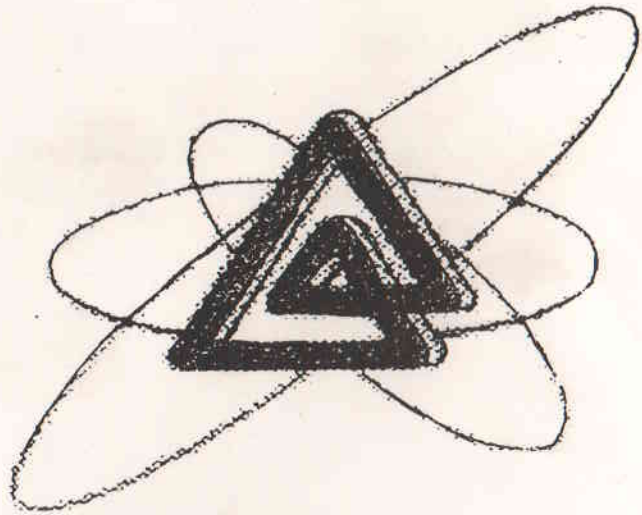


Безопасность населения – это когда каждый знает, как избежать опасности



ЭТО
ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ



ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНСТВО ПО АТОМНОЙ ЭНЕРГИИ



ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ УНИТАРНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ

«ГОРНО-ХИМИЧЕСКИЙ КОМБИНАТ»

ЭТО

ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ

ПАМЯТКА ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ

ОТДЕЛ ГОЧС и МП

2003 г

СОДЕРЖАНИЕ

I. Возможные техногенные чрезвычайные ситуации в зоне деятельности ГХК и предприятий города Железнодорожска

-авария на радиационно-опасных объектах ГХК.....	3
-авария на холодильных установках ГХК и города.....	4
-авария на хлороиспользующих установках города.....	5
-гидродинамическая авария	6
-пожары в зоне деятельности ГХК и городской зоне.....	8

II. Возможные природные чрезвычайные ситуации в зоне деятельности ГХК и предприятий города:

-землетрясение	11
-ураганы	12

III. Действия в чрезвычайных ситуациях техногенного характера.....

14

IV. Действия в чрезвычайных ситуациях природного характера

23

V. Действия в бытовых экстремальных ситуациях

27

VI. Выживание в дикой природе

39

VII. Оказание само- и взаимопомощи при поражениях и травмах

55

VIII. Средства индивидуальной защиты

57

Как подобрать противогаз

59

IX. Сигналы оповещения населения и действия по сигналам

60

X. Рассредоточение и эвакуация

64

XI. Справочные приложения:

Что такое радиация

66

Памятка по йодной профилактике

68

Характеристики некоторых АХОВ

71

Оказание помощи пострадавшим от АХОВ.....

72

Адреса убежищ на объектах и в городе

73

Куда обращаться в экстремальных ситуациях

74

Где можно получить консультации по ГО

75

Закон РФ «О защите населения и территорий от ЧС природного и техногенного характера» (извлечения)

75

Материалы Памятки подготовлены отделом по делам гражданской обороны, чрезвычайных ситуаций и мобилизационной подготовки Горно-химического комбината

Авария на РОО

Авария на радиационно-опасном объекте (РОО), представляет угрозу радиационного поражения населения города. При этом выход в окружающую среду радиоактивных продуктов в виде аэрозолей, пыли, газов на РОО составит приблизительно один процент от всего объема выбросов.

По данным прогноза радиационной обстановки загрязнение окружающей среды, в основном, ограничится санитарно-защитной зоной промышленного объекта. При неблагоприятных метеорологических условиях (ветер С—СВ более 5 м/сек) возможен проход остатков облака радиоактивного выброса над городом в период 20—120 мин.

Дозу облучения человек получает, в большей степени, в результате внутреннего (ингаляционного) облучения за счет проникновения радиоактивных веществ через органы дыхания и пищеварения.

ПОМНИТЕ! Наибольшее поражение наш организм получит при попадании радиоактивных веществ через органы дыхания, пищеварения.

Чтобы избежать радиоактивного поражения, необходимо как можно быстрее укрыться в помещении (квартире, защитном сооружении, производственном помещении, подвале). Укрывшись в помещении, постарайтесь, прежде всего, не допускать проникновения в него наружного воздуха, содержащего радиоактивную пыль, аэрозоли.

Примите препарат йода (см. раздел XI).

В настоящее время, когда по дорогам осуществляются значительные перевозки опасных веществ, когда города «нашипованы» предприятиями, таящими в себе угрозу для жизни людей, мы не застрахованы ни от аварий, ни от трагедий.

Следовательно, в случае беды каждый человек должен быть готов действовать умело, решительно, с наименьшими издержками, ликвидируя ее последствия.

Знание азов защиты человека, умение спасти себя, защитить ближнего, помочь товарищу в экстремальной ситуации важно человеку так же, как умение читать, писать и считать.

Но прежде Вам необходимо получить определенные знания и навыки, применение которых обеспечило бы защиту от поражения в экстремальных условиях.

В данной памятке собраны материалы о возможных и вероятных экстремальных ситуациях, связанных как с деятельностью людей, так и с природными явлениями.

Рассмотрены возможные и вероятные последствия этих ситуаций и даны рекомендации по поведению человека, по защите от поражающих факторов в экстремальных условиях.

Авария на холодильных установках ГХК и города

В техпроцессе хранения пищевых продуктов на территории города задействованы 10 холодильных установок. В качестве хладоагента в них используется жидкий аммиак.

При оценке последствий аварий, связанных с выходом (выливом) аммиака в окружающую среду, принято его максимальное количество 8 т (емкость наиболее мощной холодильной установки). При этом для наихудших погодных условий радиус зон заражения составляет:

- со смертельной концентрацией - до 200 м;
- с поражающей концентрацией - до 1000 м.

При утечке аммиака в процессе хранения или транспортировки изолируется наиболее опасная зона (в радиусе 200 м), соблюдаются меры пожарной безопасности, удаляются люди и не допускается в нее никто без средств защиты органов дыхания и кожи. Около зоны следует находиться с наветренной стороны. Возможна экстренная эвакуация людей из зоны вероятного заражения радиусом до 5 км.

При разливе жидкого аммиака и его концентрированных растворов нельзя прикасаться к пролитому веществу.

При вдыхании паров аммиака появляются: насморк, чихание, кашель, затрудненное дыхание, сухие хрипы в легких, удушье, увеличивается сердцебиение, нарушается частота пульса. Пары сильно раздражают слизистые оболочки и кожные покровы, вызывают жжение, покраснение и зуд кожи, резь в глазах, слезотечение, конъюнктивит. При соприкосновении жидкого аммиака и его растворов с кожей возникает краснота и опухоли, жжение кожи, возможен ожог с пузырями и изъязвлениями.

Защиту органов дыхания от аммиака обеспечивают фильтрующие промышленные и изолирующие противогазы, газовые респираторы.

При отсутствии промышленных средств защиты органов дыхания можно дышать через платок, ткань, сложенных в несколько слоев и смоченных водой (и даже мочой) или 2%-ным раствором борной кислоты.

Если поражение аммиаком все же произошло, следует немедленно вынести пострадавшего на свежий воздух. Транспортировать надо только в лежачем положении. Необходимо обеспечить тепло и покой. При отеке легких искусственное дыхание делать **НЕЛЬЗЯ!** Кожу, слизистые и глаза промывать не менее 15 минут водой или 2%-ным раствором борной кислоты. В глаза закапать по 2—3 капли 30%-ного раствора альбуцида, в нос — теплое оливковое или персиковое масло.

