

Личная безопасность в чрезвычайных ситуациях Учебное пособие

Если мы не готовы, не умеем защитить себя, свою семью, свой дом и имущество от стихийных бедствий, техногенных проявлений и бытовых проблем, то рано или поздно обязательно возникнет чрезвычайная ситуация, реально угрожающая нам и нашим близким.

Российские пожарные и спасатели возложили на себя ответственность за обеспечение безопасности людей, попавших в экстремальные условия. Но этого недостаточно. Четкие знания и умения грамотно действовать в чрезвычайных ситуациях нужны каждому человеку.

Надеемся, что наши рекомендации помогут Вам в сложных ситуациях справиться с бедой и – самое главное – сохранить здоровье и жизнь.

БЕЗОПАСНОСТЬ ПРИ ПОЖАРЕ

Самое страшное при пожаре – растерянность и паника: уходят драгоценные минуты, когда дым и огонь оставляют все меньше шансов выбраться в безопасное место. Поэтому при любом возгорании сразу же вызывайте пожарную охрану (по телефону 01, по сотовому 112, через соседей, с помощью лифта или нарочных).

Общие правила поведения при пожаре

- В рискованных ситуациях не теряйте силы и время на спасение имущества, любым способом спасайте себя и своих близких.
- Позаботьтесь о детях и престарелых – уведите их подальше от места пожара, так как возможны взрывы газовых баллонов, бензобаков и быстрое распространение огня.
- На случай внезапной эвакуации при пожаре наиболее правильно хранить документы и самые ценные вещи в одном месте, известном всем членам семьи.
- Нужно обязательно послать кого-нибудь навстречу пожарным подразделениям, чтобы дать им необходимую информацию: точный адрес, кратчайшие подъездные пути, что горит, есть ли там люди.
- Если Ваше имущество застраховано от пожара, не забудьте в 3-дневный срок сообщить о происшествии в страховую компанию.

Если горит человек

- Если на Вас загорелась одежда, не вздумайте бежать – пламя разгорится еще сильнее.
- Постарайтесь быстро сбросить горящую одежду. Вам повезло, если рядом есть любая лужа или сугроб снега – ныряйте туда.
- Падайте на землю или пол и катайтесь, пока не собьете пламя.
- Если на Ваших глазах огонь охватил другого человека, главное не позволить ему бежать в панике, куда глаза глядят. Нужно его обязательно остановить – подставьте ему подножку, уроните на землю.
- Еще один способ – накинуть любую плотную ткань (пальто, куртку, одеяло), оставив при этом голову открытой.
- Не пытайтесь сами снимать одежду с обожженных участков тела, пусть это сделает врач.

Помощь при ожогах

- Первым делом подставьте обожженное место под струю холодной воды (или опустите в снег, обложите льдом) минут на 10.
- Когда боль утихнет, наложите сухую чистую повязку. Ни в коем случае не смазывайте место ожога ни жиром, ни маслом, ни кремом, ни спиртом.
- Если обычным покраснением не обошлось, появились пузыри, обязательно вызывайте врача. А до его приезда дайте пострадавшему любое обезболивающее средство, напоите теплым чаем и укройте потеплее. При шоке срочно дайте 20 капель настойки валерианы. Прокалывать пузыри нельзя ни в коем случае.
- При значительных ожогах Ваша единственная помощь пострадавшему – завернуть его в чистую ткань и отправить в травмпункт или больницу.

Если пожар в подъезде

- Ни за что не выходите в подъезд, поскольку дым очень токсичен, а горячий воздух может обжечь легкие.

- Сразу же звоните по 01 или 112.
- Уплотните свою входную дверь мокрой тканью, чтобы дым не проникал в квартиру.
- Самое безопасное место – на балконе или возле окна. К тому же, здесь пожарные найдут Вас в первую очередь. Только оденьтесь по погоде и закройте за собой балконную дверь.
- Если Вы случайно оказались в задымленном подъезде, стучитесь к ближайшим соседям.
- Если находитесь не выше 2 этажа, двигайтесь к выходу. Держитесь при этом за стены, а то перила нередко ведут в тупик. Как можно дольше при этом задержите дыхание, а еще лучше защитить нос и рот шарфом или платком.
- Ни в коем случае не пользуйтесь во время пожара лифтом: его в любую минуту могут отключить.
- Поскольку дым и огонь распространяются снизу вверх, особенно осторожными должны быть жители верхних этажей.

Если горит входная дверь

- Не открывайте ее, иначе огонь войдет в квартиру.
- После вызова пожарной охраны привлекайте на помощь соседей: пусть они попробуют потушить двери снаружи.
- В это время Вы должны постоянно поливать свою дверь водой изнутри.

Если горит балкон

- Пожар на балконе опасен тем, что огонь может перекинуться на верхние этажи или проникнуть в квартиру.
- После сообщения о возгорании попробуйте справиться с пламенем доступными подручными средствами. Если возможно, выбросите горящие предметы прямо с балкона. Только обязательно убедитесь, что внизу никого нет.
- Если самостоятельно потушить пожар не удалось, закройте балконную дверь, форточку и ждите приезда пожарных на улице.
- Ваш сосед сверху любит курить на балконе и бросать непотушенные сигареты вниз? Самый верный способ спасти свое имущество – подарить ему пепельницу...

Если горит телевизор

- Сначала выдерните вилку из розетки или обесточьте квартиру через электрощит.
- Горящий телевизор выделяет около 100 токсичных веществ, поэтому нужно как можно быстрее покинуть помещение, в первую очередь выводите детей и стариков.
- Накройте телевизор плотной тканью, чтобы прекратить доступ воздуха. А затем через отверстие в задней стенке залейте его водой. При этом старайтесь находиться сбоку – может взорваться кинескоп.
- Если не справляетесь с ситуацией, срочно покиньте квартиру и ждите пожарных. Перед уходом закройте все форточки, окна и двери, иначе доступ свежего воздуха прибавит силы огню.
- Уходя из дома, старайтесь не оставлять телевизор в «режиме ожидания»: при перепаде напряжения в электросети возможно «короткое замыкание», которое приведет к пожару.

Пожар в квартире

- Немедленно звоните по телефонам 01 или 112, зовите на помощь с балкона или из окна. Тем, кто прикован к постели, нужно поднять необычный шум, чтобы привлечь внимание окружающих: стучать по батарее, в стены, пол, бросить в окно какой-нибудь предмет.
- Покидая квартиру, не забудьте плотно закрыть дверь горячей комнаты – это не даст распространиться огню по всей квартире.
- Спасаться из задымленного помещения нужно ползком или на четвереньках. Еще лучше – прикрыть рот и нос мокрой тканью.
- Чрезвычайно опасно спускаться вниз по веревкам, простыням и водосточным трубам. И тем более прыгать из окон – каждый второй прыжок с 4-го этажа и выше смертелен.
- Если путь к входной двери отрезан огнем и дымом, спасайтесь на балконе. Можно перейти к соседям с помощью балконного люка или по смежному балкону.
- Еще один путь спасения – возле окна. Укройтесь в безопасной комнате, уплотните дверь тканью, чтобы не проникал дым. Убедитесь, что Ваш призыв о помощи услышан. И ложитесь на пол, где дыма от пожара бывает меньше всего: в 20-ти сантиметрах от пола всегда есть свежий воздух – таким образом можно продержаться около получаса.

