**Уроки выживания для населения в различных ЧС**

**АВАРИИ НА КОММУНАЛЬНЫХ СИСТЕМАХ ЖИЗНЕОБЕСПЕЧЕНИЯ**

Аварии на коммунальных системах жизнеобеспечения населения - электроэнерге­тических, канализационных системах, водопроводных и тепловых сетях редко сопро­вождаются гибелью людей, однако они создают существенные трудности жизнедеятельности, особенно в холодное время года. Аварии на электроэнергетических системах могут привести к долговременным перерывам электроснабжения потребителей, обширных территорий, нарушению графиков движения общественного электротранспорта, поражению людей электрическим током. Аварии на канализационных системах способствуют массовому выбросу загрязняющих веществ и ухудшению санитарно-эпидемиологической обстановки. Аварии в системах водоснабжения нарушают обеспечение населения водой или делают воду непригодной для питья. Аварии на тепловых сетях в зимнее время года приводят к невозможности проживания населения в не отапливаемых помещениях и его вынужденной эвакуации.

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К АВАРИЯМ НА КОММУНАЛЬНЫХ СИСТЕМАХ

Аварии на коммунальных системах, как правило, ликвидируются в кратчайшие сроки, однако не исключено длительное нарушение подачи воды, электричества, отопления помещений. Для уменьшения последствий таких ситуаций создайте у себя в доме неприкосновенный запас спичек, хозяйственных свечей, сухого спирта, керосина (при наличии керосиновой лампы или примуса), элементов питания для электрических фонарей и радиоприемника.

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ АВАРИЯХ НА КОММУНАЛЬНЫХ СИСТЕМАХ

Сообщите об аварии диспетчеру Ремонтно-эксплуатационного управления (РЭУ) или Жилищно-эксплуатационной конторы (ЖЭКа), попросите вызвать аварийную службу.  При скачках напряжения в электрической сети квартиры или его отключении немедленно обесточьте все электробытовые приборы, выдерните вилки из розеток, чтобы во время Вашего отсутствия при внезапном включении электричества не произошел пожар. Для приготовления пищи в помещении используйте только устройства завод­ского изготовления: примус, керогаз, керосинку, "Шмель" и др. При их отсутствии воспользуйтесь разведенным на улице костром. Используя для освещения квартиры хо­зяйственные свечи и сухой спирт, соблюдайте предельную осторожность.  
При нахождении на улице не приближайтесь ближе 5-8 метров к оборванным или провисшим проводам и не касайтесь их. Организуйте охрану места повреждения, предупредите окружающих об опасности и немедленно сообщите в Единую дежурно-диспетчерскую службу «112» или в Управление по делам ГО и ЧС города или района. Если провод, оборвавшись, упал вблизи от Вас — выходите из зоны поражения током мелкими шажками или прыжками (держа ступни ног вместе), чтобы избежать пораже­ния шаговым напряжением.  
При исчезновении в водопроводной системе воды зак­ройте все открытые до этого краны. Для приготовления пищи используйте имеющуюся в продаже питьевую воду, воздержитесь от употребления воды из родников и дру­гих открытых водоемов до получения заключения о ее безопасности. Помните, что кипячение воды разрушает большинство вредных биологических примесей. Для очистки воды используйте бытовые фильтры, отстаивайте ее в те­чение суток в открытой емкости, положив на дно серебряную ложку или монету. Эффективен и способ, очистки воды "вымораживанием". Для "вымораживания" поставьте емкость с водой в морозильную камеру холодильника. При начале замерзания снимите верхнюю корочку льда, после замерзания воды наполовину - слейте остатки жидкости, а воду, образовавшуюся при таянии полученного льда, используйте в пищу.  
В случае отключения центрального парового отопления, для обо­грева помещения используйте электрообогреватели не самодельного, а только заводского изготовления. В противном случае высока вероятность пожара или выхода из строя системы электроснабжения. Помните, что отопление квартиры с помощью газовой или электрической плиты может привести к трагедии. Для сохранения в помещении тепла заделайте щели в окнах и балконных дверях, завесьте их одеялами или коврами. деньтесь потеплее и примите профилактические лекарственные препараты от ОРЗ и гриппа.

|  |  |
| --- | --- |
| **Гололед**  ГОЛОЛЕД - это слой плотного льда, образовавшийся на поверхности земли, тротуарах, проезжей части улицы и на предметах (деревьях, проводах и т.д.) при намерзании переохлажденного дождя и мороси (тумана). Обычно гололед наблюдается при температуре воздуха от 0°С до минус 3°С. Корка намерзшего льда может достигать нескольких сантиметров. ГОЛОЛЕДИЦА - это тонкий слой льда на поверхности земли, образующийся после оттепели или дождя в результате похолодания, а также замерзания мокрого снега и капель дождя.  КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ГОЛОЛЕДУ (ГОЛОЛЕДИЦЕ)  Если в прогнозе погоды дается сообщение о гололеде или гололедице, примите меры для снижения вероятности получения травмы. Подготовьте малоскользящую обувь, прикрепите на каблуки металлические набойки или поролон, а на сухую подошву наклейте лейкопластырь или изоляционную ленту, можете натереть подошвы песком (наждачной бумагой).  КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ВО ВРЕМЯ ГОЛОЛЕДА (ГОЛОЛЕДИЦЫ)  Передвигайтесь осторожно, не торопясь, наступая на всю подошву. При этом ноги должны быть слегка расслаблены, руки свободны. Пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или специальную палку с заостренными шипами. Если Вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения. В момент падения постарайтесь сгруппироваться, и, перекатившись, смягчить удар о землю. Гололед зачастую сопровождается обледенением. В этом случае особое внимание обращайте на провода линий электропередач, контактных сетей электротранспорта. Если Вы увидели оборванные провода, сообщите администрации населенного пункта о месте обрыва.  КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ ПОЛУЧЕНИИ ТРАВМЫ  Обратитесь в травматологический пункт или пункт неотложной медицинской помощи. Оформите бюллетень или справку о травме, которые могут быть использованы Вами при обращении в суд по месту жительства или по месту получения травмы с исковым заявлением о возмещении ущерба.  **Гроза**  МОЛНИЯ - это искровой разряд электростатического заряда кучевого облака, сопровождающийся ослепительной вспышкой и резким звуком (громом). Опасность. Молниевой разряд характеризуется большими токами, а его температура доходит до 300000 градусов. Дерево при ударе молнии расщепляется и даже может загореться. Расщепление дерева происходит вследствие внутреннего взрыва из-за мгновенного испарения внутренней влаги древесины. Прямое попадание молнии для человека обычно заканчивая ся смертельным исходом. Ежегодно в мире от молнии погиба ет около 3000 человек. Куда ударяет молния? Разряд статического электричества обычно проходит по пути наименьшего электрического сопротивления. Так как между самым высоким предметом, среди аналогичных, и кучевым облаком расстояние меньшее, значит меньше и электрическое сопротивление. Следовательно, молния поразит в первую очередь высокий предмет (мачту, дерево и т.п.).  КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К МОЛНИИ  Для снижения опасности поражения молнией объектов экономики, зданий и сооружений устраивается молниезащита в виде заземленных металлических мачт и натянутых высоко над сооружениями объекта проводами. Перед поездкой на природу уточните прогноз погоды. Если предсказывается гроза, то перенесите поездку на другой день. Если Вы заметили грозовой фронт, то в первую очередь определите примерное расстояние до него по времени задержки первого раската грома, первой вспышки молнии, а также оцените, приближается или удаляется фронт. Поскольку скорость света огромна (300 000 км/с), то вспышку молнии мы наблюдаем мгновенно. Следовательно, задержка звука будет определяться расстоянием и его скоростью (около 340 м/с). Пример: Если после вспышки до грома прошло 5 секунд, то расстояние до грозового фронта равно 340 м/с х 5с = 1700 м. Если запаздывание звука растет, то грозовой фронт удаляется, а если запаздывание звука сокращается, то грозовой фронт приближается.  КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ВО ВРЕМЯ ГРОЗЫ  Молния опасна тогда, когда вслед за вспышкой следует раскат грома. В этом случае срочно примите меры предосторожности. Если Вы находитесь в сельской местности: закройте окна, двери, дымоходы и вентиляционные отверстия. Не растапливайте печь, поскольку, высокотемпературные газы, выходящие из печной трубы, имеют низкое сопротивление. Не разговаривайте по телефону: молния иногда попадает в натянутые между столбами провода. Во время ударов молнии не подходите близко к электропроводке, молниеотводу, водостокам с крыш, антенне, не стойте рядом с окном, по возможности выключите телевизор, радио и другие электробытовые приборы. Если Вы находитесь в лесу, то укройтесь на низкорослом участке леса. Не укрывайтесь вблизи высоких деревьев, особенно сосен, дубов и тополей. Не находитесь в водоеме или на его берегу. Отойдите от берега, спуститесь с возвышенного места в низину. В степи, поле или при отсутствии укрытия (здания) не ложитесь на землю, подставляя электрическому току все свое тело, а сядьте на корточки в ложбине, овраге или другом естественном углублении, обхватив ноги руками. Если грозовой фронт настиг Вас во время занятий спортом, то немедленно прекратите их. Металлические предметы (мотоцикл, велосипед, ледоруб и т.д.) положите в сторону, отойдите от них на 20-30 м. Если Вас гроза застала Вас в автомобиле, не покидайте его, при этом закройте окна и опустите антенну радиоприемника. |  |
| **Если Вы заблудились в лесу**  Из года в год, особенно, с начала сезона сбора грибов и ягод у сотрудников областного поисково-спасательного  отряда начинается особый период, поиск и спасение заблудившихся в лесу людей.  Порой несколько суток спасатели прочесывают лес, пытаясь отыскать заблудившегося человека. Управление по делам ГО и ЧС Администрации муниципального района, обращается ко всем жителям города и района  отправляющимся в лес, с просьбой быть внимательными и осторожными. Не посещайте лес в незнакомых для вас местах тем более в одиночку. Перед выходом в лес сообщите своим родственникам, друзьям о намерении пойти в лес: в какой район, вблизи какого населенного пункта. Не забудьте взять с собой компас, фонарик, питьевую воду и запас продуктов, спички (в герметичной упаковке), водонепроницаемую одежду (плащ, накидку), теплые вещи. При наличии у вас хронических заболеваний, не забудьте взять с собой лекарства предписанные врачом. Постарайтесь продумать свой поход в лес так, что бы получить от него только положительные эмоции и удовольствие.  ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ ВЫ ЗАБЛУДИЛИСЬ В ЛЕСУ?  Во время  движения надо чаще себя проверять: запоминать ориентиры, оставлять зарубки. Без зрительных ориентиров человек в лесу начинает кружить, так как правая нога  делает всегда шаг чуть шире левой. Вспомните последнюю примету на знакомой  части пути  и постарайтесь проследить к ней дорогу. Постарайтесь влезть на самое высокое дерево – взгляд с высоты помогает и не в таких проблемах. Выйти к людям  помогают звуки – работает трактор, лает собака; помогает запах дыма: тут надо двигаться против ветра. Выбрать нужное направление помогут некоторые приметы. Например, муравейники всегда располагаются с южной стороны деревьев. Мох на стволах деревьев предпочитает северную сторону.  Если вы не уверены в своих силах  Лучше сидите на месте. Детям мы однозначно советуем ждать. Знайте, что в первые сутки (если никто не знает, что вы пошли в лес) Вас искать не будут (разве что детей - родители). Поэтому приготовьтесь прожить в лесу три-четыре дня. Питаться можно внутренней частью коры лиственных деревьев, почками, ягодами. Не бойтесь пить из лесной лужи (можно делать это через носовой платок). Чувство жажды можно обхитрить, положив под язык маленький камушек. Идеальное средство от ссадин, порезов, ушибов – пихтовая смола (а также еловая и сосновая). Она и дезинфицирует, и заживляет. Укрытие можно построить из надломленного на высоте 1-2 м дерева, уложив на него плотно друг к другу жерди из сухого подлеска. Настил изготавливается из тех же жердей.  **Засуха**  ЗАСУХА - продолжительный и значительный недостаток осадков, чаще при повышенной температуре и пониженной влажности воздуха.  СИЛЬНАЯ ЖАРА - характеризуется превышением среднеплюсовой температуры окружающего воздуха на 10 и более градусов в течение нескольких дней. Опасность заключается в тепловом перегревании человека, то есть угрозе повышения температуры его тела выше 37,1°С или теплонарушении - прибли-жении температуры тела к 38,8°С. Тепловое критическое состояние наступает при длительном и (или) сильном перегревании, способном привести к тепловому удару или нарушению сердечной деятельности. Симптомами перегревания являются: покраснения кожи, сухость слизистых оболочек, сильная жажда. В дальнейшем возможна потеря сознания, остановка сердца и дыхания.  КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЗАСУХЕ (СИЛЬНОЙ ЖАРЕ)  Запаситесь дополнительными емкостями и при необходимости заранее заполните их водой. Приготовьте приемлемую для условий жары одежду, электробытовые приборы (вентиляторы, кондиционеры). Если Вы находитесь в сельской местности - оборудуйте навесы, беседки, колодцы, а также ставни (плотные шторы) для окон. По возможности приобретите автономный источник электроэнергии для обеспечения работы электробытовых приборов. Экономно расходуйте воду. Умейте сами и обучите членов своей семьи правильно действовать при тепловом поражении.  КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ВО ВРЕМЯ ЗАСУХИ (ПРИ СИЛЬНОЙ ЖАРЕ)  Избегайте воздействия повышенной температуры. Носите светлую воздухопроницаемую одежду (желательно из хлопка) с головным убором. Помните, что обожженная кожа перестает выделять пот и охлаждаться. Передвигайтесь не спеша, старайтесь чаще находиться в тени. Не употребляйте пиво и другие алкогольные напитки, это приведет к ухудшению общего состояния организма. Посоветуйтесь с врачом, требуется ли вам дополнительное употребление соли во время жары. При тепловом поражении немедленно перейдите в тень, на ветер или примите душ, медленно выпейте много воды. Постарайтесь охладить свое тело, чтобы избежать теплового удара. В случае потери сознания кем-то из окружающих, проведите реанимационные мероприятия (делайте массаж сердца и искусственное дыхание). Помните, что во время засухи возрастает вероятность пожаров.  КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПОСЛЕ ЗАСУХИ (СИЛЬНОЙ ЖАРЫ)  Свяжитесь с местными органами власти для получения информации о стихийном бедствии и об оказываемой населению помощи. Будьте готовы к тому, что бедствие может повториться. |  |