Пострадавшим надо оказать первую помощь и отправить в больницу.

Аварии на хлориспользующих установках города

На очистных и водозаборных сооружениях города в техпроцессе одновременно задействовано несколько баллонов хлора. Максимально возможное количество, которое может быть выброшено в окружающую среду, составит до 0,3 тонны хлора.

Для наихудших погодных условий радиус зон заражения не превысит:

- со смертельной концентрацией — до 300 метров,
- с поражающей концентрацией — до 2000 метров.

При утечке хлора при хранении или транспортировке может произойти заражение воздуха в поражающих концентрациях. В этом случае изолируется опасная зона в радиусе 200 м, удаляются из нее все посторонние, никто не допускается в зону без средств защиты органов дыхания и кожи. Около зоны необходимо держаться с наветренной стороны и избегать низких мест, где возможно скопление хлора.

При утечке или разливе хлора нельзя прикасаться к пролитому веществу без защитных средств.

Хлор является отравляющим газом замедленного(!) действия, т. е. полное влияние на организм человека проявляется через 2—4 часа после отравления.

Первые признаки отравления хлором — резкая загрудная боль, сухой кашель, рвота, нарушение координации, одышка, резь в глазах, слезотечение.

Жидкий хлор, попадая на незащищенное тело, быстро испаряется, вследствие чего резко понижается температура в месте испарения и возможно обморожение кожных покровов.

В зависимости от степени отравления газообразный хлор обжигает легкие с появлением боли в груди, кашля. Хлор раздражает слизистые оболочки глаз, носа и разъедает места, где имеется выделение пота.

Органы дыхания и глаза защищают от хлора фильтрующие и изолирующие противогазы.

При отсутствии средств защиты органов дыхания можно дышать через платок, ткань, смоченные в воде, 2%-ном растворе гипосульфита.

Если все-таки произошло поражение хлором, пострадавшего немедленно выносят на чистый воздух, укрывают для создания тепла и дают дышать парами спирта или воды. Чтобы смягчить раздражение, можно вдыхать пары 0,5%-ного раствора питьевой соды. Полезно также вдыхать кислород. Кожу, глаза и слизистые оболочки носа, рта промывают 0,5%-ным раствором питьевой соды не менее 15 мин. Пострадавшему нельзя самостоятельно передвигаться. Транспортировать только в лежачем положении. Если дыхание у человека отсутствует, следует сделать искусственное дыхание только методом «рот в рот».

НАВОДНЕНИЕ (ГИДРОДИНАМИЧЕСКАЯ АВАРИЯ)

Поскольку естественные (природные) паводки регулированы плотиной Красноярской ГЭС, то возможность и уровни наводнения рассматриваются в связи с вероятностью частичного и полного разрушения плотины Красноярской ГЭС.

В случае полного (абсолютного) разрушения плотины Красноярской ГЭС возможно образование волны прорыва, которая будет двигаться со скоростью 12 м/сек. и достигнет п. Додоново через 2,7 часа при высоте волны по фронту до 35 метров.

Такая ситуация повлечет за собой различной степени разрушения промобъектов, вспомогательных объектов, затопление поселков пригородной и городской зоны, незначительное затопление части города — до ул. Комсомольской и до III микрорайона.

Однако такой вариант (полное разрушение плотины) является мало вероятным событием. Более вероятным является подъем уровня воды при форсированном сбросе водохранилища и связанные с этим разные степени паводка и наводнения.

На предприятиях города разработан детальный план мероприятий для различных уровней затопления с 5 до 40 метров.

Из мест, которым угрожает затопление, население эвакуируется заблаговременно. Часть имущества переносится на верхние этажи зданий и в другие незатапливаемые места. Усиливаются крепления отдельных конструкций, механизмов и оборудования, готовится необходимый инструмент, ремонтный материал, мешки с песком, резиновые сапоги, плавающие и спасательные средства.

При подъеме воды людей и материальные ценности вывозят, а скот перегоняют в незатапливаемые места.

Оказавшись в районе затопления, каждый житель обязан:
— проявлять полное самообладание и уверенность, что помощь будет оказана, личным примером и словами воздействовать на окружающих с целью пресечения возникновения паники;
— оказывать помощь в первую очередь детям, престарелым и больным;
— привести в действие имеющиеся в Вашем распоряжении плавсредства, при их отсутствии соорудить простейшие средства из подручных материалов: бревен, досок, автомобильных камер, бочек, бидонов, бурдюков и т.п..

В качестве спасательных кругов на каждом плоту желательно иметь одну-две надувные автомобильные камеры.

Перед тем как покинуть дома, переносят на верхние этажи все, что может испортить вода, выключают свет. Захватив с собой документы и самые необходимые вещи, небольшой запас продуктов и воды, прибывают в места сбора.

Переправа людей разрешается только по обозначенному броду глубиной не более 1 метра. В необходимых случаях эвакуацию продолжают на ботах, баржах, катерах, лодках и других плавущих средствах. Во время посадки лодка или другое средство должно быть закреплено. Входить в лодку следует по одному, ступая на середину настила.

Рассаживаться — по указанию старшего. Во время движения нельзя меняться местами, садиться на борт лодки. Попав в воду, следует незамедлительно плыть к ближайшему незатопленному месту. Лучше плыть под углом к течению, постепенно приближаясь к берегу. Необходимо быть очень внимательным, чтобы не удариться о предметы, скрытые под водой или плывущие рядом. В залитом водой кустарнике, густой высокой траве не следует делать резких движений — можно запутаться. В таком случае лучше плыть на спине. При появлении в ноге судороги надо выпрямив стопу потянуть на себя за большой палец.

Увидев тонущего, подплыть к нему сзади, следя за тем, чтобы он не схватил Вас за ноги, руки, шею или туловище и не потянул в глубину. Брать его можно за воротник, голову, предплечья, руки или под мышки, повернув лицом вверх.

Плыть с утопающим следует на боку или спине, работая ногами и свободной рукой. На лодке к тонущему подходить против течения, а поднимать его лучше всего с кормы. Если в воде оказалось несколько человек, в первую очередь подбирают тех, кто нуждается в немедленной помощи, остальным подают спасательные средства.

Первая помощь людям, подобранным с поверхности воды, заключается в следующем: их надо переодеть в сухое белье, тепло укутать и дать успокаивающие средства. А извлеченные из толщи воды нуждаются в искусственном дыхании.

Неукоснительно выполняйте все требования комендантской службы и спасательных подразделений и формирований, чтобы не подвергать опасности свою жизнь и жизнь тех, кто Вас спасает.

ПОЖАРЫ

Пожары представляют особую опасность для населения города в пожароопасный период, особенно с апреля по июль ежегодно. Возникновение лесных пожаров связано, в основном, с неосторожным обращением с огнем при работе и нахождении людей в лесах. При наиболее неблагоприятных погодных условиях и без своевременных мер по локализации (ликвидации) очагов загорания возможно образование сплошных пожаров в пределах одного или нескольких лесных кварталов, сильное задымление территории городской зоны, а в отдельных случаях угроза пожаров на территории объектов и в городе.

Опасность для людей при пожаре представляют высокая температура воздуха, задымленность, большая концентрация окиси углерода и других вредных продуктов горения, а также возможное обрушение конструкций зданий, сооружений.

Если видимость в зоне задымления становится менее 10 м, то входить в эту зону, по возможности, не следует, ибо это опасно. Задымление и высокая температура особенно опасны в подвалах и на верхних этажах зданий.