Пожар в рабочем кабинете (офисе)

- Если пожар произошел непосредственно в Вашем кабинете, немедленно сообщите о

возгорании в пожарную охрану по телефону 01 или по сотовому 112, закройте окна и форточки.

- Если ликвидировать очаг горения самостоятельно невозможно, срочно покиньте помещение и закройте за собой дверь, не запирая ее на замок.
- Оповестите о происшествии коллег в соседних кабинетах и примите все возможные меры по их эвакуации.
- При необходимости отключите электроэнергию и вентиляцию.
- Покиньте опасную зону и действуйте по указанию администрации или пожарной охраны.
- Если возгорание случилось в соседнем с Вами помещении, все равно в первую очередь звоните в пожарную охрану.
- Если это возможно, выходите в коридор и направляйтесь к выходу на улицу. Постарайтесь не забыть закрыть у себя окна и прикрыть за собой дверь в кабинет. Пользуйтесь ближайшим выходом — основным или запасным.
- По ходу эвакуации старайтесь оповестить остальных людей и принять возможные меры по их эвакуации.
- Если лестничные клетки сильно задымлены и покидать помещение опасно, оставайтесь в своем кабинете. Уплотните дверь, заткнув щели подручной тканью или предметами одежды. Чуть приоткройте окно для проветривания. Закрытая и хорошо уплотненная дверь надолго защитит от опасной температуры и дыма.
- Постарайтесь сообщить администрации о своем местонахождении, а с прибытием пожарных подразделений подойдите к окну и подайте знак об оказании Вам помощи.

Пожар в общественном транспорте

- Заметив малейшее возгорание или дым, немедленно сообщите об этом водителю или кондуктору. В то же время постарайтесь не вызвать паники среди пассажиров.
- Потребуйте немедленно остановить автобус (троллейбус, трамвай или маршрутное такси) и открыть двери, чтобы все смогли эвакуироваться на улицу. Или нажмите кнопку аварийного открывания дверей.
- Если очаг возгорания небольшой, можно воспользоваться для его тушения огнетушителем или подручными средствами, которые есть в салоне (песок, например). Будьте при этом крайне осторожны: в электротранспорте металлические части могут оказаться под напряжением.
- Если двери оказались заблокированными, используйте для спасения аварийные люки на крыше и выходы через боковые окна: рядом с ними расположены специальные инструкции по открыванию. При необходимости можно повиснуть на поручнях и выбить стекла обеими ногами.
- В первую очередь спасайте детей, пожилых людей и женщин. Не допускайте паники и толчеи. Выполняйте все указания водителя.
- В любом транспорте имеются материалы, выделяющие при горении ядовитые вещества, поэтому покидайте салон быстро, прикрывая рот и нос платком или рукавом.
- Выбравшись из салона, отойдите подальше, поскольку возможен взрыв бака с горючим или замыкание высоковольтной сети.
- Немедленно по телефону или с помощью очевидцев сообщите о происшествии в пожарную охрану, окажите посильную помощь пострадавшим.

Пожар в автомобиле

- Запах бензина или горелой резины в кабине, появление дыма из-под капота, как правило, предшествуют возгоранию.
- Главное – быстро и своевременно выбраться из машины наружу.
- А затем тут же позвонить по 01 или 112. Или сообщить о происшествии огнеборцам с помощью прохожих или водителей проезжающих мимо автомобилей.
- Постарайтесь сами или с помощью других автомобилистов погасить пламя огнетушителем, который обязательно должен быть в каждом салоне. Или забросать землей, песком, снегом, залить водой, накрыть брезентом.
- Если видите, что сами с ситуацией не справляетесь, лучше отойти на безопасное расстояние и дождаться профессионалов: может взорваться топливный бак.
- Если горит под капотом, осторожно откройте его, стоя сбоку, – лучше палкой или монтировкой, так как возможен выброс пламени. Огнетушитель нужно направлять на очаг наиболее интенсивного горения. Не приступайте к тушению, если на Вас промасленная одежда, или Ваши руки смочены бензином.
- Ни в коем случае не пытайтесь завести горящий автомобиль. В радиусе 10 метров – такова опасная зона вокруг горячей машины – людей быть не должно.
- Если пожар случился на автостоянке, соседние машины необходимо откатить в сторону или поливать их водой.

- Если двери машины заклинило, а внутри находится человек, взломайте двери или выбейте стекло. Вытащите пострадавшего, окажите ему первую доврачебную помощь и вызывайте «скорую». Или отправьте его на другой машине в ближайшее медицинское учреждение.

Пожар на садовом участке

- Помните, что разжигание костров для сжигания растительного мусора на территории садоводческих объединений приводит к уничтожению построек огнем сразу на нескольких участках.
- При пожаре в Вашем или соседнем домике сразу же оповестите охрану сада, соседей, звоните по 01 или 112.
- Проверьте, имеются ли в доме люди, попытайтесь спасти их от огня. Действуйте при этом осторожно: нужно прикрыть органы дыхания тканью, вооружиться топориком или ломом для взлома дверей и опасаться обрушения конструкций.
- Соберите в помощь соседей и только сообща приступайте к тушению пожара: огнетушителями, водой, землей, песком, снегом.
- Чтобы огонь не распространился на близлежащие постройки и соседние дома, их нужно поливать водой, растаскивать по сторонам горящие доски и бревна. Следите, чтобы искры и головешки не залетали на соседние крыши.
- Если пожар застал Вас в домике, спасайтесь через дверь или ближайшее окно. На самый крайний случай спуститесь в погреб, уплотнив щели его крышки, чтобы дым не проникал вниз. После тушения нужно привлечь внимание пожарных стуком или криком.
- Пострадавших необходимо вынести на свежий воздух и до приезда медиков оказать им первую помощь. А прибывшим пожарным – сообщить о наличии в доме газовых баллонов, горючих жидкостей и водоемов поблизости.

Первичные средства пожаротушения

- Самый доступный современный огнетушитель – порошковый (ОП). Предназначен для тушения твердых, жидких и газообразных веществ, а также пожаров на электроустановках под напряжением до 1 КВ. Он пригодится в автомобиле, гараже, на складе, в офисе, поликлинике, школе, в производственном здании, в частном доме и квартире. Хранится в вертикальном положении 5 лет, нуждается лишь в ежегодном встряхивании порошка. После истечения срока годности заправляется вновь. По стоимости вполне доступен любой семье.
- Чтобы привести ОП в действие, нужно выдернуть чеку; нажать на кнопку; направить пистолет огнетушителя на пламя; выждать не менее 5 секунд, чтобы успела произойти химическая реакция; затем нажать рычаг пистолета и тушить очаг возгорания с расстояния около 5-ти метров.
- В химических лабораториях, архивах, музеях, при тушении пожаров электрических установок незаменимы огнетушители углекислотные (ОУ). Предназначены для тушения веществ, горящих без доступа воздуха. Не боятся низких температур.
- Чтобы привести в действие ОУ, необходимо сорвать пломбу; выдернуть чеку; направить раструб на пламя и нажать на рычаг. При этом нельзя прикасаться к раструбу оголенными частями тела, поскольку температура на его поверхности понижается до минус 70 градусов; опасно также подводить раструб ближе 1 метра к электроустановке под напряжением; недопустимо держать огнетушитель горизонтально или переворачивать головкой вниз.
- В зданиях учреждений, общественных организаций и в подъездах современных высотных жилых домов установлены также внутренние пожарные краны (ПК), которые размещаются в специальных ящиках на стенах. Чтобы ими воспользоваться до приезда пожарных, нужно открыть дверцу шкафчика; раскатать пожарный рукав, соединенный с краном и стволом, в направлении очага пожара; открыть вентиль крана против часовой стрелки и направить струю воды в очаг горения.