**Клещи**

ОСТОРОЖНО: ОТДЫХ!

Любителей лесных прогулок взяли в клещи или что надо знать, отправляясь на пикник

Истосковавшиеся за зиму без тепла и солнышка организмы требуют: скорей на природу, к речке, позагорать-покупаться или на лесную полянку по цветочки! Но не стоит забывать, что конец весны – начало лета – самый-самый сезон  разгулья клещей. Именно сейчас они наиболее активны и так и мечтают присосаться к кому-нибудь большому и теплому. Человек – вполне  подходящая добыча.  
Конечно, не  всякая такая встреча заканчивается укусом, а укус – заражением энцефалитом или какой-нибудь еще гадостью – болезнью Лайма, например, или даже клещевым сыпным тифом. Но осторожность и еще раз осторожность  еще никому не мешала.  
Клещевой энцефалит – заболевание  природно-очаговое. Носители вируса – так называемые  иксодовые клещи – традиционные обитатели лесных массивов, причем практически во всех поясах – от Крыма  до Северного Урала, от западноевропейской части страны до Дальнего Востока. Клещи распространены повсеместно, но это вовсе не значит, что  любой лес является очагом инфекции. Замечено, что  распространение популяций клещей связано с солнечным циклом.  По данным  отдела эпидемиологии  санэпиднадзора Минздрава, в среднем по стране количество обращений  в медицинские учреждения  в связи с укусами клещей примерно такое же, как и в прошлом году. Тем не менее расслабляться не стоит. Июнь, так же как и май, - месяц, когда неприятная встреча с насекомыми наиболее вероятна. А болезнь, что ни говори, всегда лучше предупредить, чем потом  с ней бороться.  
Если ваш регион входит в число неблагополучных, лесные пикники лучше отложить на месяц. Профессионалы – геологи, дорожники – обязательно должны прививаться.  
Даже  если случаев заражения в ваших краях  не известно, обезопасить себя нужно обязательно. Босоножки – обувь не для леса. Ботинки или сапоги, брюки, рубашки и куртки с рукавами на  резинках, поднятые  воротники, нахлобученные  кепки, платки на шеях и волосах – как раз то, что надо.  
Придя домой, обязательно осмотрите  себя и домашних  с голов до ног, перетрясите одежду, как следует расчешитесь. Обнаружили присосавшегося клеща -  обязательно обратитесь к врачу-хирургу, отдирать  насекомое  самостоятельно чревато – в ранке могут остаться его части.  
В большинстве областных  центров есть лаборатории, в которых могут проверить  само насекомое на  предмет вирусоносительства. Если нужно – вам  обязательно  сделают  защитный укол специфического гаммаглобулина.  
Отправляя чадо на отдых, можно особенно не беспокоиться: даже сейчас, когда средства на  антиклещевую обработку не хватает, санэпидслужбы территорий категорически  не разрешают  открывать детские лагеря, пока не будут проведены соответствующие  мероприятия.

**Купание**

Первая помощь пострадавшему:

* Вытащив на берег, осмотрите потерпевшего: рот и нос могут быть забиты тиной или песком, их надо немедленно очистить (пальцами, повернув голову человека на бок);
* Затем положите пострадавшего животом на свое колено (голову свесить лицом вниз) и, сильно нажав, выплесните воду их желудка и дыхательных путей. Все это надо делать быстро и также быстро уложить пострадавшего на спину, расстегнуть ему пояс и верхние пуговицы и начать искусственное дыхание;
* Если у пострадавшего не бьется сердце, искусственное дыхание надо сочетать с непрямым
* массажем сердца;
* Не останавливайте меры по реанимации до прибытия «скорой помощи»: благодаря вашим
* действиям организм еще может жить.

На дворе лето.  А для большинства из нас самый лучший отдых – это отдых на природе, и желательно там, где плещется прохладная водичка. Но порой, это чудесное удовольствие оборачивается трагедией:, как показывает статистика, во время купания гибнет больше людей, чем  в кораблекрушениях.  В мае – июне 2004 года на водоемах Новгородской области уже утонули шесть человек. Анализируя все трагические происшествия можно понять, что причины смертельных случаев очень банальны:

* купание в нетрезвом состоянии (пьяному, как правило, море по колено нарушение правил поведения на воде,  отсутствие контроля за купающимися детьми,   и, наконец, неумение плавать.

Первое, что вам надо, - это, конечно же, – научиться плавать самому и научить ваших детей, это будет первым шагом к безопасности.  
Ни в коем случае не купайтесь в нетрезвом виде.  
Не купайтесь и тем более не ныряйте в незнакомых местах, не заплывайте за буйки и не приближайтесь к судам.  
Первое, что вам надо, - это, конечно же, – научиться плавать самому и научить ваших детей, это будет первым шагом к безопасности. v   Ни в коем случае не купайтесь в нетрезвом виде.  
Не купайтесь и тем более не ныряйте в незнакомых местах, не заплывайте за буйки и не приближайтесь к судам.  И уж ни в коем  случае не отпускайте одних к водоемам маленьких детей!

Ну а если все же  экстремальная ситуация случилась?

Попробуйте удержаться на воде лицом вверх, широко раскинуть руки и дышать как можно глубже и реже.  
Если вы устали, то отдыхайте лежа на спине, расслабьтесь.  
Если у Вас свело ногу, погрузитесь с головой в  воду и, распрямив ногу, сильно потяните на себя ступню за большой палец.  
Ни в коем случае не растрачивайте энергию на страх -  бояться уже поздно, надо действовать.

Что делать, если на ваших глазах тонет человек?

Прежде всего, дать себе секунду на размышление. Нет ли рядом спасательного средства? Им может  быть все, что увеличит плавучесть человека и что вы в состоянии до него добросить;  
Посмотрите, нет ли поблизости лодки или людей, которых можно позвать на помощь;  
Успокойте и ободрите пловца;  
Если пловец может контролировать свои действия, он должен держаться за плечи спасителя. Если нет – обращаться с ним надо жестко и бесцеремонно. Некоторые инструкции рекомендуют даже оглушить утопающего, чтобы спасти его и свою жизнь;     Подплыв к утопающему, надо  поднырнуть под него и, взяв  сзади одним из приемов захвата (классический – за волосы), транспортировать к берегу;  
Если человек уже погрузился в воду, не бросайте попыток найти его в глубине, а затем вернуть к жизни. Это можно сделать, если утонувший  был в воде около 6 минут.