Спасая пострадавших из горящего здания, соблюдайте следующие правила:

— если для спасения людей нужно пройти через горящее помещение, накройтесь с головой мокрым одеялом, куском плотной ткани или пальто (плащом);

— дверь в задымленное помещение открывайте осторожно, иначе быстрый приток свежего воздуха вызовет вспышку пламени;

— через сильно задымленное помещение лучше двигаться ползком или пригнувшись;

— отыскивая пострадавших, окликните их: помните, что маленькие дети от страха часто прячутся под кровать, в шкаф, забираются в угол и другие места — найдите их и спасите;

— эвакуируя пострадавшего из горящего здания, постарайтесь накрыть его каким-нибудь покрывалом;

— если на Вас загорится одежда, не пыгайтесь бежать — это еще более раздует пламя, лучше ложитесь на землю и, перекаtywаясь, постарайтесь сбить пламя;

— увидев человека, на котором загорелась одежда, бросьте на него пальто, плащ или какое-нибудь покрывало и плотно прижмите — этим вы ограничите доступ воздуха и быстрее прекратите горение.

При наличии у пострадавшего ожогов отправьте его в ближайший медицинский пункт;

— при тушении пожара используйте огнетушители, воду, песок, землю, покрывала и т. п. Огнетушащие вещества сначала подаются в места наиболее интенсивного горения, при этом не на пламя, а непосредственно на горящую поверхность;

— если горит вертикальная поверхность, воду нужно вначале подать в верхнюю часть;

— горючие жидкости лучше всего тушить пенообразующими составами или путем засыпки песком, землей, а также путем закрытия небольших очагов тяжелым покрывалом, одеждой и т. п.;

— домашние вещи и одежду следует тушить водой из какой-либо емкости или из водопроводного крана, а зимой можно выбросить на улицу и тушить снегом;

— небольшие загорания в доме можно потушить, плотно закрыв огонь покрывалом (лучше мокрым), а также используя воду, огнетушители и другое;

— тушение изоляции электропроводов, находящихся под напряжением, осуществляется только после предварительного обесточивания их (вывернуть пробки, выключить автомат).

Для приведения в действие внутреннего пожарного крана в зданиях необходимо оторвать дверцу пожарного шкафа, раскатать соединенный с краном и стволом рукав, открыть вентиль поворотом маховика против хода часовой стрелки и направить струю воды в очаг горения.

Тушение лесных низовых пожаров, когда горит надпочвенный покров — трава, валежник, порубочные остатки, может производиться подручными средствами — захлестыванием огня ветками, мешковиной и другими предметами, а также забрасыванием огня землей.

Верховые пожары, когда огонь распространяется по вершинам деревьев, тушат устройством заградительных полос на пути распространения огня или пуском встречного огня от какого-либо рубежа (реки, просеки, дороги и т. п.).

Для остановки распространения подземных (торфяных) пожаров роются канавы глубиной до минерального слоя или грунтовых вод.

При тушении подземных пожаров следует быть осторожными во избежание провала в прогоревший грунт и падения под подгоревшие деревья.

Выходить из зоны лесного пожара нужно в наветренную сторону, используя открытые пространства (поляны, просеки, дороги, реки и т. д.), а также участки лиственного леса.

II. ВОЗМОЖНЫЕ ПРИРОДНЫЕ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ СИТУАЦИИ В ЗОНЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ГХК И ПРЕДПРИЯТИЙ ГОРОДА

Землетрясения, ураганы, бури, смерчи

Прогнозируемая сила вероятного землетрясения в нашем регионе до 4—5 баллов.

Ураганов, бурь, смерчей в нашем регионе на памяти нынешнего поколения не было, но в результате активной деятельности человека (создание крупных водохранилищ, лесные вырубки) вероятность возникновения их повысилась.

При сообщении о вероятности возникновения стихийного бедствия необходимо прежде всего детально продумать порядок своих действий в различных условиях — дома, на работе, на улице, в общественных местах. Заранее определить наиболее безопасные места, где можно находиться во время стихийного бедствия. Их должны знать все.

Необходимо помнить и знать, где и как отключаются электричество, водоснабжение и газ в квартире, подъезде.

Населению рекомендуется позаботиться об аварийных источниках освещения, создать запасы воды и продуктов на 2—3 суток. Не забыть запастись медикаментами, особенно перевязочными средствами. Радиоприемники и телевизоры необходимо держать постоянно включенными, так как по ним будут передаваться сообщения, распоряжения, разъясняться правила поведения.

Как вести себя во время землетрясения?

Если землетрясение застало Вас в здании, лучше всего в течение первых 15—20 сек. выбежать из него на открытое место. Нельзя стоять вблизи построек, каменных заборов, высоких стен.

Не создавайте давку в дверях. Не пользуйтесь лифтом — он может застрять.

Если Вам не удалось выбежать на улицу, укройтесь в заранее выбранном относительно безопасном месте — распахните дверь на лестничную клетку и встаньте в проем. Можно спрятаться под стол, в платяной шкаф, закрыв лицо руками, чтобы не пораниться кусками штукатурки, стекла, посуды, картин, светильников.

Во всех случаях необходимо держаться дальше от окон, стеклянных перегородок. Наиболее безопасное место у капитальных стен. Если подземные толчки застали Вас на улице, отойдите дальше от зданий, линий электропередачи. Бойтесь оборванных проводов — они могут быть под напряжением. Если Вы — в автомашине или другом транспорте, лучше остановитесь и оставайтесь на месте до конца колебаний почвы. В автобусе не надо бить окна, рваться к дверям, тем самым создавая панику, опасность травм и т. д. Водители автобусов, трамваев, троллейбусов сами остановят транспортное средство и будут держать двери открытыми.

Спускаясь по лестнице с верхних этажей, будьте внимательны — могут быть повреждены не только ступени, но и лестничные марши. Держитесь дальше от полуразрушенных зданий и ни в коем случае не заходите в них.

Помните, после первого могут последовать повторные толчки.

Будьте готовы и к этому. Они могут произойти через несколько часов, а иногда и суток. Большей частью повторные толчки слабее первых.

Действия населения при получении сообщений об урагане

Учреждения Гидрометеослужбы за несколько часов до приближения урагана подают штормовое предупреждение. С этого момента следует немедленно приступить к проведению предупредительных работ: укрепить недостаточно прочные конструкции и подъемные краны, в зданиях закрыть двери, чердачные помещения, слуховые окна, вентиляционные отверстия. Большие окна и витрины обшить досками. Стекла заклеить полосами бумаги или ткани.

Если сообщение об урагане застало Вас в помещении (особенно в деревянных постройках), отключите газ, электричество, потушите огонь в печи. Закройте плотно двери, окна (ставни), чердачные (вентиляционные) люки. С крыш, лоджий и балконов уберите предметы, которые порывами ветра могут быть сброшены вниз и причинить травмы прохожим.

Не укрывайтесь под отдельно стоящими деревьями, не подходите к опорам линий электропередач. Находясь в помещении, опасайтесь падения штукатурки, арматуры, шкафов, полок. Держитесь подальше от окон, зеркал, светильников, печей.

В садовых домиках, временных постройках находиться опасно. Необходимо их покинуть и укрыться в погребах, подвалах и других защитных сооружениях.

Находясь в здании, следует остерегаться ранений осколками выбитых стекол. Самые безопасные места во время урагана — убежище ГО, подвалы и внутренние помещения первых этажей кирпичных зданий. Нельзя выходить на улицу сразу же после ослабления ветра, так как через несколько минут порыв может повториться.