О пожарных извещателях

- По возможности оборудуйте свое жилище автономными пожарными извещателями. Это небольшие, довольно простые устройства для домашнего использования, питающиеся от батареек.
- При появлении в помещении дыма (или высокой температуры) такой датчик, размещенный на стене или потолке, издает громкий звук. Поэтому он своевременно разбудит Вас при пожаре и спасет жизнь Вам и членам Вашей семьи. Этот сигнал сможет также привлечь внимание Ваших соседей, если Вас в этот момент не будет дома, и они вызовут на помощь пожарных.
- Сегодня пожарные извещатели в обязательном порядке устанавливаются в каждой квартире строящихся высотных домов, и новоселам настоятельно советуем их сохранить, в том числе при ремонте. Такие датчики имеются также в продаже, стоят недорого, и при желании могут быть установлены в любом доме или квартире.

БЕЗОПАСНОСТЬ ПРИ ЛЕСНЫХ ПОЖАРАХ

В подавляющем большинстве лесных пожаров виноваты люди. Чаще всего они оставляют в местах отдыха непотушенные спички, сигареты или костры. Или же владельцы дач и садовых участков сжигают мусор на опушках леса.

Правила поведения в лесу в пожароопасный период

- Весной, пока земля не покрылась зеленой травой, а на деревьях не появились первые листочки, вход и въезд в леса, как правило, запрещается – во избежание возникновения лесных пожаров.
- На лесной территории, зеленых участках вдоль дорог и садовых участках вблизи лесных насаждений ни в коем случае не бросайте горящие спички и сигареты, не вытряхивайте горячую золу.
- Крайне опасно в таких местах заправлять топливные баки, пользоваться автомобилями с неисправной системой питания горючим, курить или пользоваться открытым огнем вблизи машин, оставлять промасленный или пропитанный горючими веществами обтирочный материал.
- Не выжигайте траву, не разводите костры вблизи лесной территории. И откажитесь от пикников на природе ради ее сохранения!
- Путешествуя по лесу, непозволительно оставлять на освещаемых солнцем полянах бутылки и стеклянные банки – они могут стать зажигательными линзами.
- Собираясь в лес на отдых или в турпоход, обязательно возьмите с собой топор, лопату, ведро или большой пластиковый пакет для воды... на всякий пожарный случай.

В зоне пожара

- Если Вы оказались в зоне пожара, сначала трезво оцените ситуацию – стоит ли тушить его своими силами или лучше срочно отправиться за помощью, чтобы не потерять время и не дать огню распространиться. Сообщите о случившемся по мобильному телефону по номеру 112. Или пошлите гонца в ближайшее жилище.
- Если поблизости есть водоем или лужа, окунитесь в воду. Или хотя бы смочите одежду водой и дышите через мокрый платок.
- Пригнувшись, бегите в наветренную сторону и по возможности параллельно фронту огня.

Тушение небольшого очага пожара

- Огонь можно засыпать землей или залить водой из ближайшего водоема.
- Можно также набрать пучок веток длиной 1,5-2 метра от деревьев лиственных пород и сметать пламя, «вбивая» его затем в землю. Таким же образом можно бороться с огнем мокрой одеждой из плотной ткани. Скользящие удары нужно наносить по кромке огня сбоку в сторону очага пожара, а после каждого удара ветки переворачивать, чтобы они охлаждались и не загорелись.
- Если пламя совсем небольшое, а у Вас подходящая обувь на толстой подошве, огонь можно затоптать.
- Потушив пожар, не уходите некоторое время, убедитесь, что огонь не разгорится вновь. А затем сообщите в лесничество или ближайшую пожарную часть о месте и времени пожара, о его возможных причинах.
- Если к пожару в лесу привели именно Ваши неосторожные действия, не пытайтесь убежать и скрыть этот факт: сумма возмещения ущерба от несвоевременно потушенного пожара неизмеримо больше той, что Вы заплатите, если огонь будет вовремя остановлен.

Если горит торфяное болото

- Не пытайтесь тушить пожар сами, обойдите болото стороной.
- 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 обгореть.

БЕЗОПАСНОСТЬ ПРИ ХИМИЧЕСКИХ АВАРИЯХ

Обязательно прикройте органы дыхания хотя бы простейшими средствами защиты.

При оповещении об аварии

- Услышав по радио, телевидению или громкоговорящей связи информацию о том, что где-то поблизости произошла химическая авария, начинайте действовать. Во-первых, наденьте хотя бы простейшие индивидуальные средства защиты органов дыхания.

- При приближении облака хлора нужно подняться на самые верхние этажи здания, т.к. хлор тяжелее воздуха.
- При опасности прохождения паров аммиака спускайтесь вниз: на нижние этажи дома, в подвалы.
- Закройте в своем доме все окна и форточки. Отключите газ, воду, электричество, погасите огонь в печи.
- По возможности покиньте район аварии. Если эвакуация невозможна, укройтесь в ближайшем убежище. С собой нужно взять самые необходимые вещи, документы и запас непортящихся продуктов на 3 дня.

При отсутствии убежища

- Если покинуть зону аварии невозможно, включите радио или телевизор и внимательно слушайте сообщения о чрезвычайной ситуации и рекомендации специалистов.
- Только надежная герметизация способна предохранить от проникновения сильнодействующих ядовитых и отравляющих веществ. Поэтому по возможности герметизируйте свое жилище: плотно закройте входные двери и окна с помощью плотной ткани, особенно с наветренной стороны; заклейте щели и вентиляционные отверстия плотным материалом или бумагой.

На зараженной местности

- Перемещайтесь в безопасное место быстро, но не бегом. Старайтесь не поднимать при этом пыли, не наступать на встречающиеся по пути капли жидкости или порошкообразные россыпи неизвестных веществ.
- Не прислоняйтесь к зданиям, не касайтесь окружающих предметов.
- Не проходите мимо пострадавших, помогите детям и престарелым, не способным двигаться самостоятельно.
- Воздержитесь от приема пищи – есть и пить на открытой местности в районе возможного заражения крайне опасно.
- Если Вы обнаружили капли ядовитых веществ на коже, одежде, обуви, средствах индивидуальной защиты, удалите их тампоном из бумаги или носовым платком, обмойте эти места водой.
- Выходите из зоны химического заражения перпендикулярно направлению ветра, избегая туннелей и оврагов, где ядовитые вещества скапливаются больше всего.

После выхода из зоны заражения

- Снимите верхнюю одежду и оставьте ее на улице.
- Примите душ с мылом, тщательно промойте глаза и прополощите рот.
- При подозрении на отравление сильнодействующими химическими веществами исключите всякие физические нагрузки, выпейте как можно больше жидкости и немедленно обратитесь к врачу.
- При воздействии паров аммиака промойте кожу и глаза 2%-м раствором борной кислоты, закапайте в нос теплое растительное масло.
- При поражении хлором промойте кожу и слизистые оболочки 2%-м раствором питьевой соды.
- Возвращаться домой можно только после контрольной проверки специалистами на отсутствие в воздухе опасных веществ.
- Тщательно проведите влажную уборку помещения. Для обеззараживания квартиры можно использовать различные дегазирующие вещества: щелочи, хлорамин, хлорную известь.
- Воздержитесь от употребления водопроводной и колодезной воды, овощей и фруктов из садов и огородов до заключения специалистов об их безопасности.