**Обнаружение взрывоопасных предметов**

ЕСЛИ ВЫ ОБНАРУЖИЛИ ПРЕДМЕТ, ПОХОЖИЙ НА ВЗРЫВНОЕ УСТРОЙСТВО

Признаки, которые могут указать на наличие ВУ:

* наличие на обнаруженном предмете    проводов, веревок, изоленты;
* подозрительные  звуки, щелчки, тиканье, издаваемые предметом;
* от предмета исходит характерный  запах миндаля или другой  необычный   запах.

Если обнаруженный предмет не должен, как вам кажется, находиться в этом  месте и в это время, не оставляйте этот факт без внимания.  
Если  вы обнаружили подозрительный предмет  в  общественном  транспорте, опросите людей, находящихся рядом. Если хозяин не установлен, сообщите о находке водителю.  
Если подозрительный предмет находится в подъезде вашего дома, опросите соседей, возможно, он принадлежит им. В противном случае сообщите о находке в ваше отделение милиции.  
Если вы обнаружили подозрительный предмет в учреждении, сообщите о находке в администрацию.  
Во всех перечисленных случаях:

1. Не трогайте, не вскрывайте и не передвигайте находку.
2. Не курите, воздержитесь от использования средств радиосвязи, в том числе и мобильных.
3. Сообщите об обнаруженном предмете в правоохранительные органы.
4. Запомните время  обнаружения находки.
5. По возможности обеспечьте охрану подозрительного предмета или опасной зоны.
6. Постарайтесь сделать так, чтобы люди отошли как можно дальше от опасной находки.
7. Обязательно дождитесь прибытия оперативно-следственной группы.
8. Не забывайте, что вы являетесь  самым важным очевидцем.

Помните: внешний  вид предмета может  скрывать его настоящее назначение. В качестве камуфляжа для взрывных работ используются обычные  бытовые предметы: сумки, пакеты, свертки, коробки.  
Родители! Вы отвечаете  за жизнь и здоровье ваших детей. Разъясните им, что любой предмет, найденный на улице или в подъезде может  представлять опасность.         
Еще раз напоминаем: Не предпринимайте самостоятельно никаких действий с находками или подозрительными предметами, которые могут оказаться взрывными устройствами – это может привести к взрыву, многочисленным жертвам и разрушениям!

ПОСТУПЛЕНИЕ УГРОЗЫ ПО ТЕЛЕФОНУ

Телефон является основным каналом поступления сообщений, содержащих информацию о заложенных взрывных устройствах, о захвате людей в заложники, вымогательстве и шантаже.    Фактор внезапности, возникающее паническое, а порой и шоковое состояние приводят к тому, что  человек  оказывается  не в состоянии правильно отреагировать  на звонок, оценить реальность угрозы и получить максимум сведений из разговора.

1. Будьте спокойны, вежливы, не прерывайте говорящего.
2. Постарайтесь  дословно запомнить разговор и зафиксировать его на бумаге, или, по возможности, записать на магнитофон.
3. Отметьте  пол, возраст  звонившего, особенности речи:

* голос: громкий (тихий), низкий (высокий);
* темп речи: быстрая или медленная;
* произношение: отчетливое, искаженное, с  заиканием, шепелявое, с акцентом или диалектом;
* манера речи: развязная, с издевкой, с нецензурными выражениями.

1. Обязательно отметьте звуковой фон (шум машин или железнодорожного транспорта).
2. Отметьте характер звонка (городской или междугородный).
3. Обязательно зафиксируйте точное время начала разговора и его продолжительность.
4. Не бойтесь запугиваний преступников, по  окончании разговора сообщите  о нем в правоохранительные органы.
5. Если вы опасаетесь, что ваш телефон  прослушивают преступники - перезвоните с другого номера. Практика показывает, что  сокрытие факта подобных  угроз значительно осложняет положение и способствует безнаказанному  совершению преступления.

Необходимо, если это возможно, в ходе разговора получить  ответы на следующие вопросы:

* куда, кому и по какому номеру звонит этот человек?
* какие конкретные требования он (она) ему выдвигает?
* выдвигает требования  он (она) лично, выступает в роли посредника или представляет какую-то группу?
* на каких условиях он (она) или они согласны отказаться от задуманного?
* как и когда с ним (с ней) можно связаться?

Постарайтесь добиться  от звонящего  максимально возможного промежутка времени для принятия вами решений.

ПОСТУПЛЕНИЕ УГРОЗЫ В ПИСЬМЕННОМ ВИДЕ

Угрозы в письменном виде  могут поступить  в организацию  как по почтовому каналу, так  и  в результате обнаружения  различного рода анонимных материалов (записки, надписи, информации на дискете и т.д.)  
Письмо можно считать подозрительным, если:

* вы не ожидали его или оно от того, кого вы не знаете;
* марки и штемпель на конверте не соответствуют адресу отправителя, либо обратный адрес не указан вовсе;
* количество марок больше необходимого;
* нечеткое, смазанное написание адреса;
* письмо  необычно по размеру, форме и весу;
* на конверте имеются пометки: «лично», «конфиденциально»;
* конверт имеет странный запах, цвет или маслянистые пятна.

После получения  такого документа обращайтесь с ним максимально осторожно!

1. При получении подозрительного письма, либо других анонимных материалов,  содержащих угрозы,  уберите его в чистый плотно закрываемый полиэтиленовый пакет и поместите в отдельную жесткую папку.
2. Если документ поступил в конверте  - его вскрытие производите только  с левой или правой стороны, аккуратно обрезая кромки ножницами.
3. Постарайтесь не оставлять на нем отпечатки своих пальцев.
4. Сохраняйте все: сам документ с текстом, любые вложения в конверт и упаковку, ничего не выбрасывайте.
5. Анонимные материалы нельзя сшивать, склеивать, мять и сгибать.

ВНИМАНИЕ!!!

Для того, чтобы письмо дошло до адресата в срок, необходимо соблюдать установленный порядок адресования (указывать адрес и получателя и отправителя) и не допускать никаких вложений, кроме письменных сообщений, художественных открыток, фотографий и другой аналогичной бумажной продукции.

Если в конверте был обнаружен белый порошок:

* Уложите конверт вместе с содержимым  в полиэтиленовый пакет, туда же положите оказавшиеся рядом предметы.
* Сообщите об этом в местную службу санэпиднадзора.
* Тщательно вымойтесь в  душе с мылом, а руки  обработайте каким-либо кожным антисептиком.

(Кожный зуд, локальные покраснения  кожи, повышение температуры -  сигналы к тому, что  нужно обратиться за медицинской помощью  для уточнения диагноза).

**Паводок**

НАВОДНЕНИЕ - это значительное затопление местности в результате подъема уровня воды в реке, озере или море в период снеготаяния, ливней, ветровых нагонов воды, при заторах, зажорах и т.п. К особому типу относятся наводнения, вызываемые ветровым нагоном воды в устья рек. Наводнения приводят к разрушениям мостов, дорог, зданий, сооружений, приносят значительный материальный ущерб, а при больших скоростях движения воды (более 4 м/с) и большой высоте подъема воды (более 2 м) вызывают гибель людей и животных. Основной причиной разрушений являются воздействия на здания и сооружения гидравлических ударов массы воды, плывущих с большой скоростью льдин, различных обломков, плавсредств и т. п. Наводнения могут возникать внезапно и продолжаться от нескольких часов до 2-3 недель.

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К НАВОДНЕНИЮ

Если Ваш район часто страдает от наводнений, изучите и запомните границы возможного затопления, а также возвышенные, редко затапливаемые места, расположенные в непосредственной близости от мест проживания, кратчайшие пути движения к ним. Ознакомьте членов семьи с правилами поведения при организованной и индивидуальной эвакуации, а также в случае внезапного и бурно развивающегося наводнения. Запомните места хранения лодок, плотов и строительных материалов для их изготовления. Заранее составьте перечень документов, имущества и медикаментов, вывозимых при эвакуации. Уложите в специальный чемодан или рюкзак ценности, необходимые теплые вещи, запас продуктов, воды и медикаменты.

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ВО ВРЕМЯ НАВОДНЕНИЯ

По сигналу оповещения об угрозе наводнения и об эвакуации безотлагательно, в установленном порядке выходите (выезжайте) из опасной зоны возможного катастрофического затопления в назначенный безопасный район или на возвышенные участки, местности, захватив с собой документы, ценности, необходимые вещи и двухсуточный запас непортящихся продуктов питания. В конечном пункте эвакуации зарегистрируйтесь. Перед уходом из дома выключите электричество и газ, погасите огонь в отопительных печах, закрепите все плавучие предметы, находящиеся вне зданий, или разместите их в подсобных помещениях.  
Если позволяет время, ценные домашние вещи переместите на верхние этажи или на чердак жилого дома. Закройте окна и двери, при необходимости и наличии времени забейте снаружи досками (щитами) окна и двери первых этажей. При отсутствии организованной эвакуации, до прибытия помощи или спада воды, находитесь на верхних этажах и крышах зданий, на деревьях или других возвышающихся предметах. При этом постоянно подавайте сигнал бедствия: днем - вывешиванием или размахиванием хорошо видимым полотнищем, подбитым к древку, а в темное время - световым сигналом и периодически голосом. При подходе спасателей спокойно, без паники и суеты, с соблюдением мер предосторожности, переходите в плавательное средство. При этом неукоснительно соблюдайте требования спасателей, не допускайте перегрузки плавсредств. Во время движения не покидайте установленных мест, не садитесь на борта, строго выполняйте требования экипажа. Самостоятельно выбираться из затопленного района рекомендуется только при наличии таких серьезных причин, как необходимость оказания медицинской помощи пострадавшим, продолжающийся подъем уровня воды, при угрозе затопления верхних этажей (чердака). При этом необходимо иметь надежное плавательное средство и знать направление движения. В ходе самостоятельного выдвижения не прекращайте подавать сигнал бедствия. Оказывайте помощь людям, плывущим в воде и утопающим.