Если ураган, буря или смерч застал Вас на открытой местности, лучше всего укрыться в канаве, яме, овраге, любой выемке, лечь на дно углубления и плотно прижаться к земле.

Главное условие — не поддаваться панике, действовать осознанно, удерживать других от неразумных поступков, оказывать помощь пострадавшим.

Участвуя в ликвидации последствий стихийных бедствий, прежде всего, по возможности, скорее окажите нуждающимся первую медицинскую помощь, попавших в небольшие завалы постарайтесь освободить.

ПОМНИТЕ:

-перед тем, как войти в любое, поврежденное здание, строение, убедитесь, не угрожает ли оно обвалом;

- в аварийном помещении нельзя пользоваться открытым огнем (спички, свечи и т. п.);

-опасайтесь оголенных и оборванных проводов, нельзя включать электричество, газ, водопровод, пока их не проверили коммунальные службы.

III. ДЕЙСТВИЯ НАСЕЛЕНИЯ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ ТЕХНОГЕННОГО ХАРАКТЕРА

АВАРИИ НА ВОЗДУШНОМ ТРАНСПОРТЕ

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ ДЕКОМПРЕССИИ

ДЕКОМПРЕССИЯ — это падение давления в салоне самолета при нарушении его герметичности. Из легких человека быстро выходит воздух, и его нельзя задержать. Одновременно могут возникнуть звон в ушах и боли в кишечнике. В этом случае, не дожидаясь команды, немедленно наденьте кислородную маску. Не пытайтесь оказать кому-либо помощь до того, как сами наденете маску, даже если это Ваш ребенок: если Вы не успеете помочь себе и потеряете сознание, вы оба окажетесь без кислорода. Сразу же после надевания маски пристегните ремни безопасности и подготовьтесь к резкому снижению.

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ ПОЖАРЕ В САМОЛЕТЕ

Помните, что в случае пожара на борту самолета наибольшую опасность представляет дым, а не огонь.

Дышите только через хлопчатобумажные или шерстяные элементы одежды, по возможности смоченные водой.

Пробираясь к выходу, двигайтесь пригнувшись или на четвереньках, так как внизу салона задымленность меньше.

Защитите открытые участки тела от прямого воздействия огня, используя имеющуюся одежду, пледы и т.д. После приземления и остановки самолета немедленно направляйтесь к ближайшему выходу, так как высока вероятность взрыва. Если проход завален, пробирайтесь через кресла, опуская их спинки. При эвакуации избегайте от ручной клади и избегайте выхода через люки, вблизи которых имеется открытый огонь или сильная задымленность.

После выхода из самолета удалитесь от него как можно дальше и лягте на землю, прижав голову руками — возможен взрыв.

В любой ситуации действуйте без паники и решительно, это способствует Вашему спасению

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ "ЖЕСТКОЙ" ПОСАДКЕ И ПОСЛЕ НЕЕ

Перед каждым взлетом и посадкой тщательно подгоняйте ремень безопасности. Он должен быть плотно закреплен как можно ниже у Ваших бедер. Проверьте, нет ли у Вас над головой тяжелых чемоданов.

Аварии на взлете и посадке внезапны, поэтому обращайтесь внимание на дым, резкое снижение, остановку двигателей и т.д. Освободите карманы от острых предметов, согнитесь и плотно сцепите руки под коленями (или схватитесь за лодыжки).

Голову уложите на колени или наклоните ее как можно ниже. Ноги уприте в пол, выдвинув их как можно дальше, но не под переднее кресло. В момент удара максимально напрягитесь и подготовьтесь к значительной перегрузке. Ни при каких обстоятельствах не покидайте своего места до полной остановки самолета, не поднимайте панику.

АВАРИИ НА ВОДНОМ ТРАНСПОРТЕ

Большинство крупных аварий и катастроф на судах происходит под воздействием ураганов, штормов, туманов, льдов, а также по вине людей — капитанов, лоцманов и членов экипажа. Зачастую аварии происходят из-за промахов и ошибок при проектировании и строительстве судов. Среди предварительных мер защиты пассажиру можно посоветовать запомнить дорогу из своей каюты к спасательным шлюпкам на верхнюю палубу, так как во время катастрофы ориентироваться очень трудно, особенно при задымлении и крене судна.

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ ВЫСАДКЕ С СУДНА

Помните, что решение об оставлении судна принимает только капитан. При высадке с судна выполняйте указания членов экипажа и соблюдайте следующие правила:

- в первую очередь в шлюпках предоставляются места женщинам, детям, раненым и старикам;
- перед посадкой в шлюпку или на спасательный плот наденьте на себя побольше одежды, а сверху — спасательный жилет. Если есть возможность, погрузите в шлюпку одеяла, дополнительную одежду, аварийное радио, питьевую воду и еду;
- если Вы вынуждены прыгать с борта корабля в воду, то жела-

тельно с высоты не более пяти метров, закрыв рот и нос одной рукой, второй крепко держась за жилет;

- так как в воде с каждым движением увеличиваются потери тепла, плывите только к спасательному средству;
- после погрузки на спасательное средство необходимо отплыть на безопасное расстояние от тонущего судна (не менее 100 м).

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ ОТСУТСТВИИ СПАСАТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ

Находясь в воде, подавайте сигналы свистком или поднятием руки. Двигайтесь как можно меньше, чтобы сохранить тепло. Потеря тепла в воде происходит в несколько раз быстрее, чем на воздухе, поэтому движения даже в теплой воде должны быть сведены к тому, чтобы только держаться на плаву. В спасательном жилете для сохранения тепла сгруппируйтесь, обхватите руками с боков грудную клетку и поднимите бедра повыше, чтобы вода меньше омывала область паха. Этот способ увеличит расчетный срок выживания в холодной воде почти на 50%. Если на Вас нет спасательного жилета; поищите глазами какой-нибудь плавающий предмет и ухватитесь за него, чтобы было легче держаться на плаву до прибытия спасателей. Отдыхайте лежа на спине.

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ НАХОЖДЕНИИ НА СПАСАТЕЛЬНОМ ПЛАВАТЕЛЬНОМ СРЕДСТВЕ

Примите таблетки от морской болезни. Чтобы сберечь тепло, на шлюпке держитесь ближе к другим пострадавшим, делайте физические упражнения. Давайте пить только больным и раненым. В открытом море, если нет обоснованной надежды достичь берега или выйти на судовые пути, старайтесь держаться вместе с другими шлюпками вблизи места гибели судна. Держите ноги по возможности сухими. Регулярно поднимайте ноги и двигайте ими для снятия отека. Никогда не пейте морскую воду. Сохраняйте жидкость в организме, сокращая бесполезные движения. Для сокращения потоотделения днем увлажняйте одежду, а для снижения температуры внутри плота смачивайте водой его наружную оболочку. Употребляйте в день не более 500-600 мл воды, разделив их на многочисленные малые дозы с самой большой дозой вечером. Питайтесь только аварийным запасом пищи. Сохраняйте дымовые шашки до момента, когда появится

реальная возможность того, что их заметят. Не применяйте шашки все вместе в надежде обнаружить себя, поручите их применение одному человеку. Не паникуйте! Помните, что без питья средний взрослый человек может оставаться в живых от 3 до 10 дней. При рационе 500-600 мл воды в сутки разумно действующий взрослый человек способен продержаться даже в тропиках не меньше 10 дней без серьезных изменений в организме. Без пищи можно прожить месяц и более.

