами установить характер болезни, действуйте так, как следует действовать при инфекционных заболеваниях.
- Обязательно проводите ежедневную влажную уборку помещения с использованием дезинфицирующих растворов. Мусор сжигайте.

---

---

## ДЕЙСТВИЯ ПРИ ПОЖАРЕ

### В квартире:

- Сообщите о пожаре в пожарную охрану по телефону «01»
- Отправьте на улицу престарелых и детей
- Если нет опасности поражения электротоком, приступайте к тушению пожара водой из крана на кухне, ванной или внутренних пожарных кранов; используйте также плотную мокрую ткань, мешковину, брезент и т.п.
- Струю воды направляйте на очаги более сильного горения. Время от времени меняйте направление струи, чтобы предупредить распространение огня. Не следует лить воду по дыму или в верхнюю часть пламени.
- При опасности поражения током отключите автомат в щитке вашей квартиры
- При тушении горящей мебели распределяйте воду по возможно большей поверхности, охваченной огнем. Горящие занавески, гардины, шторы сорвите и тушите на полу. Также на полу тушите горящую одежду.
- Горючие жидкости тушить водой нельзя! Накройте горящее пятно смоченной в воде плотной тяжелой тканью.
- Горящую электропроводку под током забрасывайте сухим песком или тушите углекислотным огнетушителем.



- При пожаре ни в коем случае не открывайте окна и двери, так как поток воздуха способствует распространению огня.
- Если вам не удастся собственными силами ликвидировать пожар, выйдите из квартиры, закрыв за собой дверь. Немедленно сообщите об обстановке соседям.
- Если из-за высокой температуры невозможно выйти из квартиры через лестничную площадку, попытайтесь проделать путь до двери ползком, так как температура у пола значительно ниже, чем во всей квартире. При неудаче пробуйте покинуть квартиру, используя балконную пожарную лестницу, а при ее отсутствии выйдите на балкон или лоджию, закрыв за собой дверь, и зовите на помощь прохожих.

### **В общественном заведении:**

- Если вы услышали крики «Пожар! Горим» либо сами почувствовали запах дыма, увидели пламя, сохраните спокойствие и выдержку. Оцените обстановку, спокойно, без паники покиньте помещение наиболее безопасным путем. Позвоните в пожарную охрану.
- Передвигаясь в толпе, останавливайте паникеров, помогите тем, кто скован страхом и не может двигаться, разговорите их, поддерживайте за руки.
- Оказавшись в толпе, согните руки в локтях и прижмите их к бокам, сжав кулаки. Отклоните корпус назад, уперев ноги, и попытайтесь сдерживать напор спиной, освободив пространство впереди и медленно двигаясь.
- Не входите в помещение, где большая концентрация дыма.



## ЛЕСНОЙ ПОЖАР



Прежде всего, необходимо быстро покинуть лес.

Для этого: Определив направление ветра и распространение огня, бегите из леса навстречу ветру по возможности параллельно фронту пожара.

**Находясь в зоне пожара:** Окунитесь в ближайший водоем или хотя бы смочите одежду, дышите через мокрый платок. Пригнувшись, бегите в наветренную сторону по возможности параллельно к фронту огня. Пошлите гонца в ближайшее жилище.

**Небольшой пожар необходимо потушить. Для этого:** Засыпайте огонь землей, заливайте водой. Пучком 1,5 – 2 – метровых веток или мокрой одеждой сметайте пламя «вбивая» его затем в землю. Небольшой огонь затапывайте. Потушив пожар, не уходите, не убедившись, что огонь не разгорится.

**Если горит торфяное поле или болото:** Не пытайтесь сами тушить пожар. Двигайтесь против ветра, внимательно осматривая и ощупывая шестом дорогу. Горячая земля и дым из нее показывают, что торф выгорает, образуя пустоты, в которые можно провалиться и сгореть.

### ***При пожароопасном сезоне в лесу:***

Недопустимо:

- пользоваться открытым огнем (бросать горящие спички, окурки, вытряхивать горячую золу);
- использовать пижи из легковоспламеняющихся или тлеющих материалов;
- оставлять промасленный или пропитанный бензином, керосином и иными горючими веществами обтирочный материал;
- заправлять топливные баки, использовать машины с неисправной системой питания горючим, курить или пользоваться открытым огнем вблизи машин;

- оставлять на освещаемых солнцем местах бутылки или осколки стекла, которые могут стать зажигательными линзами;
- выжигать траву;
- разводить костры;
- ограничить поездки в лес на отдых и удерживать других от нарушений правил пожарной безопасности в лесу.

## ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

### На воде

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



### Спасение утопающего

Если поблизости есть спасательный круг, бросьте его утопающему. Если круга под рукой не оказалось – подплывите к тонущему человеку, чтобы он вас увидел и услышал, заговорите с ним. Если услышите адекватный ответ, смело подставляйте ему свое плечо в качестве опоры и помо-



гите доплыть до берега. Если же утопающий находится в панике, схватил вас и тащит за собой под воду, не деликатничайте с ним. Применяйте силу.

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

## Если провалились под лед

### ➤ Не паникуйте!

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



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

## Гроза

Если гроза застала Вас врасплох на открытой местности, помните:

- ✓ молния никогда не ударяет в кустарнике;



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

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

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

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

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

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

## Солнечный удар

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



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

## Укус клеща

### *Меры предосторожности:*

- Носить в лесу верхнюю одежду из болоньи или гладких тканей.
- Одежду заправлять в штаны под резинку или ремень.
- Манжеты штанин заправить в носки. Лучше путешествовать в высоких сапогах. Обшлага рукавов застегнуть или засунуть под резинку перчаток.
- Голову защитить капюшоном, или плотно прилегающим платком или шапочкой.
- Лучше надевать одежду светлых тонов – клещи заметнее.
- Манжеты, воротник, другие отверстия и щели в одежде обработать репеллентными мазями. Через 2-3 часа осмат-



ривать открытые участки тела. 2 раза в день осматривать всё тело и одежду.

- В местах массового скопления клещей осмотр проводить каждые 30 мин.
- Всосавшегося клеща НЕЛЬЗЯ пытаться давить или резко выдергивать!

1. Залейте клеща и кожу вокруг него жиром, маслом или керосином и немножко подождите – возможно, он отпадет сам.
2. Если не отпал – захватите клеща пинцетом или пальцами, обернутыми марлей и медленными, раскачивающими движениями извлекайте, чтобы не оборвался хоботок. Если хоботок оборвался, то удалите с помощью прокаленной на огне иголки.
3. Обвяжите голову клеща в месте соприкосновения с кожей нитяной петлей и, растягивая концы нити в стороны, постепенно вытягивайте клеща из кожи.

Место укуса и ранки необходимо продезинфицировать.

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

### **При укусе змеи:**

- Покой в горизонтальном положении
- Раскрыть ранку надавливанием пальцев, высосать яд, сплевывая слюну в течение 15 мин.
- Ранку продезинфицировать, наложить стерильную повязку
- Имобилизация конечности, ограничить движение
- Обильное питьё
- Доставить как можно быстрее в лечебное учреждение (на носилках)
- Ввести противозмеиную сыворотку в область спины не позднее 30 мин. после укуса
- Быть готовым к реанимационным мероприятиям.



## При укусе собаки:

- ❑ Промыть рану обильным количеством воды (а лучше перекисью водорода), окружность раны смазать йодом, наложить чистую повязку.
- ❑ Выяснить у хозяев, сделана ли прививка от бешенства. Бездомную собаку привязать или посадить в клетку, это не только спасет от укусов других прохожих, но и позволит выявить, надо ли вам делать прививки.
- ❑ Обязательно обратиться в ближайший травмпункт, где вам окажут квалифицированную помощь и скажут, что делать дальше.



---

---

## Если Вы заблудились в лесу...

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

- ✓ вспомнить последнюю приметку на знакомой части пути и постараться проследить к ней дорогу.
- ✓ Можно установить потерянное направление движения, вспомнив, с какой стороны было солнце, откуда дул ветер, куда плыли облака.
- ✓ Можно высчитать (умножив примерную свою скорость на время) расстояние до того места, где потерялась дорога.
- ✓ Если этого не удастся, надо вспомнить знакомые ориентиры. Лучше всего протяженные и шумные: железную

дорогу, судоходную реку, шоссе.