ЕСЛИ ТОНЕТ ЧЕЛОВЕК

Бросьте тонущему человеку плавающий предмет, ободрите его, позовите помощь. Добираясь до пострадавшего вплавь учтите течение реки. Если тонущий не контролирует свои действия, подплывите к нему сзади и, захватив его за волосы, буксируйте к берегу.

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПОСЛЕ НАВОДНЕНИЯ

Перед тем, как войти в здание проверьте, не угрожает ли оно обрушением или падением какого-либо предмета. Проветрите здание (для удаления накопившихся газов). Не включайте электроосвещение, не пользуйтесь источниками открытого огня, не зажигайте спичек до полного проветривания помещения и проверки исправности системы газоснабжения. Проверьте исправность электропроводки, трубопроводов газоснабжения, водопровода и канализации. Не пользуйтесь ими до тех пор, пока не убедитесь в их исправности с помощью специалистов. Для просушивания помещений откройте все двери и окна, уберите грязь с пола и стен, откачайте воду из подвалов. Не употребляйте пищевые продукты, которые были в контакте с водой. Организуйте очистку колодцев от нанесенной грязи и удалите из них воду.

**Первая медицинская помощь**

Первая медицинская помощь - это простейшие срочные меры, необходимые для спасения жизни и здоровья пострадавших при повреждениях, несчастных случаях и внезапных заболеваниях. Она оказывается на месте происшествия до прибытия врача или доставки пострадавшего в больницу.  
Первая помощь является началом лечения повреждений, т.к. она предупреждает такие осложнения как шок, кровотечение, развитие инфекции, дополнительные смещения отломков костей и травмирование крупных нервных стволов и кровеносных сосудов. Следует помнить, что от своевременности и качества оказания первой медицинской помощи в значительной степени зависит дальнейшее состояние здоровья пострадавшего и даже его жизнь. При некоторых незначительных повреждениях медицинская помощь пострадавшему может быть ограничена лишь объемом первой помощи. Однако при более серьезных травмах (переломах, вывихах, кровотечениях, повреждениях внутренних органов и др.) первая медицинская помощь является начальным этапом, так как после ее оказания пострадавшего необходимо доставить в лечебное учреждение. Первая медицинская помощь очень важна, но никогда не заменит квалифицированной (специализированной) медицинской помощи, если в ней нуждается пострадавший. Вы не должны пытаться лечить пострадавшего - это дело врача-специалиста.

ВЫВИХ

ВЫВИХ - это смещение суставных концов костей, частично или полностью нарушающее их взаимное соприкосновение.  
ПРИЗНАКИ ВЫВИХА:

* появление интенсивной боли в области пораженного сустава;
* нарушение функции конечности, проявляющееся в невозможности производить активные движения;
* вынужденное положение конечности и деформация формы сустава;
* смещение суставной головки с запустеванием суставной капсулы и пружинящая фиксация конечности при ее ненормальном положении.

Травматические вывихи суставов требуют немедленного оказания первой помощи. Своевременно вправленный вывих, при правильном последующем лечении, приведет к полному восстановлению нарушенной функции конечности.  
ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ должна состоять, как правило, в фиксации повре-жденной конечности, даче обезболивающего препарата и направлении пострадав-шего в лечебное учреждение. Фиксация конечности осуществляется повязкой или подвешиванием ее на косынке. При вывихах суставов нижней конечности постра-давший должен быть доставлен в лечебное учреждение в лежачем положении (на носилках), с подкладыванием под конечность подушек, ее фиксацией и даче по-страдавшему обезболивающего средства. При оказании первой помощи в неясных случаях, когда не представилось возможным отличить вывих от перелома, с пострадавшим следует поступать так, будто у него явный перелом костей.

КРОВОТЕЧЕНИЕ

КРОВОТЕЧЕНИЕМ называют излияние крови из поврежденных кровеносных сосудов. Оно является одним из частых и опасных последствий ранений, травм и ожогов. В зависимости от вида поврежденного сосуда различают: артериальное, капиллярное и венозное кровотечения.  
АРТЕРИАЛЬНОЕ КРОВОТЕЧЕНИЕ возникает при повреждении артерий и является наиболее опасным.  
ПРИЗНАКИ: из раны сильной пульсирующей струей бьет кровь алого цвета.  
ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ направлена на остановку кровотечения, которая может быть осуществлена путем придания кровоточащей области приподнятого положения, наложения давящей повязки, максимального сгибания конечности в суставе и сдавливания при этом проходящих в данной области сосудов, пальцевое прижатие, наложение жгута. Прижатие сосуда осуществляется выше раны, в определенных анатомических точках, там, где менее выражена мышечная масса, сосуд проходит поверхностно и может быть прижат к подлежащей кости. Прижимать лучше не одним, а несколькими пальцами одной или обеих рук.  
При кровотечении в области виска прижатие артерии производится впереди мочки уха, у скуловой кости.  
При кровотечении в области щеки сосуды следует прижимать к краю нижней челюсти, впереди жевательной мышцы.  
При кровотечении из ран лица, языка, волосистой части головы прижатию к поперечному отростку шейного позвонка подлежит сонная артерия, по переднему краю грудино-ключично-сосцевидной мышцы, у ее середины.  
При кровотечении в области плеча подключичную артерию прижимают под ключицей к ребру; подмышечная артерия прижимается в подмышечной впадине к головке плечевой кости.  
При кровотечении в области предплечья и локтевого сгиба прижимают плечевую артерию у внутреннего края двуглавой мышцы плеча (бицепса) к плечевой кости.  
При кровотечении в паховой области прижимается брюшная аорта кулаком ниже и слева от пупка к позвоночнику.  
При кровотечении в области бедра прижатие осуществляется к горизонтальной ветви лобковой кости в точке, расположенной ниже паховой связки.  
Пальцевое прижатие для временной остановки кровотечения применяют редко, только в порядке оказания экстренной помощи. Самым надежным способом временной остановки сильного артериального кровотечения на верхних и нижних конечностях является наложение кровоостанавливающего жгута или закрутки, т.е. круговое перетягивание конечности. Существует несколько видов кровоостанавливающих жгутов. При отсутствии жгута может быть использован любой подручный материал (резиновая трубка, брючный ремень, платок, веревка и т.п.).

Порядок наложения кровоостанавливающего жгута:

* Жгут накладывают при повреждении крупных артерий конечностей выше раны, чтобы он полностью пережимал артерию.
* Жгут накладывают при приподнятой конечности, подложив под него мягкую ткань (бинт, одежду и др.), делают несколько витков до полной остановки кровотечения. Витки должны ложиться вплотную один к другому, чтобы между ними не попадали складки одежды. Концы жгута надежно фиксируют (завязывают или скрепляют с помощью цепочки и крючка). Правильно затянутый жгут должен привести к остановке кровотечения и исчезновению периферического пульса.
* К жгуту обязательно прикрепляется записка с указанием времени наложения жгута.
* Жгут накладывается не более чем на 1,5-2 часа, а в холодное время года продолжительность пребывания жгута сокращается до 1 часа.
* При крайней необходимости более продолжительного пребывания жгута на конечности его ослабляют на 5-10 минут (до восстановления кровоснабжения конечности), производя на это время пальцевое прижатие поврежденного сосуда. Такую манипуляцию можно повторять несколько раз, но при этом каждый раз сокращая продолжительность времени между манипуляциями в 1,5-2 раза по сравнению с предыдущей. Жгут должен лежать так, чтобы он был виден. Пострадавший с наложенным жгутом немедленно направляется в лечебное учреждение для окончательной остановки кровотечения.

ВЕНОЗНОЕ КРОВОТЕЧЕНИЕ возникает при повреждении стенок вен.  
ПРИЗНАКИ: из раны медленной непрерывной струей вытекает темная кровь.  
ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ заключается в остановке кровотечения, для чего достаточно придать приподнятое положение конечности, максимально согнуть ее в суставе или наложить давящую повязку. Такое положение придается конечности лишь после наложения давящей повязки. При сильном венозном кровотечении прибегают к прижатию сосуда. Поврежденный сосуд прижимают к кости ниже раны. Этот способ удобен тем, что может быть выполнен немедленно и не требует никаких приспособлений.  
КАПИЛЛЯРНОЕ КРОВОТЕЧЕНИЕ является следствием повреждения мельчайших кровеносных сосудов (капилляров).  
ПРИЗНАКИ: кровоточит вся раневая поверхность.  
ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ заключается в наложении давящей повязки. На кровоточащий участок накладывают бинт (марлю), можно использовать чистый носовой платок или отбеленную ткань.

ОБМОРОК

ОБМОРОК - внезапная кратковременная потеря сознания, сопровождающаяся ослабление деятельности сердца и дыхания. Возникает при быстро развивающемся малокровии головного мозга и продолжается от нескольких секунд до 5-10 минут и более.  
ПРИЗНАКИ. Обморок выражается во внезапно наступающей дурноте, головокружении, слабости и потере сознания. Обморок сопровождается побледнением и похолоданием кожных покровов. Дыхание замедленное, поверхностное, слабый и редкий пульс (до 40-50 ударов в минуту).  
ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ. Прежде всего, необходимо пострадавшего уложить на спину так, чтобы голова была несколько опущена, а ноги приподняты. Для облегчения дыхания освободить шею и грудь от стесняющей одежды. Тепло укройте пострадавшего, положите грелку к его ногам. Натрите нашатырным спиртом виски больного и поднесите к носу ватку, смоченную нашатырем, а лицо обрызгайте холодной водой. При затянувшемся обмороке показано искусственное дыхание. После прихода в сознание дайте ему горячий кофе.