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ ВНЕЗАПНОМ ОБРУШЕНИИ ЗДАНИЯ

Услышав взрыв или обнаружив, что здание теряет свою устойчивость, постарайтесь как можно быстрее покинуть его. Если позволяет обстановка, возьмите документы, деньги и предметы первой необходимости. Покидая помещение, спускайтесь по лестнице, а не на лифте, так как он в любой момент может выйти из строя. Пресекайте панику, давку в дверях при эвакуации, останавливайте тех, кто собирается прыгать с балконов и окон из этажей выше первого, а также через застекленные окна. Оказавшись на улице, не стойте вблизи зданий, а перейдите на открытое пространство. Если Вы находитесь в здании, и при этом отсутствует возможность покинуть его, то займите самое безопасное место — проемы капитальных внутренних стен, углы, образованные капитальными внутренними стенами, под балками каркаса. Если возможно, спрячьтесь под стол — он защитит Вас от мелких падающих предметов и обломков. Если с Вами дети укройте их своим телом. Откройте дверь из квартиры, чтобы обеспечить себе выход в случае необходимости. Не поддавайтесь панике и сохраняйте спокойствие, ободряйте присутствующих. Держитесь подальше от окон, электроприборов, немедленно отключите воду, электричество и газ. Если возник пожар, сразу же попытайтесь потушить его. Используйте телефон только для вызова представителей органов правопорядка, пожарных, врачей, спасателей. Не выходите на балкон. Не пользуйтесь спичками, потому что может существовать опасность утечки газа

Дышите глубоко, не поддавайтесь панике и не падайте духом, сосредоточьтесь на самом важном, попытайтесь выжить любой ценой, верьте, что помощь придет обязательно. По возможности окажите себе первую медицинскую помощь. Попробуйте приспособиться к обстановке и осмотреться, поискать возможный выход. Постарайтесь определить, где Вы находитесь, нет ли рядом людей: прислушайтесь, подайте голос. Помните, что человек способен выдержать жажду и особенно голод в течение длительного периода времени, если не будет бесполезно расходовать энергию. Поищите в карманах или поблизости предметы, которые могли бы помочь подать световые или звуковые сигналы (например, фонарик, зеркальце, а также металлические предметы, которыми можно постучать по трубе или стене и тем самым привлечь внимание). Если единственным путем выхода является узкий лаз — протиснитесь через него. Для этого необходимо расслабить мышцы и двигаться, прижав локти к телу.

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.

Организуя охрану места повреждения, предупредите окружающих об опасности и немедленно сообщите в территориальное Управление по делам ГО и ЧС

Если провод, оборвавшись, упал вблизи от Вас - выходите из зоны поражения электрическим 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

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. Приборы отопления использовать только заводского изготовления.

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ УТЕЧКЕ МАГИСТРАЛЬНОГО ГАЗА

Почувствовав в помещении запах газа, немедленно перекройте его подачу к плите. При этом не курите, не зажигайте спичек, не включайте свет и электроприборы (лучше всего обесточить всю квартиру, отключив электропитание на распределительном щитке), чтобы искра не смогла воспламенить накопившийся в квартире газ и вызвать взрыв.

Основательно проветрите всю квартиру, а не только загазованную комнату, открыв все двери и окна.

При появлении у окружающих признаков отравления газом вынесите их на свежий воздух и положите так, чтобы голова находилась выше ног. Вызовите скорую медицинскую помощь.

Если запах газа не исчезает, срочно вызовите аварийную газовую службу, работающую круглосуточно

Вне дома газовый баллон храните в проветриваемом помещении, в вертикальном положении, не закапывайте его и не ставьте в подвал.

Примите меры по защите баллона и газовой трубки от воздействия тепла и прямых солнечных лучей. Воздержитесь от замены газового баллона при наличии рядом огня, горячих углей, включенных электроприборов. Перед заменой убедитесь, что краны нового и отработанного баллонов закрыты. После замены проверьте герметичность соединений с помощью мыльного раствора. Для соединения баллона с газовой плитой используйте специальный гибкий резиновый шланг маркировкой длиной не более метра, зафиксированный с помощью зажимов безопасности. Не допускайте его растяжения или пережатия. Доверяйте проверку и ремонт газового оборудования только квалифицированному специалисту. Неиспользуемые баллоны, как заправленные, так и пустые, храните вне помещения.

В ходе приготовления пищи следите за тем, чтобы кипящие жидкости не залили огонь и не стали причиной утечки газа. По окончании работ кран баллона закройте. Регулярно чистите горелки, так как их засоренность может стать причиной беды.

АВАРИИ НА ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОМ ТРАНСПОРТЕ

Основными причинами аварии катастроф на железнодорожном транспорте являются неисправности пути, подвижного состава, средств сигнализации, централизации и блокировки, ошибки диспетчеров, невнимательность и халатность машинистов.

Чаще всего происходит сход подвижного состава с рельсов, столкновения, наезды на препятствия на переездах, пожары и взрывы непосредственно в вагонах. Тем не менее, ехать в поезде примерно в три раза безопаснее, чем лететь на самолете, и в 10 раз безопаснее, чем ехать в автомобиле.

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОЙ АВАРИИ

При крушении или экстренном торможении закрепитесь, чтобы не упасть. Для этого схватитесь за поручни и упритесь в стену или сиденье ногами. Безопаснее всего опуститься на пол вагона. После первого удара не расслабляйтесь и держите все мышцы напряженными до тех пор, не станет окончательно ясно, что движения больше не будет.

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПОСЛЕ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОЙ АВАРИИ

Сразу после аварии быстро выбирайтесь из вагона через дверь или окна (в зависимости от обстановки), так как высока вероятность пожара. При необходимости разбивайте окно купе только тяжелыми подручными предметами. При покидании вагона, по возможности, выбирайтесь только на левую сторону железнодорожного пути, взяв с собой документы, деньги, одежду или одеяла. При пожаре в вагоне закройте окна, чтобы ветер не раздувал пламя, и уходите от пожара в передние вагоны. Если это невозможно — идите в конец поезда, плотно закрывая за собой все двери. Прежде чем выйти в коридор, подготовьте защиту для дыхания: шапки, шарфы, куски ткани, смоченные водой. Помните о том, что при пожаре материал, которым облицованы стены вагонов, выделяет токсичный газ, опасный для жизни. Оказавшись снаружи, немедленно включайтесь в спасательные работы: при необходимости помогите пассажирам других купе разбить окна, вытаскивайте пострадавших и т.д.

Если при аварии разлилось топливо, отойдите от поезда на безопасное расстояние, т.к. возможны пожар и взрыв.

Если токонесущий провод оборван и касается земли, удаляйтесь от него прыжками или короткими шажками, чтобы обезопасить себя от шагового напряжения. Расстояние, на которое растекается электроток по земле, может быть от двух (сухая земля) до 30м (влажная).

Около 75% всех аварий на автомобильном транспорте происходит из-за нарушения водителями правил дорожного движения. Наиболее опасными видами нарушений по-прежнему остаются превышение скорости, игнорирование дорожных знаков, выезд на полосу встречного движения и управление автомобилем в нетрезвом состоянии. Очень часто приводят к авариям плохие дороги (главным образом скользкие), неисправность машин (на первом месте — тормоза, на втором — рулевое управление, на третьем — колеса и шины).

Особенность автомобильных аварий состоит в том, что 80% раненых погибает в первые три часа из-за обильных кровопотерь.

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ НЕИЗБЕЖНОСТИ СТОЛКНОВЕНИЯ

Сохраняйте самообладание — это позволит управлять машиной до последней возможности. Напрягите все мышцы и не расслабляйтесь до полной остановки. Сделайте все, чтобы уйти от встречного удара: кювет, забор, кустарник, даже дерево лучше идущего на Вас автомобиля.