БЕЗОПАСНОСТЬ ПРИ РАДИАЦИОННЫХ АВАРИЯХ

При проживании в местах с повышенным радиационным фоном главная опасность – попадание радиоактивных веществ в организм с воздухом, водой и пищей.

При оповещении об аварии

- Освободите холодильник от продуктов. Выбросьте скоропортящиеся продукты и мусор.
- Выключите газ, воду, электричество и огонь в печи.
- Возьмите с собой предметы первой необходимости, документы, запас продуктов и следуйте на сборный эвакуационный пункт. О месте его нахождения Вас оповестят по радио или телевидению.

При отсутствии убежищ

- Плотнo закройте окна и двери в свое жилище. Загерметизируйте дымоходы, вентиляционные отдушины и щели. Ковры и дорожки сверните, мебель накройте чехлами.
- Сделайте запасы воды, колодцы оборудуйте крышками и навесами.
- Защитите продукты питания: храните их в стеклянной таре или полиэтиленовых пакетах.
- Проведите йодную профилактику для всех членoв семьи: каждый день в течение недели необходимо принимать по таблетке йодистого калия (0,125 г), детям до 2-х лет – по ¼ части таблетки (0,03 г). Лекарства обычно выдаются лечебно-профилактическими учреждениями в первые часы после аварии. Таблетки можно самостоятельно заменить йодистой настойкой: 3-5 капель 5%-го раствора йода на стакан воды, маленьким детям – 1-2 капли.
- Внимательно слушайте рекомендации специалистов через средства массовой информации.

Способы индивидуальной защиты

- Для защиты органов дыхания используйте гражданские противогазы, ватно-марлевые повязки, противопыльные тканевые маски, специальные респираторы.
- Без них можно обойтись при нахождении в жилых и административных зданиях, в тихую безветренную погоду и после дождя.
- Для защиты кожных покровов от поражения радиоактивными веществами необходимо использовать накидки, плащи с капюшонами, комбинезоны, резиновую обувь и перчатки.
- Можно использовать и обычную одежду, увеличив ее защитные свойства: обеспечить ее герметичность с помощью завязок и застежек, пропитав ее водно-эмульсионной смесью: 2 литра горячей воды смешать с 300 г измельченного мыла и 0,5 л растительного масла.

Правила поведения на открытой территории

- Максимально ограничьте пребывание на открытой территории. Выходя на улицу, наденьте респиратор, плащ и резиновые сапоги. Старайтесь не раздеваться, не садиться на землю, не курить.
- Периодически поливайте территорию возле своего дома для уменьшения пылеобразования. Перед входом с улицы обувь обмывайте водой, верхнюю одежду отряхивайте и чистите влажной щеткой. В жилых помещениях ежедневно проводите влажную уборку с применением моющих средств.
- Воду употребляйте только из проверенных источников, а продукты питания – только из торговой сети, а не купленные у частных сельхозпроизводителей. Принимайте пищу обязательно в закрытых помещениях, тщательно мойте руки с мылом перед едой, полощите рот 0,5%-м раствором питьевой соды.
- Строго соблюдайте правила личной гигиены.
- Не купайтесь в открытых водоемах до проверки степени их радиоактивного загрязнения. Не собирайте цветы, ягоды и грибы.

В безопасном районе

- Пройдите дозиметрический контроль и санитарную обработку: снимите свою одежду и сдайте на специальный пункт приема.
- Получите чистую одежду и обувь, примите душ.
- Повторно пройдите дозиметрический контроль.

БЕЗОПАСНОСТЬ ПРИ ГИДРОДИНАМИЧЕСКИХ АВАРИЯХ

Опасность разрушения плотин потенциально угрожает только тем населенным пунктам, что расположены ниже по течению водоемов. Их катастрофическое затопление может привести к массовой гибели людей и прекращению работы объектов экономики.

Населению, проживающему в непосредственной близости от гидродинамически опасных объектов, необходимо заранее знать

- систему предупреждения об авариях;
- несколько маршрутов эвакуации на возвышенные участки местности;
- где разместить свою семью в случае затопления территории и что взять с собой при эвакуации.

При оповещении об аварии

- Включите радио или телевизор и дождитесь распоряжения об эвакуации.

- Отключите газ, воду, электричество, погасите огонь в печи.
- Сделайте запас воды и пищи в герметичной таре.
- Укрепите или даже забейте окна и двери нижних этажей.
- Перенесите наиболее ценные вещи на верхние этажи дома.
- Возьмите с собой предметы первой необходимости, документы и следуйте на сборный эвакуационный пункт.

При угрозе разрушения плотины

- Эвакуируйте своих близких в безопасное место. Наиболее безопасны при затоплении верхние этажи зданий, чердаки и крыши домов, высокие деревья, верхние ярусы прочных сооружений, возвышенности рельефа местности.
- Оставайтесь там до спада воды или сообщения, что опасность миновала.

После спада воды

- Остерегайтесь оборванных и провисших проводов, немедленно сообщите о них, а также о разрушении канализационных или водопроводных магистралей в соответствующие коммунальные службы.
- Не употребляйте в пищу продукты, которые находились в контакте с водными потоками.
- Проверьте перед употреблением питьевую воду. Колодцы с питьевой водой следует осушить.
- Прежде, чем войти в здание, осмотрите повреждения и убедитесь, что Вам ничто не угрожает.

БЕЗОПАСНОСТЬ В ОЧАГЕ ИНФЕКЦИОННОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ

Быстрое и массовое распространение острозаразных инфекций среди людей называется эпидемией. Источниками этих заболеваний являются болезнетворные микроорганизмы. Инфекция может передаваться с пищей, водой, через передатчиков, а также воздушно-капельным, воздушно-пылевым и контактно-бытовым путем. Поэтому главное правило самозащиты – строго соблюдать правила личной и общественной гигиены.

При объявлении карантина

- При возникновении очага инфекционного заболевания на зараженной территории вводится карантин (обсервация). В это время покидать свое место жительства без специального разрешения запрещается. Без крайней надобности выходить из дома не рекомендуется.
- Кроме того, необходимо постоянно носить ватно-марлевую повязку; регулярно сжигать мусор; ежедневно проводить влажную уборку жилых помещений с использованием дезинфицирующих растворов.
- Тщательно мыть руки, овощи и фрукты. Воду даже из проверенных источников пить только кипяченой.
- Дважды в сутки необходимо измерять температуру тела. При симптомах заболевания срочно сообщить о случившемся в медицинское учреждение. Больного необходимо тут же изолировать от остальных членов семьи.

При уходе за больным

- Надевайте специальный халат и головной убор.
- Больному выделите отдельную постель, полотенца, посуду, которые необходимо регулярно мыть и стирать.
- Комнату, где находится заболевший, дважды в день необходимо обрабатывать дезинфицирующим раствором.
- Тому, кто ухаживает за больным, лучше избегать контактов со здоровыми.

После госпитализации больного

- Продезинфицируйте квартиру.
- Постельное белье и посуду больного прокипятите 15 мин. в 2%-м растворе соды или замочите на 2 часа в 2%-м дезинфицирующем растворе.
- После этого посуду хорошо промыть, белье прогладить, комнату проветрить.