ПЕРЕЛОМ

ПЕРЕЛОМ - это нарушение целости кости, вызванное насилием или патологическим процессом. Открытые переломы характеризуются наличием в области перелома раны, а закрытые характеризуются отсутствием нарушения целости покровов (кожи или слизистой оболочки). Следует помнить, что перелом может сопровождаться осложнениями: повреждением острыми концами отломков кости крупных кровеносных сосудов, что приводит к наружному кровотечению (при наличии открытой раны) или внутритканевому кровоизлиянию (при закрытом переломе); повреждением нервных стволов, вызывающим шок или паралич; инфицированием раны и развитием флегмоны, возникновением остеомиелита или общей гнойной инфекции; повреждением внутренних органов (мозга, легких, печени, почек, селезенки и др.).  
ПРИЗНАКИ: сильные боли, деформация и нарушение двигательной функции конечности, укорочение конечности, своеобразный костный хруст.  
При переломах черепа будут наблюдаться тошнота, рвота, нарушение сознания, замедление пульса - признаки сотрясения (ушиба) головного мозга, кровотечение из носа и ушей.  
Переломы таза всегда сопровождаются значительной кровопотерей и в 30% случаях развитием травматического шока. Такое состояние возникает в связи с тем, что в тазовой области повреждаются крупные кровеносные сосуды и нервные стволы. Возникают нарушения мочеиспускания и дефекации, появляется кровь в моче и кале.  
Переломы позвоночника - одна из самых серьезных травм, нередко заканчивающаяся смертельным исходом. Анатомически позвоночный столб состоит из прилегающих друг к другу позвонков, которые соединены между собой межпозвонковыми дисками, суставными отростками и связками. В специальном канале расположен спинной мозг, который может также пострадать при травме. Весьма опасны травмы шейного отдела позвоночника, приводящие к серьезным нарушением сердечно-сосудистой и дыхательной систем. При повреждении спинного мозга и его корешков нарушается его проводимость.  
ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ заключается в обеспечении неподвижности отломков кости (транспортной иммобилизации) поврежденной конечности шинами или имеющимися под рукой палками, дощечками и т.п. Если под рукой нет никаких предметов для иммобилизации, то следует прибинтовать поврежденную руку к туловищу, поврежденную ногу - к здоровой. При переломе позвоночника пострадавший транспортируется на щите. При открытом переломе, сопровождающимся обильным кровотечением, накладывается давящая асептическая повязка и, по показаниям, кровоостанавливающий жгут. При этом следует учитывать, что наложение жгута ограничивается минимально возможным сроком. Пораженному даются обезболивающие препараты: баралгин, седелгин, анальгин, амидопирин, димедрол, дозировка в зависимости от возраста пострадавшего.

РАНЫ

Одним из наиболее частых поводов для оказания первой помощи являются ранения (раны). Раной называется механическоеповреждение покровов тела, нередко сопровождающиеся нарушением целости мышц, нервов, крупных сосудов, костей, внутренних органов, полостей и суставов. В зависимости от характера повреждения и вида ранящего предмета различают раны резаные, колотые, рубленые, ушибленные, размозженные, огнестрельные, рваные и укушенные. Раны могут быть поверхностными, глубокими и проникающими в полость тела.  
Причинами ранения могут явиться различные физические или механические воздействия. В зависимости от их силы, характера, особенностей и мест приложения они могут вести к разнообразным дефектам кожи и слизистых, травмам кровеносных сосудов, повреждениям внутренних органов, костей, нервных стволов и вызывать острую боль.  
Резаные раны.Резаная рана обычно зияет, имеет ровные края и обильно кровоточит. При такой ране окружающие ткани повреждаются незначительно и менее склонны к инфицированию.  
Колотые раны являются следствием проникновения в тело колющих предметов. Колотые раны нередко являются проникающими в полости (грудную, брюшную и суставную). Форма входного отверстия и раневого канала зависит от вида ранящего оружия и глубины его проникновения. Колотые раны характеризуются глубоким каналом и нередко значительными повреждениями внутренних органов. Нередки при этом внутренние кровотечения в полости тела. Ввиду того, что раневой канал вследствие смещения тканей обычно извилист, могут образовываться затеки между тканями и развитие инфекций.  
Рубленые раны. Для таких ран характерны глубокое повреждение тканей, широкое зияние, ушиб и сотрясение окружающих тканей.  
Ушибленные и рваные раны характеризуются большим количеством размятых, ушибленных, пропитанных кровью тканей. Ушибленные кровеносные сосуды тромбированы.  
При огнестрельном ранении пострадавший нуждается в срочной квалифицированной медицинской помощи.  
ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ. На любую рану должна быть наложена повязка, по возможности асептическая (стерильная). Средством наложения асептической повязки в большинстве случаев служит пакет перевязочный медицинский, а при его отсутствии - стерильный бинт, вата, лигнин и, в крайнем случае, чистая ткань. Если ранение сопровождается значительным кровотечением, необходимо остановить его любым подходящим способом. При обширных ранениях мягких тканей, при переломах костей и ранениях крупных кровеносных сосудов и нервных стволов необходима иммобилизация конечности табельными или подручными средствами. Пострадавшему необходимо ввести обезболивающий препарат и дать антибиотики. Пострадавшего необходимо как можно быстрее доставить в лечебное учреждение.

РАСТЯЖЕНИЕ

РАСТЯЖЕНИЕ - повреждение мягких тканей (связок, мышц, сухожилий, нервов) под влиянием силы, не нарушающей их целости. Чаще всего происходит растяжение связочного аппарата суставов при неправильных, внезапных и резких движениях, выходящих за пределы нормального объема движений данного сустава (при подвертывании стопы, боковых поворотах ноги при фиксированной стопе и др.). В более тяжелых случаях может произойти надрыв или полный разрыв связок и суставной сумки.  
ПРИЗНАКИ: появление внезапных сильных болей, припухлости, нарушение движений в суставах, кровоизлияние в мягкие ткани. При ощупывании места растяжения проявляется болезненность.  
ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ предусматривает обеспечение покоя пострадавшему, тугое бинтование поврежденного сустава, обеспечивающее его подвижность и уменьшение кровоизлияния. Затем необходимо обратиться к врачу - травматологу.

ИСКУССТВЕННОЕ ДЫХАНИЕ

ИСКУССТВЕННОЕ ДЫХАНИЕ - неотложная мера первой помощи при утоплении, удушении, поражении электрическим током, тепловом и солнечном ударах. Осуществляется до тех пор, пока у пострадавшего полностью не восстановится дыхание.  
МЕХАНИЗМ ИСКУССТВЕННОГО ДЫХАНИЯ следующий:

* пострадавшего положить на горизонтальную поверхность;
* очистить рот и глотку пострадавшего от слюны, слизи, земли и других посторонних предметов, если челюсти плотно сжаты - раздвинуть их;
* запрокинуть голову пострадавшего назад, положив одну руку на лоб, а другую на затылок;
* сделать глубокий вдох, нагнувшись к пострадавшему, герметизировать своими губами область его рта и сделать выдох. Выдох должен длиться около 1 секунды и способствовать подъему грудной клетки пострадавшего. При этом ноздри пострадавшего должны быть закрыты, а рот накрыт марлей или носовым платком, из соображений гигиены;
* частота искусственного дыхания - 16-18 раз в минуту;
* периодически освобождать желудок пострадавшего от воз духа, надавливая на подложечную область.

МАССАЖ СЕРДЦА

МАССАЖ СЕРДЦА - механическое воздействие на сердце после остановки с целью восстановления деятельности и поддержания непрерывного кровотока, до возобновления работы сердца.  
ПРИЗНАКИ ВНЕЗАПНОЙ ОСТАНОВКИ СЕРДЦА - потеря сознания, резкая бледность, исчезновение пульса, прекращение дыхания или появление редких судорожных вдохов, расширение зрачков.  
МЕХАНИЗМ НАРУЖНОГО МАССАЖА СЕРДЦА заключается в следующем: при резком толчкообразном надавливании на грудную клетку происходит смещение ее на 3-5 см, этому способствует расслабление мышц у пострадавшего, находящегося в состоянии агонии. Указанное движение приводит к сдавливанию сердца и оно может начать выполнять свою насосную функцию - выталкивает кровь в аорту и легочную артерию при сдавливании, а при расправлении всасывает венозную кровь. При проведении наружного массажа сердца пострадавшего укладывают на спину, на ровную и твердую поверхность (пол, стол, землю и т.п.), расстегивают ремень и ворот одежды.  
Оказывающий помощь, стоя с левой стороны, накладывает ладонь кисти на нижнюю треть грудины, вторую ладонь кладет крестообразно сверху и производит сильное дозированное давление по направлению к позвоночнику. Надавливания производят в виде толчков, не менее 60 в 1 мин. При проведении массажа у взрослого необходимо значительное усилие не только рук, но и всего корпуса тела. У детей массаж производят одной рукой, а у грудных и новорожденных -кончиками указательного и среднего пальцев, с частотой 100-110 толчков в минуту. Смещение грудины у детей должно производиться в пределах 1,5-2 см.  
Эффективность непрямого массажа сердца обеспечивается только в сочетании с искусственным дыханием. Их удобнее проводить двум лицам. При этом первый делает одно вдувание воздуха в легкие, затем второй производит пять надавливаний на грудную клетку. Если у пострадавшего сердечная деятельность восстановилась, определяется пульс, лицо порозовело, то массаж сердца прекращают, а искусственное дыхание продолжают в том же ритме до восстановления самостоятельного дыхания. Вопрос о прекращении мероприятий по оказанию помощи пострадавшему решает врач, вызванный к месту происшествия.

**Пожар**

Лесной пожар

Все пожары в лесу начинаются из-за какой-нибудь внешней причины: источника огня среди деревьев нет. Часто случайная молния поджигает лес, но гораздо чаще – человек.  
Вот самые обычные случаи начала этой экстремальной ситуации:

* Брошена горящая спичка, окурок;
* Охотник выстрелил, пыж начал тлеть и загорелся;
* Разведение костров в местах с подсохшей травой, под кронами деревьев, в старых горельниках;
* Выжигание травы на лесных полянах, прогалинах или на поле около леса;
* Осколок стекла, брошенный на солнечном  месте, сфокусировал солнечные лучи как зажигательная линза;
* Хозяйственные работы в лесу (корчевка взрывателями, сжигание мусора, строительство дорог, электролиний, трубопроводов и т.д.) велись людьми, не готовыми посмотреть на свою деятельность как на источник постоянной опасности.

Пожары в лесу бывают:

* низовые;
* подземные (торфяные);
* верховые.

При низовых пожарах (это 90% всех случаев) горят нижние части деревьев, трава, валежник, выступающие корни. Скорость распространения – от 1 до 3 метров в минуту, высота  пламени – от полуметра до полутора метров. При скорости  3-4 метра в минуту пожар разрастается в крупный за 10-14 часов.  
Верховой беглый пожар возможен при сильном ветре: огонь продвигается по кронам деревьев со скоростью  от 5 до 100 и более метров в минуту. Ветер разносит горящие ветви и искры, которые поджигают лес за десятки метров впереди, и создают новые очаги пожара.  
Торфяные пожары движутся медленно, до нескольких метров в сутки. Они особенно опасны неожиданными прорывами огня из подземного очага и тем, что кромка его не всегда заметна и можно провалиться  в прогоревший торф. Поэтому при пожаре надо избегать торфяных болот. Признак подземного пожара – земля горячая, из почвы идет дым.  
Если вы наткнулись в лесу на небольшой пожар,  надо принять немедленно меры, чтобы остановить его и одновременно, если есть возможность, послать кого-то в ближайший населенный пункт за помощью.