Помните и том, что при столкновении с неподвижным предметом удар левым или правым крылом хуже, чем всем бампером.

При неизбежности удара защитите голову. Если автомашина идет на малой скорости, вдавитесь в сиденье спиной, и, напрягая все мышцы, упритесь руками в рулевое колесо. Если же скорость превышает 60 км/ч и Вы не пристегнуты ремнем безопасности, прижмитесь грудью к рулевой колонке.

Если Вы едете на переднем месте пассажира, закройте голову руками и завалитесь на бок, распростершись на сидении. Сидя на заднем сидении, постарайтесь упасть на пол. Если рядом с Вами ребенок — накройте его собой.

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПОСЛЕ АВАРИИ

Определитесь, в каком месте автомобиля и в каком положении Вы находитесь, не горит ли автомобиль и не подтекает ли бензин (особенно при опрокидывании). Если двери заклинены, покиньте салон автомобиля через окна, открыв их или разбив тяжелыми подручными предметами. Выбравшись из машины, отойдите от нее как можно дальше — возможен взрыв.

При падении в воду машина может держаться на плаву некоторое время, достаточное для того, чтобы покинуть ее. Выбирайтесь через открытое окно, т.к. при открывании двери машина резко начнет тонуть.

При погружении на дно с закрытыми окнами и дверьми воздух в салоне автомобиля держится несколько минут. Включите фары (чтобы машину было легче искать), активно провентилируйте легкие (глубокие вдохи и выдохи позволяют наполнить кровь кислородом "впрок"), избавьтесь от лишней одежды, захватите документы и деньги. Выбирайтесь из машины через дверь или окно при заполнении машины водой наполовину, иначе Вам помешает поток воды, идущей в салон. При необходимости разбейте лобовое стекло тяжелыми подручными предметами. Протиснитесь наружу, взявшись руками за крышу машины, а затем резко плывите вверх.

IV. ДЕЙСТВИЯ НАСЕЛЕНИЯ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ ПРИРОДНОГО ХАРАКТЕРА

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 обращайтесь на провода линий электропередач, контактных сетей электротранспорта.

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 насухо, укройте и, по возможности, обратитесь к хирургу.

Опасность заключается в тепловом перегревании человека, т. е. повышения температуры его тела выше $37,1^{\circ}\text{C}$ или нарушении теплового обмена - приближении температуры тела к $38,8^{\circ}\text{C}$. Нарушение теплового обмена наступает при длительном и (или) сильном перегревании, способном привести к тепловому удару или нарушению сердечной деятельности. Симптомами перегревания являются: покраснение кожи, сухость слизистых оболочек, сильная жажда. В дальнейшем возможна потеря сознания, остановка сердца и дыхания.

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ВО ВРЕМЯ СИЛЬНОЙ ЖАРЫ (ЗАСУХИ)

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 непрямой массаж сердца и искусственное дыхание). Помните, что во время засухи возрастает вероятность пожаров.

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ, ЕСЛИ ВЫ НАХОДИТЕСЬ В ЗОНЕ ОПАСНОСТИ

Соблюдайте основные правила поведения в районах схода лавин:

- не выходите в горы в снегопад и непогоду;
- находясь в горах, следите за изменением погоды;
- выходя в горы, знайте места возможного схода снежных лавин в районе своего пути или прогулки.

Избегайте мест возможного схода лавин. Они чаще всего сходят со склонов крутизной более 30° : если склон без кустарника и деревьев — при крутизне более 20° .

При крутизне более 45° лавины сходят практически при каждом снегопаде.

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ СХОДЕ ЛАВИНЫ

Если лавина срывается достаточно высоко, ускоренным шагом или бегом уйдите с пути лавины в безопасное место или укройтесь за выступом скалы, в выемке (нельзя прятаться за молодыми деревьями).

Если от лавины невозможно уйти, освободитесь от вещей, примите горизонтальное положение, поджав колени к животу и сориентировав тело по направлению движения лавины.

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ, ЕСЛИ ВАС НАСТИГЛА ЛАВИНА

Закройте нос и рот рукавицей, шарфом, воротником, двигаясь в лавине плавательными движениями рук старайтесь держаться на поверхности лавины, перемещаясь к краю, где скорость ниже.

Когда лавина остановилась, попробуйте создать пространство около лица и груди, оно поможет дышать. Если представится возможность, двигайтесь в сторону верха (верх можно определить с помощью слюны, дав ей вытечь изо рта). Оказавшись в лавине, не кричите — снег полностью поглощает звуки, а крики и бессмысленные движения только лишают Вас сил, кислорода и тепла. Не теряйте самообладания, не давайте себе уснуть, помните, что Вас ищут (известны случаи, когда из-под лавины спасали людей на пятые и даже тринадцатые сутки).

МОЛНИЯ

Опасность. Молниевой разряд характеризуется большими токами, и его температура доходит до 300 000 °С. 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 заканчивается смертельным исходом. Ежегодно в мире от молнии погибает 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 меньше, значит, меньше и электрическое сопротивление. Следовательно, молния поразит в первую очередь высокий предмет (мачту, дерево и т.п.).

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.

При нахождении в водоеме выйдите из воды, 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 г.д.) положите в сторону, отойдите от них на 20-30 м. Если гроза застала Вас в автомобиле, не покидайте его, при этом закройте окна и опустите антенну радиоприемника.

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ ОПОЛЗНЕ

При получении сигналов об угрозе возникновения оползня отключите электроприборы, газовые приборы и водопроводную сеть, приготовьтесь к немедленной эвакуации по заранее разработанным планам. В зависимости от выявленной оползневой станцией скорости смещения оползня действуйте, сообразуясь с угрозой. При слабой скорости смещения (метры в месяц) поступайте в зависимости от своих возможностей (переносите строения на заранее намеченное место, вывозите мебель, вещи и т.д.).

При скорости смещения оползня более 0,5-1,0 м в сутки эвакуируйтесь в соответствии с заранее отработанным планом. При эвакуации берите с собой документы, ценности, а в зависимости от обстановки и указаний администрации, теплые вещи и продукты.

V. ДЕЙСТВИЯ НАСЕЛЕНИЯ В БЫТОВЫХ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ

ОСНОВНЫЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА

Ожидая автобус, стойте на хорошо освещенном месте рядом с другими людьми. Избегайте пустынных остановок в темное время суток. Если Вы едете поздно, садитесь около водителя ближе к проходу, чтобы к Вам неудобно было подсесть постороннему человеку.

Если, несмотря на это, подозрительный незнакомец пытается сесть рядом, пропустите его к окну или пересядьте. Не прислоняйтесь к дверям, по возможности избегайте езды на ступенях и в проходе. Не оставляйте свои вещи без внимания. Если в салон вошел хулиган, не встречайтесь с ним глазами. Не стойте в тамбуре. Старайтесь не оставаться в вагоне, в котором находится пьяная компания.

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ ПОЖАРЕ В ТРАНСПОРТЕ

Немедленно сообщите о пожаре водителю. Откройте двери кнопкой аварийного открывания дверей. Если это не удастся, разбейте боковые окна или откройте их как аварийные выходы (по инструкции). По возможности тушите огонь с помощью огнетушителя, находящегося в салоне. Боритесь с паникой. Спасайте в первую очередь детей и тех, кто не может сам о себе позаботиться. Не толпитесь у дверей, если там образовалась давка, лучше выбейте окно.

Защитите рот и нос от дыма платком, шарфом, рукавом, полкой куртки и т.д. Выбравшись из горящего транспорта, сразу же начинайте помогать другим. Не трогайте при этом металлические части транспорта — они могут оказаться под напряжением.

БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ

Не выплывайте на судовой путь и не приближайтесь к судам. Не уплывайте на надувных матрасах или камерах далеко от берега. Не купайтесь в нетрезвом виде и в шторм. Обязательно научите плавать вашего ребенка. Если Вы вынуждены переходить реку или озеро, покрытые льдом, помните следующее:

- лед может быть непрочным около стока вод (например, с фермы или фабрики);

- лед всегда тоньше под слоем снега, в тех местах, где быстрое течение, где бьют ключи или в реку впадает ручей;

- около берега лед может неплотно соединяться с ним

Ни в коем случае не проверяйте прочность льда ударом ноги.

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ ПРОВАЛИВАНИИ ПОД ЛЕД

Если под Вами провалился лед, удерживайтесь от погружения с головой, широко раскинув руки. Выбирайтесь на лед, наплавая на него грудью, поочередно вытаскивая на поверхность ноги. Выбравшись, откатитесь, а затем ползите в сторону. Оказывая помощь провалившемуся человеку, приближайтесь к полынье ползком. Подложите под себя лыжи, доску, фанеру. За 3 - 4 метра до полыньи бросьте пострадавшему, веревку, шест, связанные ремни или шарфы, доску и т.д. Вытащив пострадавшего, выбирайтесь из опасной зоны ползком.

ТЕРРОРИСТИЧЕСКИЙ АКТ

ОСНОВНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Для предотвращения возможного террористического акта или уменьшения его последствий необходимо соблюдать следующие меры предосторожности:

- не трогайте в вагоне поезда (метро), подъезде дома или на улице бесхозные пакеты (сумки, коробки и т.п.) и не подпускайте к ним других. Сообщите о находке сотруднику милиции;

- в присутствии террористов не выражайте свое недовольство, воздержитесь от резких движений, крика и стонов;

- при угрозе применения террористами оружия ложитесь на живот, защищая голову руками, дальше от окон, застекленных дверей, проходов, лестниц;

- в случае ранения двигайтесь как можно меньше - это уменьшит кровопотерю;

- будьте внимательны, используйте любую возможность для спасения;

- если произошел взрыв — по возможности, примите меры к недопущению пожара и паники, окажите первую медицинскую помощь пострадавшим;

- постарайтесь запомнить приметы подозрительных людей и сообщите их прибывшим сотрудникам спецслужб.

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ПОПАЛИ В ПЕРЕСТРЕЛКУ

Если стрельба застала Вас на улице, сразу же ложитесь и осмотритесь, выберите ближайшее укрытие и проберитесь к нему, не поднимаясь в полный рост. Укрытием могут служить выступы зданий, памятники, бетонные столбы или бордюры, канавы и т.д. Помните, что автомобиль — не лучшая для Вас защита, так как его металл тонок, а горючее взрывоопасно. При первой возможности спрячьтесь в подъезде жилого дома, подземном переходе и т.д., дождитесь окончания перестрелки.

Примите меры по спасению детей, при необходимости прикройте их своим телом. По возможности сообщите о происшедшем сотрудникам милиции.

Если в ходе перестрелки Вы находитесь дома — из-за возможности рикошета. укройтесь в ванной комнате и лягте на пол.

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ ЗАХВАТЕ САМОЛЕТА (АВТОБУСА)

Если Вы оказались в захваченном самолете (автобусе), не привлекайте к себе внимания террористов. Осмотрите салон, отметьте места возможного укрытия в случае стрельбы.

Успокойтесь, попытайтесь отвлечься от происходящего, читайте, разгадывайте кроссворды.

Снимите ювелирные украшения, не смотрите в глаза террористам, не передвигайтесь по салону и не открывайте сумки без их разрешения.

Не реагируйте на провокационное или вызывающее поведение. Женщинам в мини-юбках желательно прикрыть ноги. Если власти предпримут попытку штурма — ложитесь на пол между креслами и оставайтесь там до окончания штурма. После освобождения немедленно покиньте самолет (автобус), так как не исключена возможность его минирования террористами и взрыва паров бензина.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ С СОБАКАМИ

Собаки на протяжении многих веков являются спутниками и помощниками человека. Однако многие люди становятся жертвами их нападений, вызванных разнообразными причинами, поэтому умение уклониться от нападения собаки, противостоять ей является непременным условием выживания в городе.

Помните, что, как правило, собака не бросается на человека без причины, поэтому, проходя мимо, не дразните собаку, не смотрите ей в глаза, не улыбайтесь и не показывайте своего страха перед ней.

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ, ЕСЛИ СОБАКА ГОТОВА НА ВАС НАПАСТЬ

Остановитесь, и твердым голосом отдайте команды типа: "Место!", "Стоять!", "Сидеть!", "Фу!". В некоторых случаях срабатывает серия команд, приводящая животное в растерянность. Чтобы выиграть время, бросьте в сторону собаки любой предмет, не поднимая при этом высоко руку.

Наибольшую опасность представляет приседающая собака, что говорит о ее готовности к прыжку. Чтобы защитить горло, прижмите подбородок к груди и выставите вперед руку.

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ НАПАДЕНИИ СОБАКИ

К нападающей собаке повернитесь лицом, примите боевую стойку или, если уверены в себе, бросьтесь ей навстречу, но ни в коем случае не поворачивайтесь к собаке спиной и не убегайте. Для защиты используйте зонтик, камни, палку, одновременно отступая к укрытию (забору, дому) спиной и призывая на помощь окружающих. По возможности обмотайте плащом, пиджаком предплечье и руку, а затем, выставив ее вперед, спровоцируйте собаку на укус и сильно ударьте по верхней челюсти собаки. Если собака сбила Вас с ног, упадите на живот и закройте руками шею.

Помните, что болевыми точками у собаки является нос, пах и язык.

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ УКУСЕ СОБАКИ

Если собака Вас укусила, то промойте рану перекисью водорода или обильным количеством воды, окружность раны смажьте йодом, наложите чистую повязку. Выясните у хозяев, сделана ли собаке прививка от бешенства. Бездомную собаку, по возможности, привяжите или посадите в клетку. Это спасет других прохожих от укусов и позволит выяснить, необходимы ли Вам прививки от бешенства.

Обязательно обратитесь в ближайший травмпункт для получения квалифицированной медицинской помощи. Поставьте в известность о случившемся милицию и санитарные службы, указав по возможности точный адрес владельца собаки.

ОПЬЯНЕНИЕ — это состояние человека, вызванное употреблением спиртных напитков, которое опасно такими серьезными последствиями, как травмы, дорожно-транспортные происшествия, утопления, обморожения, травмы, ограбления, пьяные ссоры, заражения венерическими заболеваниями и т.д. Помните, что, употребляя алкоголь, Вы снимаете важнейшее средство самозащиты — контроль и реальную оценку происходящего. В этом случае старайтесь соблюдать следующие правила:

- не пейте со случайными знакомыми;
- воздержитесь от чрезмерного употребления спиртного, если Вам необходимо возвращаться домой поздно вечером;
- воздерживайтесь сами от управления автомобилем в нетрезвом состоянии и удерживайте от этого знакомых;
- помните, что плавание в водоеме в состоянии опьянения может привести к трагедии.
- знайте, что алкоголь и лекарства несовместимы, их комбинации могут привести к серьезному ущербу Вашему здоровью, а эффективность лекарственного лечения снижается алкоголем или сводится на нет.