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

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

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

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

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

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

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

---

---

## Правила оказания первой помощи



- ◆ При венозном кровотечении наложите тугую повязку на раневую поверхность.
- ◆ При артериальном кровотечении прижмите поврежденный сосуд выше места ранения и наложите тугую повязку. Если кровотечение продолжается, наложите жгут не более чем на 1 час с фиксацией времени его наложения.
- ◆ Капиллярное кровотечение останавливается наложением тугй повязки.
- ◆ При ожогах I-II степени как можно быстрее подставьте обожженную поверхность под струю холодной воды, наложите чистую влажную повязку.
- ◆ При ожогах III-IV степени накройте область ожога мокрой чистой тканью. Вызовите "Скорую помощь".
- ◆ При обширных ожогах уложите пострадавшего раневой поверхностью вверх, накройте ожог чистой влажной тканью, обезбольте анальгетиками, дайте обильное питье, вызовите "Скорую помощь".
- ◆ При обморожениях I степени необходим легкий массаж обмороженных частей тела до появления красноты и появления пульса затем накладывается объемная согревающая ватно-марлевая повязка.
- ◆ При обморожениях II и III степени одежду разрезают, накладывают на поражённую поверхность теплоизолирующую повязку (слой марли, толстый слой ваты, вновь слой марли, а сверху клеёнку или прорезиненную ткань) в прохладном помещении.
- ◆ После того как пострадавший придет в сознание, его переносят в теплое помещение, дают горячее питье, горячую пищу, небольшое количество алкоголя, по таблетке аспирина, анальгина, по 2 таблетки "Но-шпа" и папаверина. Немедленно доставить в лечебное учреждение.

## При травмах опорно-двигательного аппарата:

- ◆ Помогите пострадавшему принять удобное положение.
- ◆ Обеспечьте покой пострадавшему.
- ◆ Обеспечьте неподвижность поврежденной части тела путем наложения шины или зафиксируйте на косынке, или прибинтуйте к грудной клетке, или сделайте тугое бинтование, например, голеностопного сустава.
- ◆ Приподнятое положение поврежденной части тела.



Холод, каждые 15 мин. в течение часа, в первые 24 часа.

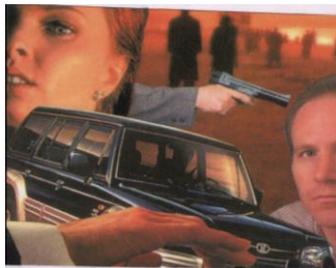
## Как противодействовать терроризму

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

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

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

- ❑ Организуйте соседей на дежурство вблизи дома и оказание помощи правоохранительным органам в охране общественного порядка.
- ❑ Не делайте вид, что ничего не замечаете при опасном поведении попутчиков в транспорте! Вы имеете полное право защищать свой временный дом.



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

Обнаружение подозрительного предмета в неподходящем (безлюдном) месте не должно ослабить вашу осторожность. Злоумышленник мог попросту бросить его, испугавшись чего-либо. Даже если у вас имеется личный опыт общения с взрывчатыми веществами, не пытайтесь манипулировать ими. Самодельные взрыватели бывают сверхчувствительны и изощрённо хитроумны.

- ❑ Не приближайтесь, а тем более — не прикасайтесь к подозрительному предмету: это может стоить вам жизни.
  - ❑ Расскажите своим детям о взрывных устройствах.
  - ❑ Научите своих детей мерам безопасности: не разговаривать на улице и не открывать дверь незнакомым, не подбирать бесхозные предметы.
- 
-

**КУДА ЗВОНИТЬ В ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ:**

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

**ЕДДС ЖКХ –8 (3952) 500 -100**

**Пожарные - 01; 112, 01\* с мобильного, 8 (3952) 25-79-01**

**Полиция (ГУ МВД по Иркутской области) - 02, 8 (3952) 21-65-11**

**Аварийно-спасательная служба Иркутской области- 8 (3952) 35-32-73, 8 (3952) 35-15-84**

**Скорая помощь- 03, 8 (3952) 29-24-36**

**БПСО (отделы)- 8 (3952) 70-69-80**

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

**Газовая служба- 04, 8 (3952) 29-40-41**

**Центр Медицины катастроф- 8 (3952) 46-53-04, 8 (3952) 46-53-76**

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

**ГИБДД Иркутской области- 8 (3952) 34-42-09**

**(8 395 2) 39-99-99 – телефон доверия ГУ МЧС России по Иркутской области**

**(8 395 2) 24-00-09 - телефон доверия областного центра психологической помощи**

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