Как выходить из зоны лесного пожара?

Оказавшись на пожаре, в лесу или на торфянике, немедленно предупредите всех находящихся поблизости людей и организуйте выход из опасной зоны;  
Если вы не можете бороться с огнем, в большинстве случаев от него достаточно уйти: скорость пешехода – больше  80 метров в секунду, низового пожара – 1-3 метра.  
Выходить нужно на дорогу или просеку, к широкой поляне, к берегу реки, озера или в поле;  
Идти нужно в наветренную сторону, перпендикулярно к направлению движения огня,  по проселкам, дорогам, полянам, берегам  ручьев и рек;  
Если невозможно уйти от огня, войдите в водоем или накройтесь мокрой одеждой.  
Выйдя на открытое пространство или поляну дышите воздухом возле земли – там он менее задымлен;  
При сильном задымлении рот и нос нужно прикрыть  мокрой ватно-марлевой повязкой, полотенцем, частью одежды;  
Иногда удается перебежать фронт и верхового пожара – главное бежать не дыша, чтобы не сжечь легкие.

После выхода из зоны пожара:

* Сообщите о месте, размере и характере пожара в администрацию населенного пункта, лесничество или противопожарную службу, а также местному  населению;
* Знайте сигналы оповещения о приближении зоны пожара к населенному пункту и принимайте участие  в организации тушения пожаров;
* При тушении пожара действуйте осмотрительно, не уходите далеко от дорог и просек, не теряйте из виду других участников, поддерживайте с ними зрительную и звуковую связь;
* Небольшой пожар (ширина кромки – до 1 километра) может за полчаса–час остановить группа из 3-5 человек даже без специальных средств. Например, венков из зеленых ветвей, молодым деревцем, мешковиной, брезентом или одеждой сбивая пламя. Огонь надо захлестывать, сметать в сторону очага пожара, небольшие очаги пламени затаптывать ногами;
* Еще один распространенный прием – забрасывать кромку  пожара землей. Сначала, взяв  на лопату грунт, им надо сбить пламя, затем сделать сплошную полосу из грунта толщиной несколько сантиметров  и шириной до полуметра. Один  человек за полчаса может таким образом засыпать около 20 метров кромки пожара;
* При тушении торфяного пожара учитывайте, что  в зоне горения могут образовываться глубокие воронки, поэтому передвигаться следует осторожно, лучше  группой из нескольких человек, причем первый в группе должен проверять шестом почву, как при движении  по тонкому льду.

Первая медицинская помощь пострадавшим на пожарах:

* При оказании помощи в первую очередь нужно принять меры для быстрейшего прекращения воздействия высокой температуры;
* Горящую одежду нужно также попытаться снять. Если это не удается, ее необходимо срочно потушить. Лучше всего это сделать путем завертывания в одеяло или другую плотную ткань. Из-за прекращения поступления воздуха пламя затухает;
* Можно заставить пострадавшего лечь на землю или любую иную поверхность, прижав к ней горящие участки;
* Если рядом имеется водоем или емкость, наполненная водой, погрузить пораженный участок или часть тела в воду;
* Ни в коем случае нельзя бежать в воспламенившейся одежде, сбивать пламя незащищенными руками;
* Вывести  или вынести обожженного из зоны пожара, снять с него одежду. При этом не следует отрывать прилипшие к одежде участки кожи, а надо осторожно обрезать  вокруг одежду ножницами. При ожогах кистей  необходимо как можно раньше снять кольца, т.к. в последующем это будет сделать гораздо труднее из-за отека;
* Полезно в течение нескольких минут орошать  место ожога струей холодной воды или прикладывать к нему холодные предметы;
* Затем на ожоговую поверхность нужно наложить стерильную, лучше ватно-марлевую повязку. Можно использовать  чистую ткань, простыню, полотенце, нательное белье.
* Материал, накладываемый на поверхность, можно смочить  разведенным спиртом или водкой. Спирт, помимо обезболивания, дезинфицирует место ожога;
* Очень вредно накладывать повязки с какими либо  мазями, жирами или красящими веществами – они загрязняют  поврежденную поверхность и затрудняют определение степени ожога. Применение порошка соды, крахмала, мыла, сырого яйца также нецелесообразно;
* В случае обширного ожога пострадавшего лучше завернуть в чистую простыню и срочно доставить в лечебное учреждение.

Пожар в квартире и т.д.советы

Пожар – это всегда беда. Однако не все знают элементарные правила поведения в случае пожара. И даже знакомое с детства - «звоните 01» - в панике забывается. Вот несколько самых простых советов, которые помогут вам в сложной ситуации. Главное правило – никогда не паниковать!

ПОЖАР В КВАРТИРЕ

Большинство пожаров происходит в жилых домах. Причины их практически всегда одинаковы - обветшавшие коммуникации, неисправная электропроводка, курение в неположенных местах и оставленные без присмотра электроприборы.  
Если у вас или у ваших соседей случился пожар, главное - сразу же вызвать пожарную охрану. Если загорелся бытовой электроприбор, его необходимо обесточить, если это телевизор - прежде всего, выдерните вилку из розетки или обесточьте квартиру через электрощит. Помните! Горящий телевизор выделяет множество токсических веществ, поэтому постарайтесь сразу же вывести из помещения людей. Накройте телевизор любой плотной тканью, чтобы прекратить доступ воздуха. Если это не поможет, через отверстие в задней стенке залейте телевизор водой. При этом старайтесь находиться сбоку: ведь кинескоп может взорваться. Проверьте, закрыты ли все окна и форточки, иначе доступ свежего воздуха прибавит огню силы. Если горят другие электрические приборы или проводка, то надо выключить рубильник, выключатель или электрические пробки, и после этого вызвать пожарных.  
Если пожар возник и распространился в одной из комнат, не забудьте плотно закрыть двери горящей комнаты - это помешает огню распространиться по всей квартире и лестничной площадке. Уплотните дверь мокрыми тряпками, чтобы в остальные помещения дым не проникал. В сильно задымленном пространстве нужно двигаться ползком, или пригнувшись.  
Вопреки распространенному мнению, тушить огонь простой водой -  неэффективно. Лучше всего пользоваться огнетушителем, а при его отсутствии - мокрой тканью, песком или даже землей из цветочного горшка.  
Если вы видите, что ликвидировать возгорание своими силами не удается, немедленно уходите. Возьмите документы, деньги и покиньте квартиру через входную дверь. Если путь к входной двери отрезан огнем и дымом - спасайтесь через балкон. Кстати, самые безопасные места в горящей квартире - на балконе или возле окна. Здесь пожарные найдут вас быстрее! Только оденьтесь потеплее, если на улице холодно. Открывайте дверь на балкон осторожно, поскольку пламя от большого притока свежего воздуха может усилиться. Не забудьте плотно закрыть дверь балкона за собой.  
Постарайтесь перейти на нижний этаж (с помощью балконного люка) или по смежному балкону к соседям. Но помните: крайне опасно спускаться по веревкам, простыням и водосточным трубам. Тем более не следует прыгать вниз!  
Еще один путь спасения - через окно. Уплотните дверь в комнату тряпками. Как только убедитесь, что ваш призыв о помощи услышали, ложитесь на пол, где меньше дыма. Таким образом можно продержаться около получаса.  
Поскольку огонь и дым распространяются снизу вверх, особенно осторожными должны быть жители верхних этажей.  
Если вы случайно оказались в задымленном подъезде, двигайтесь к выходу, держась за стены (перила нередко ведут в тупик). Находясь в высотном доме, не бегите вниз сквозь пламя, а используйте возможность спастись на крыше здания, не забывайте использовать пожарную лестницу. Во время пожара запрещено пользоваться лифтом - его в любое время могут отключить. Кроме того, вы сами загоните себя в ловушку, так как можете «зависнуть» в лифте между горящими этажами и получить отравление угарным газом. Выбираясь из подъезда на улицу, как можно дольше задержите дыхание, а еще лучше - защитите нос и рот мокрым шарфом или платком.

ПОЖАР НА КУХНЕ ИЛИ НА БАЛКОНЕ

На кухне и балконе чаще всего происходят масштабные возгорания. Как от этого уберечься?  
Помните, что опасно хранить на кухне и на балконе легковоспламеняющиеся вещества, различные тряпки. Ведь даже случайно залетевший на балкон окурок может стать причиной сильного пожара! Точно также и на кухне - развевающиеся от ветерка занавески могут вспыхнуть, если они висят в непосредственной близости от плиты. Поэтому не следует загромождать кухню и балкон ненужными вещами, старой мебелью, макулатурой и другими предметами, которые могут послужить «пищей» огню. Что делать?  
Если загорелось масло (в кастрюле или на сковороде), то перекройте подачу газа и электроэнергии. Накройте сковороду или кастрюлю крышкой, мокрой тряпкой, чтобы затушить пламя, и пусть они так стоят до охлаждения масла - иначе огонь вспыхнет вновь. Тряпку из грубой ткани (такая всегда должна быть на кухне) накиньте на руки, предохраняя их от огня. После этого, чтобы перекрыть доступ воздуха к огню, осторожно накиньте ее на горящий предмет. При попадании горящего масла, жира на пол или стены используйте для тушения любой стиральный порошок (как порошковый огнетушитель), засыпая им огонь. При перегреве плиты сначала нужно отключить ее, а затем накрыть спираль мокрой тряпкой. На балконе следует хранить все предметы или под плотным кожухом, или в металлических ящиках. Пожарные также рекомендуют держать на балконе ведро с песком.