БЕЗОПАСНОСТЬ ПРИ ЗЕМЛЕТРЯСЕНИИ

От первых толчков – когда звенит посуда, осыпается побелка, падают предметы – до начала разрушения у Вас в запасе будет 15-20 секунд, чтобы принять меры к спасению: или покинуть здание, или относительно безопасно укрыться в нем.

При внезапном землетрясении

- Если Вы оказались на улице, выбирайте открытое место. Передвигайтесь так, чтобы держаться подальше от зданий. Защищайтесь от падающих обломков, стекол и тяжелых предметов.
- Если Вы остались дома, самые безопасные места – дверной проем в капитальной стене; угол, образованный капитальными внутренними стенами; рядом с массивной мебелью.
- На улице опасно подходить к полуразрушенным домам и оборванным проводам; заходить в дома и передвигаться в автомобиле.
- В доме недопустимо прыгать из окон выше первого этажа; создавать давку в дверях; использовать открытый огонь; пользоваться лифтом; находиться возле оконных проемов, зеркал, печей и неустойчивой мебели.

После землетрясения

- Осмотрите и успокойте всех членов семьи.
- Освободите попавших в легко устранимые завалы.
- В доме проверьте водопровод, газовую и электрическую сети. При повреждении водопровода отключите водоснабжение. При запахе газа откройте окна и двери для проветривания, срочно покиньте квартиру и сообщите в аварийную службу.

Если Вы оказались под завалом

- Осторожно осмотрите и ощупайте себя. Постарайтесь остановить кровотечение платком или ремнем. Дышите глубоко и ровно.
- Если придавило чем-то тяжелым руку или ногу, постарайтесь наложить «жгут» выше места сдавления.
- Расчистите пространство вокруг себя, отодвиньте твердые и острые предметы.
- Голосом и стуком постарайтесь привлечь внимание людей!
- Ни в коем случае не зажигайте спичку или зажигалку.
- Если оказались глубоко под обломками здания, достаньте любой металлический предмет (ключи, кольцо и т.п.) и перемещайте его вправо-влево, чтобы Вас смогли обнаружить с помощью эхопеленгатора.
- Иногда из завала можно выбраться самостоятельно. Делать это нужно очень осторожно, потихоньку, стараясь не вызвать нового обвала. Если выбраться удалось, обязательно найдите штаб спасательных работ – попросите медицинской помощи и зарегистрируйтесь.

БЕЗОПАСНОСТЬ ПРИ НАВОДНЕНИИ

Оказавшись в зоне затопления, оставайтесь на верхнем этаже или крыше здания, на дереве или другом возвышенном месте до прибытия спасателей.

При внезапном наводнении

- Быстро займите ближайшее возвышенное место.
- Днем обозначьте место своего спасения сигнальным полотнищем – белым или цветным. В темноте подавайте световые сигналы.
- Если вода подступила к порогу Вашего дома, срочно эвакуируйтесь в более безопасное место. Для этого из подручных средств можно соорудить простейший плот.
- Самостоятельно из затопленного района выбирайтесь лишь в безвыходных ситуациях, когда надежды на спасателей нет.
- Если Вы оказались в воде, держитесь за плавающие предметы, еще лучше связать их вместе наподобие плота.
- Отталкивайте от себя опасные предметы с острыми краями.
- Постарайтесь добраться до безопасного места.

После спада воды

- Остерегайтесь порванных и провисших электропроводов.
- Во избежание отравления не используйте воду без соответствующей санитарной проверки; не употребляйте в пищу продукты, которые намочили.

- Как только вернетесь в свой дом, распахните окна и двери. До полного проветривания не зажигайте огня.
- Прежде, чем включать освещение и электроприборы, дождитесь проверки исправности электросети специалистом.

БЕЗОПАСНОСТЬ ПРИ УРАГАНАХ, БУРЯХ И СМЕРЧАХ

После получения информации о приближении урагана или сильной бури спрячьтесь в надежном здании или укрытии, при угрозе смерча самым безопасным местом будет подвал или подземное сооружение.

В доме

- Плотно закройте двери, окна, вентиляционные и чердачные люки. Держитесь подальше от окон.
- Уберите с крыш и балконов все вещи, которые ветром может сбросить вниз и травмировать находящихся внизу людей.
- Если есть возможность, спуститесь в подвал.
- Или займите любое безопасное место: в нише стены, дверном проеме, во встроенном шкафу.
- Опасно в это время пользоваться электроприборами и газовыми плитами.

На улице

- Бегите в любое укрытие подальше от зданий и башен. Двигайтесь по возможности боком к ветру, прикрывая лицо от песка, земли и грязи, не теряйте ориентиры из вида.
- Переждав порыв ветра, укройтесь в более надежном месте.
- Естественными наиболее безопасными укрытиями могут служить овраги, ямы, канавы, кюветы дороги.
- Опасно находиться в это время на возвышенных местах, мостах, возле трубопроводов, ЛЭП, вблизи столбов и мачт, объектов с ядовитыми и легковоспламеняющимися веществами.
- Если буря сопровождается грозой, остерегайтесь поражения электрическими разрядами, поэтому не прячьтесь вблизи опор линий электропередач или под отдельно стоящими деревьями.
- Во время снежных и пыльных бурь покидать помещения можно только при острой необходимости и только в составе группы из нескольких человек. Маршрут вашего движения и время возвращения обратно обязательно сообщите родственникам или соседям.

После урагана или бури

- Будьте осторожны и обходите оборванные провода стороной. Опасайтесь также поваленных деревьев, раскачивающихся ставен, вывесок и транспарантов.
- Вернувшись в дом, убедитесь, что не произошло утечки газа и нарушений в электросети. До проверки лучше пользуйтесь электрическим фонарем.
- Электрическими приборами можно пользоваться только после того, как они будут просушены и проверены.

БЕЗОПАСНОСТЬ ПРИ СЕЛЯХ, ОПОЛЗНЯХ, ОБВАЛАХ И ЛАВИНАХ

В горных районах после землетрясений и сильных дождей вследствие эрозии почвы вероятны селевые потоки, оползни, обвалы и камнепады. Поэтому необходимо укреплять дома и территории, на которых они возведены.

При сообщении об угрозе стихийного бедствия

- Предупредите окружающих и как можно быстрее покиньте помещение. Спасаться нужно в тех местах, где нет неустойчивых скал, насыпей, узких теснин. В крайнем случае, спрячьтесь от камнепада за выступами скал или деревьями.
- При подъеме на безопасные склоны нельзя передвигаться по долинам и ущельям, поскольку в них могут образоваться побочные русла селевого потока.
- Окажите помощь людям, попавшим в селевой поток, используя шесты, доски, веревки и другие подручные средства.
- При торможении оползня остерегайтесь скатывающихся глыб, камней, обломков конструкций и земляного вала.

- Если в доме, заваленном землей и камнями, находятся люди, позвоните на помощь соседям. Помогите выбраться пострадавшим, вызовите «скорую помощь». Сообщите о происшествии по телефону или с нарочным в ближайшую пожарную часть или пост спасателей.

При предупреждении о снежных заносах

- Ограничьте всякое передвижение по открытой местности и заблаговременно подготовьтесь к ненастью: запаситесь водой и продовольствием, загерметизируйте жилые помещения, чтобы сохранить тепло.
- Во время буранов не выходите на улицу без крайней надобности, не выпускайте детей. Для перехода в другие здания пользуйтесь протянутыми к ним веревками, иначе Вы можете сбиться в сторону и замерзнуть.
- Услышав неподалеку крик о помощи, привяжите к поясу длинную веревку, а второй конец прикрепите к своей двери. К пострадавшему двигайтесь кругами, постепенно разматывая веревку.
- Если буран застал Вас в дороге, в автомобиле, подавайте звуковые и световые сигналы, на антенну прикрепите кусок яркой ткани. Не покидайте автомобиль, если не уверены, что найдете помощь рядом. Постарайтесь не уснуть при включенном двигателе, чтобы не отравиться выхлопными газами. Машину разверните навстречу ветру.

При сходе снежной лавины

- Укройтесь за скальным выступом. Лягте на землю, закрыв голову руками. Дышите через одежду.
- При сходе лавиной двигайтесь руками и ногами, как во время плавания, чтобы удержаться на поверхности снега. При погружении в поток подтяните колени и голову к животу.
- Оказавшись в толще снега, быстро определите верх-низ и выбирайтесь, утаптывая под собой снег. Включите сирену или радиоприемник для подачи сигнала спасателям о вашем местонахождении. Экономьте силы. Боритесь со сном. При остановке лавины расчистите место перед лицом и грудью.
- Если Вы путешествуете среди снегов, обходите лавиноопасные склоны, сомнительные участки пересекайте по одному. А, попав в буран, пересидите в укрытии, пока не сойдут лавины или не уляжется снег.
- Чаще всего лавины сходят после обильных снегопадов весной, с 10 до 20 часов. Поэтому наиболее безопасны утренние часы до восхода солнца.
- Избегайте попадания в мокрую лавину, которая очень быстро смерзается. Постарайтесь убежать от нее в сторону по склону.
- После оползня, селя, обвала или лавины убедитесь в отсутствии повторной угрозы, сообщите о случившемся и вернитесь в эту зону для розыска пострадавших и оказания им помощи.

БЕЗОПАСНОСТЬ ПРИ ТЕРРОРИСТИЧЕСКИХ АКТАХ

Обращайте внимание на людей, ведущих себя подозрительно: они стараются скрыть свое лицо, одеты не по сезону, ведут себя неуверенно, сторонятся людей в форме.

Если Вас взяли в заложники

- Не конфликтуйте с похитителями и террористами. В их присутствии не выражайте недовольства, воздержитесь от криков и стонов.
- Не делайте резких движений. На всякое движение спрашивайте разрешение.
- При угрозе применения оружия ложитесь на живот, защищая голову руками, подальше от окон, застекленных дверей, проходов и лестниц.
- При ранении меньше двигайтесь, чтобы уменьшить кровопотерю.
- Если произошел взрыв, примите меры к недопущению пожара и паники, окажите первую помощь пострадавшим.
- Постарайтесь запомнить приметы террористов: их лица, имена, одежду, оружие – все, что может помочь спецслужбам.
- Во время вашего освобождения выберите наиболее безопасное место за укрытием и не высовывайтесь до окончания стрельбы, выполняйте все требования сотрудников спецслужб.

Если захватили ваш самолет или автобус

- Не привлекайте к себе внимания террористов.
- Осмотрите внимательно салон и отметьте места возможного укрытия в случае стрельбы.

- Снимите с себя ювелирные украшения. Женщинам в коротких юбках желательно прикрыть ноги.
- Постарайтесь успокоиться – отвлекитесь от происходящего, если есть возможность, почитайте.
- Не смотрите террористам в глаза. Не передвигайтесь по салону и не открывайте сумки без их разрешения. Не реагируйте на их провокационное или вызывающее поведение.
- При попытке штурма ложитесь на пол между креслами и оставайтесь там до его окончания. После освобождения немедленно покиньте самолет или автобус, поскольку не исключены его минирование и взрыв.

При перестрелке

- Если Вы оказались в это время на улице, сразу же ложитесь на землю и осмотритесь. Выберите ближайшее укрытие и проберитесь к нему, не поднимаясь в полный рост. При этом учтите, что автомобиль не является при перестрелке надежной защитой: его металл тонок, а горячее взрывоопасно.
- При первой же возможности спрячьтесь в подъезде дома или подземном переходе.
- Примите меры по спасению детей, прикройте их своим телом.
- По возможности сообщите о происшествии по телефонам 01 или 02.
- Если Вы находитесь дома, немедленно отойдите от окна и задерните шторы или жалюзи. Причем делайте это с помощью палки, швабры или за нижний край, сидя на корточках.
- Укройте членов своей семьи в ванной комнате.
- Передвигайтесь по квартире ползком или пригнувшись.

При угрозе взрыва

- Заметив подозрительные предметы, запретите окружающим прикасаться к ним и сообщите в милицию.
- Признаками взрывного устройства являются: натянутая проволока или шнур; провода или изолирующая лента, свисающая из-под машины; бесхозная сумка, портфель, коробка или сверток.
- В помещении опасайтесь падения штукатурки, арматуры, шкафов и полок. Держитесь в стороне от окон, зеркал и светильников.
- На улице бегите подальше от зданий, сооружений, столбов.
- При заблаговременном оповещении покиньте здание, отключив газ, электричество и взяв с собой самое необходимое: вещи, документы, медикаменты и небольшой запас продуктов.

При взрыве рядом с домом

- Позвоните в милицию.
- Успокойте своих близких.
- Возьмите документы и предметы первой необходимости и двигайтесь к выходу.
- Не касайтесь проводов и поврежденных конструкций.
- В разрушенном или поврежденном помещении не пользуйтесь спичками, свечами, факелами.
- Действуйте в соответствии с указаниями прибывших спасателей или сотрудников милиции.

БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДОЕМАХ

Правила поведения на тонком льду осенью и весной

- Очень опасно выходить на лед водоема, пока его толщина не достигнет 7-и сантиметров. Надежный лед имеет зеленоватый или синеватый оттенок.
- Особо осторожными нужно быть в местах с быстрым течением и на родниках, куда вливаются теплые сточные воды промышленных предприятий.
- При массовом катании на коньках лед должен быть не тоньше 25 сантиметров и тщательно проверен на прочность.
- Для любителей подледного лова существуют свои меры предосторожности: не следует пробивать несколько лунок рядом; опасно собираться большими группами в одном месте; не стоит рисковать ловить рыбу возле промоин; нужно обязательно запастись веревкой длиной 12-15 метров.
- Выходить на берег и спускаться к воде безопаснее всего в местах, не покрытых снегом. Идти лучше по уже протоптанным дорожкам, поодиночке, сохраняя интервал не менее 5-и метров.
- Довольно редко лед проламливается мгновенно, сначала он проседает и характерно потрескивает. В таком случае немедленно вернитесь назад по своим же следам.
- Если лед все же треснул, нужно быстро освободиться от сумок, широко раскинуть руки, лечь на живот и выбираться на берег по льду. А затем ползти подальше от опасной зоны. И двигаться

обязательно в ту сторону, откуда Вы пришли. Наиболее правильно выбираться на лед путем перекачивания со спины на живот.