ПОЖАР В ЛИФТЕ

Причиной пожара в лифте чаще всего становятся непогашенные спички, окурки сигарет, брошенные на пол или в шахту лифта, или короткое замыкание электропроводки.  
При первых же признаках возгорания или при появлении легкого дымка в кабине или шахте лифта немедленно сообщите об этом диспетчеру, нажав кнопку «вызов». Если лифт движется, не останавливайте его сами, а дождитесь остановки. Выйдя из кабины, заблокируйте двери первым попавшимся под руки предметом, чтобы никто не смог вызвать лифт снова и оказаться в ловушке. При тушении огня в кабину не входите, так как она может самопроизвольно начать двигаться. Кабина находится под напряжением, поэтому опасно тушить очаг возгорания водой - используйте плотную сухую ткань, углекислотный или порошковый огнетушитель, сухой песок.  
Если в результате короткого замыкания проводов лифт остановился между этажами, а очаг возгорания находится вне кабины и потушить его невозможно, кричите, стучите по стенам кабины, зовите на помощь. Попытайтесь зонтом, ключами или другими предметами раздвинуть автоматические двери лифта и выбраться наружу, позвав на помощь соседей. В лифтах с неавтоматическими дверями можно (открыв внутренние двери) нажать на рычаг с роликом во внешней двери этажа и открыть ее изнутри. Будьте очень осторожны при выходе из лифта: не упадите в шахту. Если самостоятельно выйти из лифта невозможно, то до прибытия помощи закройте нос и рот носовым платком или рукавом одежды, смоченными водой, молоком или даже мочой.

ПОЖАР ВО ДВОРЕ

Не жгите во дворах старую мебель, мусор, тополиный пух. Если вывезти ненужные вещи и опавшие листья невозможно, то сожгите их на специально подготовленном месте, приготовив огнетушители, песок и поливочные шланги.                    
Помните: место должно быть открытым и очищенным от травы!  
При возгорании немедленно позвоните в пожарную охрану, сообщите о случившейся ситуации. Вместе с соседями постарайтесь локализовать очаг пожара, не дать огню перекинуться на деревянные постройки и автомобили. При отсутствии владельцев автомобилей переместите машины, если возможно, на безопасное расстояние и поливайте их для охлаждения водой, чтобы избежать взрыва баков с горючим.  
Используйте для тушения поливочные шланги, ведра с водой, песок и  огнетушители, но помните, что поливать водой горящий уголь и горючие жидкости - неэффективно. Уведите от огня детей, не забывайте о своей безопасности.                   Освободите дороги внутри двора для проезда пожарных машин. Попросите жителей закрыть окна и форточки, убрать белье с балконов.

ПОЖАР В ГАРАЖЕ

В гараже нельзя курить, разводить костер, хранить масляную ветошь, баллоны с газом. Исключите попадание воды или топлива на электропроводку, приводящее к короткому замыканию при прогреве двигателя. Пожар в гараже потушить особенно сложно из-за того, что многие хранят там горючие материалы.  
Если пожар все-таки произошел, немедленно вызывайте пожарных, зовите на помощь соседей и прохожих. Постарайтесь вместе с ними выкатить автомобиль из гаража вручную, так как двигатель может не завестись, и вы подвергнете себя опасности. Не дайте огню распространиться на другие гаражи, подобраться к канистрам с горючим или к газовым баллонам – в итоге возможен взрыв. Используйте для тушения огнетушители из соседних гаражей, песок, снег, воду, подручные средства.  
Если ваш гараж застрахован, возьмите у пожарных заключение о причинах пожара для последующего оформления возмещения причиненного ущерба.

ЕСЛИ ГОРИТ АВТОМОБИЛЬ

Будьте внимательны: пожар в машине можно распознать практически сразу. Запах бензина или горелой резины в кабине, появление дыма из-под капота  - все это факторы, предшествующие загоранию и пожару.  
При тушении пролитого под машиной топлива воспользуйтесь огнетушителем, подавая пену или порошок в направлении от края к центру очага. При тушении возгорания под капотом постепенно и осторожно откройте его - желательно сбоку палкой или монтировкой, так как при этом возможен выброс пламени. Направляйте огнетушитель на очаг наиболее интенсивного горения или накройте пламя брезентом, забросайте песком, рыхлой землей, снегом, залейте водой.          Не приступайте к тушению, если вы в промасленной одежде или ваши руки смочены бензином - это крайне опасно. При невозможности быстро ликвидировать возгорание отойдите от машины на безопасное расстояние, так как может взорваться топливный бак. Ни в коем случае не садитесь в горящий автомобиль, и не пытайтесь его завести. В радиусе опасной зоны (не менее 10 метров) не должно быть людей.  
В ожидании пожарных поливайте водой стоящие рядом автомобили, чтобы огонь не перекинулся на них или откатите их в сторону с помощью прохожих и  водителей. Если в кабине горящего автомобиля находится человек, а двери заклинило, то взломайте двери или выбейте стекло (монтировкой, камнем или ногами). Вытащите пострадавшего из машины, вызовите «скорую» и окажите ему первую медицинскую помощь или отправьте его в ближайший медпункт на первой же остановленной вами машине, запомнив или записав ее номер.  
После ликвидации возгорания сообщите о случившемся в ближайшее отделение ГИБДД.

ЕСЛИ ГОРИТ ЧЕЛОВЕК

Такое бывает не только в боевиках. Чаще всего это случается на кухне при неосторожном обращении с огнем или в автоавариях.  
Если на человеке горит одежда, надо как можно быстрее погасить огонь. А сделать это довольно трудно, так как от боли он теряет контроль над собой и начинает метаться, усиливая тем самым пламя. Первым делом горящего человека надо остановить любым способом: либо грозно окрикнуть, либо повалить наземь.  
Воспламенившуюся одежду сорвите или погасите, заливая водой (зимой забросайте снегом). Если воды нет, набросьте на пострадавшего любую одежду или плотную ткань, не закрывая ему голову, чтобы он не получил ожога дыхательных путей и не отравился токсичными продуктами горения. Но имейте в виду: высокая температура воздействует на кожу тем губительнее, чем дольше и плотнее прижата к ней тлеющая одежда. Если ничего под рукой не оказалось, катайте горящего по земле, чтобы сбить пламя.  
Потушив огонь, вынесите пострадавшего на свежий воздух, разрежьте тлеющую одежду и снимите ее, стараясь не повредить обожженную поверхность. Наложите на пораженные места повязку из бинта или чистой ткани. При обширных ожогах заверните пострадавшего в чистую простыню, срочно вызовите «скорую» или доставьте его в ближайшее лечебное заведение на носилках. Для уменьшения боли дайте таблетку анальгина, баралгина или аспирина. Если у пострадавшего нет рвоты, постоянно поите его водой.  
При ожогах первой степени (когда кожа только покраснела) для уменьшения боли и предупреждения отека тканей применяют (в течение десяти минут) холодную воду, лед или снег, а затем смазывают пораженный участок водкой или одеколоном, но повязку не накладывают. Несколько раз в день обрабатывают противоожоговыми аэрозолями или наносят тонким слоем синтомициновую  мазь.  
При ожогах второй степени (когда образовались пузыри, причем некоторые из них лопнули) обрабатывать пораженные места водкой или одеколоном не следует, так как это вызовет сильную боль и жжение. На область ожога наложите стерильную повязку из бинта или проглаженной ткани. Обожженную кожу не следует смазывать жиром, зеленкой или марганцовкой. Облегчения это не приносит, а только затрудняет врачу определение степени поражения тканей. Хорошо помогают примочки из мочи – это старинное и безотказное народное средство.  
Если одежда загорелась на вас, не вздумайте бежать  - пламя разгорится еще сильнее. Постарайтесь быстро сбросить горящую одежду. Вам повезло, если рядом есть лужа или сугроб - ныряйте туда. Если их нет, падайте на землю и катайтесь, пока не собьете пламя.

ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ

При горении выделяются ядовитые газы: синильная кислота, фосген и другие, а содержание кислорода в воздухе падает. Вот почему опасен не только и даже не столько огонь, сколько дым и гарь от него. Надо учитывать и возможные реакции организма человека при увеличении концентрации продуктов горения:

* угарного газа: 0,01%  - слабые головные боли; 0,05% - головокружение; 0,1% - обморок; 0,2% - кома, быстрая смерть; 0,5%  - мгновенная смерть;
* углекислого газа: до 0,5% - не воздействует; от 0,5 до 7% - учащение сердечного ритма, начало паралича дыхательных центров; свыше 10% - паралич дыхательных центров и смерть.

|  |  |
| --- | --- |
| **Снежный занос**  ЗАНОС СНЕЖНЫЙ - это гидрометеорологическое бедствие, связанное с обильным выпадением снега, при скорости ветра свыше 15 м/с и продолжительности снегопада более 12 часов. МЕТЕЛЬ - перенос снега ветром в приземном слое воздуха. Различают поземок, низовую и общую метель. При поземке и низовой метели происходит перераспределение ранее выпавшего снега, при общей метели, наряду с перераспределением, происходит выпадение снега из облаков. Снежные заносы и метели типичны для Приморского, Хабаровского краев, Сахалина, Камчатки, Курильских островов и других районов России. Их опасность для населения заключается в заносах дорог, населенных пунктов и отдельных зданий. Высота заноса может быть более 1 м, а в горных районах - до 5-6 м. Возможно снижение видимости на дорогах до 20-50 м, а также частичное разрушение легких зданий и крыш, обрыв воздушных линий электропередачи и связи.    КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К МЕТЕЛЯМ И ЗАНОСАМ  Если Вы получили предупреждение о сильной метели, плотно закройте окна, двери, чердачные люки и вентиляционные отверстия. Стекла окон оклейте бумажными лентами, закройте ставнями или щитами. Подготовьте двухсуточный запас воды и пищи, запасы медикаментов, средств автономного освещения (фонари, керосиновые лампы, свечи), походную плитку, радиоприемник на батарейках. Уберите с балконов и подоконников вещи, которые могут быть захвачены воздушным потоком. Включите радиоприемники и телевизоры - по ним может поступить новая важная информация. Подготовьтесь к возможному отключению электроэнергии. Перейдите из легких построек в более прочные здания. Подготовьте инструмент для уборки снега.  КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ВО ВРЕМЯ СИЛЬНОЙ МЕТЕЛИ  Лишь в исключительных случаях выходите из зданий. Запрещается выходить в одиночку. Сообщите членам семьи или соседям, куда Вы идете и когда вернетесь. В автомобиле можно двигаться только по большим дорогам и шоссе. При выходе из машины не отходите от нее за пределы видимости. Остановившись на дороге, подайте сигнал тревоги прерывистыми гудками, поднимите капот или повесьте яркую ткань на антенну, ждите помощи в автомобиле. При этом можно оставить мотор включённым, приоткрыв стекло для обеспечения вентиляции и предотвращения отравления угарным газом. Если Вы потеряли ориентацию, передвигаясь пешком вне населённого пункта, зайдите в первый попавшийся дом, уточните место Вашего нахождения и, по возможности, дождитесь окончания метели. Если Вас покидают силы, ищите укрытие и оставайтесь в нём. Будьте внимательны и осторожны при контактах с незнакомыми Вам людьми, так как во время стихийного бедствия резко возрастает число краж из автомобилей, квартир и служебных помещений.  КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПОСЛЕ СИЛЬНОЙ МЕТЕЛИ  Если в условиях сильных заносов Вы оказались блокированным в помещении, осторожно, без паники выясните, нет ли возможности выбраться из-под заносов самостоятельно (используя имеющийся инструмент и подручные средства). Сообщите в управление по делам ГО и ЧС или в администрацию населённого пункта о характере заносов и возможности их самостоятельной разборки. Если самостоятельно разобрать снежный занос не удается, попытайтесь установить связь со спасательными подразделениями. Включите радиотрансляционный приёмник (телевизор) и выполняйте указания местных властей. Примите меры к сохранению тепла и экономному расходованию продовольственных запасов.  ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОБМОРОЖЕНИИ  В отапливаемом помещении согрейте обмороженную часть тела, растерев сухой мягкой тканью, затем поместите ее в теплую воду и постепенно доведите температуру воды до 40-45 градусов. Если боль проходит и чувствительность восстанавливается, то вытрите руку (ногу) насухо, наденьте носки (перчатки) и. по возможности, обратитесь к хирургу. |  |

**Стихия**

Несмотря на успехи человечества в науке и технике, как показывает опыт, оно зачастую бессильно перед стихийными бедствиями. Ежегодно землетрясения, извержения вулканов, ураганы, лавины и другие опасные явления уносят тысячи жизней. Чтобы не оказаться беспомощным перед могуществом разбушевавшейся стихии необходимо обладать элементарными знаниями по действиям в чрезвычайных ситуациях.

Что представляет собой стихия?  
В чем заключается подготовка к ней?  
Что нужно сделать, чтобы беда не застала Вас врасплох?  
Как помочь себе и своим близким?  
Как оказать первую медицинскую помощь?     
На эти и многие другие вопросы Вы получите практические рекомендации о том, как правильно вести себя, как сократить возможный материальный ущерб и оказать доврачебную медицинскую помощь пострадавшим в чрезвычайных ситуациях природного характера.

**Терроризм**

ЕСЛИ ВЫ – ЗАЛОЖНИКИ ТЕРРОРИСТОВ

По прогнозам  специалистов МЧС в XXI веке, несмотря на предпринимаемые мировым сообществом меры, терроризм  станет  одной из наиболее серьезных, чреватых большими опасностями, проблем.  Он будет носить  более многосторонний и изощренный характер, увеличит масштабность акций  за счет применения  достижений научно-технического  прогресса.  
Никто из нас не застрахован  от  различных экстремальных ситуаций, в том числе и от встреч с террористами, которые могут действовать жестоко и отчаянно – ведь в случае неудачи им нечего терять. При этом  преступники могут добиваться  достижения политических целей, выкупа и т.д., а ваша жизнь становится  предметом торга. Захват  может произойти в транспорте, в учреждении, на улице, в квартире.  
Если вы стали заложником, рекомендуем  придерживаться следующих правил:

* Для начала  надо сразу забыть  весь «опыт»,  приобретенный после просмотра  приключенческих  кинофильмов. Только в них присутствует  хэппи-энд;
* Постарайтесь понять, чего хотят террористы, и определите для себя, кто из них наиболее опасен (нервный, решительный, агрессивный);
* При  необходимости выполняйте требования преступников, не противоречьте им, не рискуйте жизнью окружающих и своей собственной, старайтесь не допускать истерик и паники;
* Не апеллируйте к совести террористов – это бесполезно. Они стремятся  выполнить  задуманное и могут пойти на  жесткие и неадекватные  действия;
* Не повышайте голос и  не жестикулируйте, даже если  у вас возникает желание предупредить о чем-то своих родственников, находящихся с вами;
* На совершение любых действий (сесть, встать, попить, сходить в туалет) спрашивайте разрешение;
* Старайтесь всевозможными способами избежать «соучастия» в действиях террористов: сымитируйте  потерю  сознания, продемонстрируйте  свой испуг и бессилие;
* Ведите себя послушно, спокойно и миролюбиво. Это самое главное условие при подобных обстоятельствах;
* Если вам придет в голову, что террорист блефует и в руках у него муляж, не проверяйте этого! Ошибка может стоить вам жизни;
* Если вы ранены, постарайтесь не двигаться, этим вы сократите потерю крови. Помните: ваша цель – остаться в живых;
* Будьте внимательны, постарайтесь запомнить  приметы преступников, отличительные  черты их лиц, одежду, имена, клички, возможные шрамы и татуировки, особенности речи и манеру поведения,  тематику разговоров и т.д.

Во время проведения спецслужбами операции по вашему освобождению соблюдайте следующие правила:

* Лежите на полу лицом вниз, голову закройте руками и не двигайтесь;
* Ни в коем случае  не бегите навстречу сотрудникам  спецслужб или от них, так как они могут принять вас за преступника;
* Если есть возможность, держитесь подальше от проемов дверей и окон.
* А главное, помните – нет безвыходных положений. Надо только запастись терпением и опереться на свое благоразумие.

**Ураган**

УРАГАН - это атмосферный вихрь больших размеров со скоростью ветра до 120 км/ч, а в приземном слое -до 200 км/ч.  
БУРЯ - длительный, очень сильный ветер со скоростью более 20 м/с, наблюдается обычно при прохождении циклона и сопровождается сильным волнением на море и разрушениями на суше.  
СМЕРЧ - атмосферный вихрь, возникающий в грозовом облаке и распространяющийся вниз, часто до самой поверхности Земли в виде темного облачного рукава или хобота диаметром в десятки и сотни метров. Существует недолго, перемещаясь вместе с облаком.  
Опасность для людей при таких природных явлениях заключается в разрушении дорожных и мостовых покрытий, сооружений, воздушных линий электропередачи и связи, наземных трубопроводов, а также поражении людей обломками разрушенных сооружений, осколками стекол, летящими с большой скоростью. Кроме того, люди могут погибнуть и получить травмы в случае полного разрушения зданий. При снежных и пыльных бурях опасны снежные заносы и скопления пыли ("черные бури") на полях, дорогах и населенных пунктах, а также загрязнение воды. Основными признаками возникновения ураганов, бурь и смерчей являются: усиление скорости ветра и резкое падение атмосферного давления; ливневые дожди и штормовой нагон воды; бурное выпадение снега и грунтовой пыли.  
Если Вы проживаете в районе, подверженном воздействию ураганов, бурь и смерчей (Дальневосточный, Центральный и другие экономические районы Российской Федерации), ознакомьтесь с:

* сигналами оповещения о приближающемся данном стихийном бедствии;
* способами защиты людей и повышения устойчивости зданий (сооружений) к воздействию ураганного ветра и штормового нагона воды;
* правилами поведения людей при наступлении ураганов, снежных и песчаных бурь, смерчей;
* способами и средствами ликвидации последствий ураганов, смерчей, штормового нагона воды, снежных и песчаных бурь, а также приемами оказания помощи пострадавшим, оказавшимся в завалах разрушенных зданий и сооружений;
* местами укрытия в ближайших подвалах, убежищах или наиболее прочных и устойчивых зданиях членов вашей семьи, родственников и соседей;
* путями выхода и районами размещения при организованной эвакуации из зон повышенной опасности;
* адресами и телефонами управления ГО и ЧС, администрации и комиссии по чрезвычайным ситуациям Вашего населенного пункта.

После получения сигнала о штормовом предупреждении приступайте к:

* укреплению крыши, печных и вентиляционных труб;
* заделыванию окон в чердачных помещениях (ставнями, щитами из досок или фанеры);
* освобождению балконов и территории двора от пожароопасных предметов;
* к сбору запасов продуктов и воды на 2-3 суток на эвакуации в безопасный район, а также автономных ис" ков освещения (фонарей, керосиновых ламп, свечей);
* переходите из легких построек в более прочные здания или в защитные сооружения гражданской обороны.

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ВО ВРЕМЯ УРАГАНА, БУРИ, СМЕРЧА

Если ураган (буря, смерч) застал Вас в здании, отойдите от окон и займите безопасное место у стен внутренних помещений, в коридоре, у встроенных шкафов, в ванных комнатах, туалете, кладовых, в прочных шкафах, под столами. Погасите огонь в печах, отключите электроэнергию, закройте краны на газовых сетях. В темное время суток используйте фонари, лампы, свечи; включите радиоприемник для получения информации управления ГО и ЧС и комиссии по чрезвычайным ситуациям; по возможности, находитесь в заглубленном укрытии, в убежищах, погребах и т. п. Если ураган, буря или смерч застали Вас на улицах населенного пункта, держитесь как можно дальше от легких построек, зданий, мостов, эстакад, линий электропередачи, мачт, деревьев, рек, озер и промышленных объектов. Для защиты от летящих обломков и осколков стекла используйте листы фанеры, картонные и пластмассовые ящики, доски и другие подручные средства. Старайтесь быстрее укрыться в подвалах, погребах и противорадиационных укрытиях, имеющихся в населенных пунктах. Не заходите в поврежденные здания, так как они могут обрушиться при новых порывах ветра.  
При снежной буре укрывайтесь в зданиях. Если вы оказались в поле или на проселочной дороге, выходите на магистральные дороги, которые периодически расчищаются и где большая вероятность оказания Вам помощи.  
При пыльной буре закройте лицо марлевой повязкой, платком, куском ткани, а глаза очками. При поступлении сигнала о приближении смерча необходимо немедленно спуститься в укрытие, подвал дома или погреб, либо укрыться под кроватью и другой прочной мебелью. Если смерч застает Вас на открытой местности, укрывайтесь на дне дорожного кювета, в ямах, рвах, узких оврагах, плотно прижимаясь к земле, закрыв голову одеждой или ветками деревьев. Не оставайтесь в автомобиле, выходите из него и укрывайтесь как указано выше.