- Самое главное – сохранять хладнокровие, потому что даже плохо плавающий человек способен некоторое время удержаться на поверхности за счет воздушной подушки, образовавшейся под одеждой.
- Вместе с тем нужно активно действовать сразу же, пока еще не промокла одежда, не замерзли в холодной воде руки, не развились характерные для переохлаждения слабость и безразличие. 10-15 минут пребывания в ледяной воде опасны для жизни.
- Если кто-то на Ваших глазах провалился под лед, помощь должны оказывать не более 2-х человек. Нужно лечь на живот, подползти к пролому и подать пострадавшему длинную палку, веревку, ремень или шарф. Если под рукой ничего не оказалось, ложитесь на лед цепочкой, удерживая друг друга за ноги.
- Спасенного из воды нужно переодеть в сухую одежду, дать съесть что-нибудь сладкое и заставить активно двигаться, пока он окончательно не согреется.

Правила поведения на воде летом

- Крайне опасно нырять в незнакомых местах; заплывать за буйки; устраивать игры на воде, особенно в глубоких местах.
- Не заплывайте далеко от берега на надувных матрацах или камерах.
- Очень опасно для жизни купаться в нетрезвом виде!
- Самый лучший отдых – на специально оборудованном пляже, где проверено и почищено дно водоема и где есть пост матросов-спасателей.

Правила спасения утопающего

4–5 минут – это предельный срок, в течение которого человека можно вернуть к жизни после прекращения дыхания и кровообращения.

- Если Вы вдруг начнете тонуть, подайте сигнал голосом или рукой, пока Вас не увидят или услышат на берегу.
- Если во время плавания ногу свело судорогой, надо на пару секунд погрузиться в воду с головой, чтобы распрямить ногу и сильно потянуть ступню на себя за большой палец.
- Если Вы умеете плавать, научитесь оказывать помощь утопающим. Тонущего человека лучше всего обхватить сзади за плечи, чтобы он не смог вцепиться в Вас и потянуть ко дну.
- На берегу не забудьте прочистить его нос и рот от песка и тины, а затем выплеснуть воду из желудка и дыхательных путей.
- Только после этого нужно положить пострадавшего на спину, запрокинуть голову и начинать делать искусственное дыхание, сочетая с непрямой массаж сердца. Если есть возможность, лучше доверить это специалистам – спасателям или медикам.

КАК НЕ ЗАБЛУДИТЬСЯ В ЛЕСУ

- Собираясь в лес, уточните место ближайших населенных пунктов и изучите простейшие правила ориентирования в лесу относительно сторон горизонта – по солнцу, расположению веток, наличию мха на деревьях, по муравейникам.
- Одеваться нужно по сезону, с учетом возможных осадков, при этом одежда должна быть яркой, заметной издали.
- С собой обязательно возьмите воду для питья, нож, спички, сигнальный огонь и сотовый телефон.
- Непременно предупредите своих родственников или знакомых о том, куда и на какое примерно время Вы отправляетесь.
- Особо бдительным нужно быть тем, кто идет в лес в одиночестве. Время от времени оглядывайтесь по сторонам, запоминайте ориентиры по ходу своего движения, контролируйте свое местонахождение относительно сторон горизонта, чтобы не сбиться с пути.
- Если Вы отправились за грибами в компании, то периодически поддерживайте связь между собой голосом и по возможности высматривайте друг друга.
- Если все же потеряли ориентир, не поддавайтесь панике, а сделайте небольшой привал, чтобы успокоиться. В это время постарайтесь определить стороны света и выбрать направление до ближайшего жилья.
- И обязательно сообщите о себе по сотовому телефону в Единую дежурно-диспетчерскую службу по номеру **112**.

- Если больше нет сил идти, устройте себе для отдыха укромное сухое место из лапок ельника и веток деревьев. Оглянитесь вокруг – кругом полно грибов и ягод, пригодных для еды. Главное – избежать встречи со змеями и крупными опасными животными.

БЕЗОПАСНОСТЬ В БЫТУ

Ваш дом должен быть крепостью

- Чтобы сделать свой дом наиболее безопасным, установите охранную сигнализацию, не менее двух замков на входные двери, цепочку, глазок на дверь и распашные металлические решетки на окнах нижнего и верхнего этажей.
- Позаботьтесь сообща с соседями, чтобы Ваш подъезд и двор всегда были освещены. А входные двери подъезда защитите кодовым замком.
- Если Вы живете на нижних этажах, вечерами зашторивайте окна. Не допускайте разрастания густого кустарника под своими окнами. Не оставляйте открытым гараж, особенно, если через него можно попасть в дом.
- Не храните дома большие суммы денег и сберкнижки на предъявителя. Любые, на Ваш взгляд, укромные места их хранения известны грабителям. Ни в коем случае не оставляйте даже ненадолго ключ от квартиры под ковриком возле двери.
- Подружитесь с соседями, и Ваш дом станет безопаснее: договоритесь с ними о взаимопомощи в экстренных ситуациях, обменяйтесь рабочими и сотовыми телефонами, а также условными сигналами на случай ЧП.
- Научите своих детей обязательно закрывать квартиру, никогда не открывать дверь посторонним людям, не вступать с ними в переговоры. На виду оставляйте для ребенка телефонные номера экстренных служб, свои мобильные и рабочие, телефоны близких родственников.

При угрозе утечки газа

- При запахе газа в своей квартире отключите газ и распахните окна. Выведите домочадцев на свежий воздух. Обесточьте квартиру. Вызовите аварийную газовую службу по телефону **04** и дождитесь прибытия бригады на улице.
- Если в газовой горелке погасло пламя, не пытайтесь зажечь его вновь – это может привести к взрыву накопившегося газа. Сначала перекройте кран его подачи, откройте окна для проветривания. Подождите, пока горелка остынет, если надо, очистите ее от остатков пищи и жира. Закройте окна, чтобы не было сквозняка, и затем уже вновь включайте газ.
- Если на кухне скопилось ощутимое количество газа, срочно перекройте его подачу и дышите через мокрую ткань. Если концентрация газа велика, немедленно эвакуируйте членов своей семьи, ближайших соседей, вызовите аварийную газовую службу и окажите помощь пострадавшим от отравления газом.
- Если Вы ощутили запах в подъезде, постарайтесь определить место его утечки. Предупредите соседей об опасности, откройте окна для проветривания подъезда. Позвоните по 04 в аварийную газовую службу и сообщите в диспетчерскую своей жилищной компании о необходимости отключения лифта.
- При запахе газа в доме ни в коем случае нельзя курить, пользоваться открытым огнем; пользоваться лифтом; нажимать на кнопки электрозвонков; включать / выключать свет и электроприборы; звонить по телефону.

Правильное поведение во время гололеда

- Передвигайтесь осторожно, не торопясь, наступая на всю подошву. Ноги должны быть слегка расслаблены, руки свободны.
- Пожилым людям лучше использовать трость с резиновым наконечником или палку с заостренным концом.
- Если у Вашей обуви скользкая подошва, время от времени наклеивайте на нее кусочки обычного лейкопластыря – он уменьшает скольжение.
- Если Вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения.

Правильное поведение при сильной жаре

- Носите светлую воздухопроницаемую одежду, желательна из хлопка. И обязательно головной убор.
- Помните, что обожженная кожа перестает выделять пот и охлаждаться.
- Передвигайтесь не спеша, старайтесь чаще находиться в тени.
- Ни в коем случае не употребляйте в жаркую погоду алкогольные напитки.

- При ухудшении самочувствия немедленно остановитесь в тени или примите прохладный душ, медленно выпейте много воды.
- Если кто-то из окружающих потерял сознание, нужно перенести его в тень или облить водой, сделать массаж сердца и искусственное дыхание. Вызвать «скорую».

Правильное поведение во время грозы

- Молния опасна, когда вслед за вспышкой следует раскат грома. В этом случае следует закрыть в доме окна и двери, дымоходы и вентиляционные отверстия. А также выключить телевизор и другие бытовые электроприборы.
- Опасно в это время разговаривать по стационарному телефону: молния иногда попадает в натянутые между столбами провода.
- Опасно подходить к электропроводке, молниеотводу, водостокам с крыш, антеннам, стоять рядом с окном.
- Если Вы находитесь на открытой площадке или в лесу, укройтесь на низкорослом участке леса. Возле водоема отойдите подальше от берега, спуститесь с возвышенного места в низину. Держитесь подальше от больших, одиноко стоящих деревьев.
- Если гроза застала Вас в автомобиле, не покидайте его, закройте окна и опустите антенну.

Если оборвался трос лифта

- Если кабина лифта непривычно быстро пошла вниз, срочно нажмите кнопку «стоп».
- Прижмитесь спиной к стенке кабины, сядьте на корточки, упритесь руками в пол.
- Не пытайтесь в эти секунды связаться с диспетчером, не нажимайте кнопку, открывающую двери.
- Чем менее подвижны Вы будете в момент остановки лифта, тем меньше пострадаете, поскольку на дне шахты располагаются амортизаторы.

При разливе ртути

Обеззараживание помещения при разлившейся ртути называется демеркуризацией. Для ее проведения и утилизации ртути в Челябинской области существует специальное государственное учреждение «Щит».

- Если Вы разбили дома обычный термометр, то справиться с ситуацией вполне сможете сами. Прежде всего, эвакуируйте домочадцев вместе с домашними питомцами на свежий воздух.
- Откройте окна, чтобы проветрить квартиру.
- Место, где разлетелись капли ртути, лучше всего накрыть мокрыми газетами. А вещи, на которые могла попасть ртуть, нужно собрать в полиэтиленовые пакеты и вынести на балкон или в гараж.
- Через полчаса проветривания можно приступать к демеркуризации с помощью подручных средств. На себя при этом лучше надеть одежду из синтетики, так как она меньше загрязняется парами ртути.
- Самое главное и сложное при обеззараживании – как можно тщательнее собрать капельки ртути. Не используйте для этого пылесос, после такой процедуры он будет сильно загрязнен и опасен.
- Постарайтесь не наступать на загрязненные места, чтобы ртуть не попала на обувь.
- Для сбора крупных капель ртути используют лист плотной бумаги и вязальную спицу или толстую иглу. Для сбора самых мелких капель можно использовать кусочки пластыря. Из щелей ртутные шарики достаются спицей с намотанным ватным тампоном, смоченным раствором марганцовки, или с помощью медицинского шприца с толстой иглой.
- Если есть подозрения, что ртуть попала за плинтус или под половицу паркета, их следует обязательно снять.
- Иногда сбор ртути может занять несколько часов, поэтому каждые 15 минут следует выходить на свежий воздух.
- Все собранное складывается в стеклянную банку с плотной крышкой, и обращаться с ней следует аккуратно. Ни в коем случае нельзя выбрасывать ртуть в унитаз или мусоропровод.
- Вторая часть работ – химическая обработка помещения обычной «марганцовкой». Нужно приготовить примерно литр ее раствора, добавить ложку соли и какой-нибудь кислоты, надеть резиновые перчатки и обработать этим составом то место, где была разлита ртуть. Несколько раз, по мере высыхания раствора, обработанную поверхность нужно смачивать водой.
- А через 6-8 часов сделать влажную уборку всей квартиры. И если после этого Вы будете повторять уборку каждый день и часто проветривать свою квартиру, то через неделю от ртутного загрязнения не останется никакого следа.

- Если все же сомневаетесь в качестве самостоятельной демеркуризации, пригласите специалистов ГУ «Щит», а банку с собранной ртутью нужно сдать в спасательную службу.

Внимание к качеству продуктов

- Наше питание – важнейшее условие здоровья. Поэтому, покупая продукты для своего стола, особенно импортные, нужно обязательно обращать внимание на символы на упаковке. Продукты могут предназначаться: 1-й категории – для внутреннего потребления (в индустриально развитой стране); 2-й категории – для экспорта в другие развитые государства; 3-й категории – наихудшего качества – для вывоза в развивающиеся страны. К 3-й категории, между прочим, относится 80% продуктов питания, сигарет и напитков и 90% медикаментов, ввозимых в Россию из других стран.
- Специальная маркировка **E** и трехзначное число рядом указывают, что товар произведен с использованием опасных для здоровья компонентов.
- Например, продукты с E104, 122, 141, 150, 151, 161, 171, 173, 240, 241 и 477 сомнительны для нашего здоровья.
- Продукт с E311 и 312 может вызвать сыпь, так как содержит аллергены.
- Продукты с E220 разрушают витамины.
- E221, 224, 226, 338, 340-341, 405, 407, 453, 455-456, 461-462, 465, 230-233 нарушают пищеварение.
- Продукты, содержащие E250-252, противопоказаны при гипертонии.
- Канцерогенны продукты с E131, 142, 210, 215, 239, 271, 330.
- Опасны E102, 110, 124, 127, 160-а, 450-а.
- Очень опасен E123.
- Запрещены E103, 105-106, 111, 120, 125-126, 152.
- Если ни одного из перечисленных компонентов в продукте нет, он безупречен!
- Обязательно обращайте внимание на дату выпуска и срок хранения приобретаемых продуктов.
- Опасайтесь покупать продукты с рук, на стихийных мини-рынках и обочинах дорог, особенно мясные, молочные продукты и незнакомые грибы.

Паника в толпе

- Оказавшись при возникновении чрезвычайной ситуации в толпе, постарайтесь не поддаваться панике и сохранить выдержку и хладнокровие.
- Двигаясь в толпе к безопасному месту, пропускайте вперед детей и стариков. Успокаивайте обезумевших от страха людей, в такой ситуации допускается даже грубый окрик или пощечина.
- Снимите с себя все острые и сжимающие предметы: шарфы, галстуки, пояса, кольца с камнями и браслеты.
- Оказавшись в давке, согните руки в локтях и прижмите их к бокам, пальцы сожмите в кулаки. Попытайтесь сдерживать напор спиной.
- Изо всех сил удерживайтесь на ногах, не позволяйте себе упасть под ноги толпе. Помогите подняться упавшим.
- Если Вас все-таки сбили с ног, быстро встаньте на одно колено, упритесь в пол руками, резко оттолкнитесь и рывком выпрямите тело.
- Избегайте столкновения со столбами, острыми углами и металлическими конструкциями на своем пути.
- Оказавшись при чрезвычайной ситуации в многоэтажном здании, не пользуйтесь лифтом, а спускайтесь вниз по лестнице. Не поддавайтесь желанию спрыгнуть вниз из окна. При невозможности выйти наружу отступите в свободное место в коридоре или проем и ждите помощи профессионалов.

При возникновении ЧС не забудьте взять с собой

- документы, деньги, телефон;
- аптечку; запас продуктов питания и воды;
- комплект белья, ложку, миску и кружку;
- фонарик, радиоприемник;
- сложите все в сумку, портфель или чемодан.