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ЧТОБЫ НЕ ОПЬЯНЕТЬ

Пьянство является серьезным пороком, поэтому самый надежный способ избежать связанных с ним неприятностей — не пить спиртных напитков вообще. Однако, при неизбежности употребления алкоголя на торжествах, вечеринках:

- примите перед вечеринкой жирной или масляной пищи;
- употребляйте крепкие напитки только после слабоалкогольных и никогда не смешивайте их;
- закусывайте каждую рюмку, больше картофелем и хлебом;
- откажитесь от газированных напитков, так как газ способствует быстрейшему всасыванию алкоголя в кровь;
- больше пейте жидкостей, курите как можно реже — курение усиливает действие спиртного;
- помните, что крепкие напитки начинают действовать только через час, поэтому не доверяйте ложному ощущению трезвости.

Для того, чтобы вывести пьяного человека из состояния алкогольного опьянения, налейте в стакан с холодной водой 5-6 капель нашатырного спирта, дайте ему выпить или принудительно влейте раствор в рот. Быстро и сильно разотрите руками уши пьяного, прилив крови к голове приведет его в полное сознание.

При глубоком опьянении вызовите рвоту, желудок очистится и сознание прояснится. Радикальным способом отрезвления является промывание желудка малым количеством питьевой соды. Перед этим выпейте 2-3 столовые ложки активированного угля в виде водной кашицы. После промывания желудка примите слабительное: до 30 граммов сульфата магния.

ОСНОВНЫЕ МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ОБРАЩЕНИИ С БЫТОВЫМИ ПРИБОРАМИ

Для того, чтобы избежать трагедии при обращении с бытовыми электроприборами, соблюдайте основные меры безопасности:

- когда Вы моете холодильник, другие бытовые электроприборы, меняете лампочку или предохранитель, отключите общий выключатель электричества в квартире
- розетки располагайте как можно дальше от раковины, ванной. Не держите включенными в ванне бытовые электроприборы во время купания, так как подключенные к сети приборы при падении в воду вызывают тяжелые последствия;
- никогда не пользуйтесь феном или электробритвой, если они мокрые или имеют оголенные токопроводящие концы и детали;
- не вынимайте вилку из розетки, потянув за шнур (он может оборваться, оголив проводники, находящиеся под напряжением);
- не ремонтируйте вилки электроприборов с помощью изолянт, меняйте их сразу, если они сломались;
- не беритесь за утюг мокрыми руками и не гладьте, стоя на полу босиком;
- не оставляйте включенный утюг без присмотра и не наматывайте шнур вокруг горячего утюга, это может повредить изоляцию провода;

;• прежде чем налить воду в емкость отпаривателя утюга, вытащите вилку из розетки;

- не включайте больше одной вилки в розетку: несколько вилок могут вызвать короткое замыкание и пожар;

- после того, как закончили пользоваться удлинителем, сначала выдерните вилку из розетки, а затем сворачивайте удлинитель;

- обнаруженные оголенные места и обрывы электропроводов немедленно ремонтируйте, не делайте временных соединений проводов, предоставьте выполнение всех работ квалифицированным специалистам;

- не перекручивайте и не завязывайте в узел провода, не заземляйте их дверьми (оконными форточками) и не закладываете провода за газовые (водопроводные) трубы, батареи отопления.

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ, ЕСЛИ ВЫ - СВИДЕТЕЛЬ ПОРАЖЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА ЭЛЕКТРОТОКОМ

Человеку, попавшему под напряжение, немедленно окажите помощь. Прежде всего, быстро освободите его от тока. Для этого разомкните цепь с помощью выключателя, рубильника или штепсельного разъема, а также путем вывертывания пробок или отключения пакетных или автоматических выключателей на щитке. Если это невозможно - перережьте или перерубите провода (каждый провод в отдельности) ножницами или топором с рукоятками из изолирующего материала.

При невозможности быстрого разрыва цепи электрического тока оттяните пострадавшего от провода за одежду одной рукой, обернутой сухой материей, или же отбросьте сухой палкой от пострадавшего оборвавшийся кусок провода.

Затем вызовите скорую помощь. Если пострадавший в сознании, оставьте его лежащим на спине, с ногами, поднятыми на 30 см. Если он в бессознательном состоянии — положите его горизонтально на спину, обязательно на что-нибудь твердое. Создайте приток свежего воздуха, дайте понюхать нашатырный спирт, обрызгивайте водой, растирайте и согревайте тело, укройте его легким одеялом. При обширных ожогах не применяйте холодную воду во избежание шокового состояния. Переносить пострадавшего следует только тогда, когда опасность продолжает угрожать.

НАПАДЕНИЕ НА ЧЕЛОВЕКА

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ. ЕСЛИ НА ВАС НАПАЛИ

Если на Вас напали и Вы заведомо слабее преступника то бегите, оценив перед этим расстояние и собственные спортивные возможности. При неизбежности столкновения привлечите внимание прохожих и ближайших жителей призывом о помощи. При попытке вооруженного ограбления без всякого сопротивления расстаньтесь с деньгами и прочими ценностями.

Если Вам угрожают убийством или изнасилованием, то попытайтесь вывести нападающего из строя, действуя при этом смело, решительно и неожиданно, с максимально возможной силой. Слабый отпор может лишь еще больше разозлить бандита.

Отвлеките внимание нападающего, после чего неожиданно быстро и точно ударьте его в уязвимые места: рукой по ушам, в нос, под подбородок, или ногой (стопой, коленом) по голени, колену, в пах. Смотрите преступнику прямо в глаза, чтобы не выдать место планируемого удара. В качестве оружия самозащиты применяйте любой имеющийся предмет: горящую сигарету, ручку или карандаш, газовый баллончик, связку ключей, табак (соль, песок), туфли с каблуком- шпилькой, зонтик, традиционный кол или штакетину от ближайшего забора, арматуру, разбитую бутылку (держа ее рукой за горлышко), булыжник и т.д.

Если при нападении сзади Вашу шею обхватили руками, ударьте противника локтем в солнечное сплетение (живот) или ногой (каблуком) по голени или ступне. Захватите мизинцы обеих рук нападающего и резко выверните их вверх - резкая боль заставит его отпустить свой захват. Если на Вас напали спереди, ткните распрямленными пальцами руки в глаза или горло напавшего, ударьте ребром ладони под адамово яблоко. Если Вы на земле и противник жестоко бьет Вас ногами - перевернитесь грудью вниз, приблизьте колени к груди и закройте голову руками. Если нападающий связывает Вас - глубоко вздохните и отведите назад плечи. Позже, выдохнув и расслабив руки, Вы ослабите веревку.

Несмотря на удобства, связанные с использованием лифта, он зачастую превращается в источник опасности для здоровья и жизни человека. Опасность может быть вызвана падением лифта, его неисправностью, актом насилия со стороны преступников, а иногда грубым нарушением правил эксплуатации лифта или обычным хулиганством. Найдите несколько минут для ознакомления с правилами пользования лифтом и неукоснительно соблюдайте их

ОСНОВНЫЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА

Знайте, что современные конструкции лифтов обеспечивают их надежную защиту от падения с большой высоты. Тем не менее, при обрыве троса остановка кабины будет резкой, поэтому держитесь дальше от зеркал и окон лифта, которые, разбиваясь, могут ранить Вас. Перед тем как войти в открывающиеся двери, убедитесь, что перед Вами кабина, а не зияющая пустота шахты. Входите в лифт не спеша, нажимайте кнопку нужного этажа только при условии окончательной погрузки всех желающих воспользоваться лифтом.

Категорически запрещается пользоваться лифтом при пожаре. Концентрация дыма в кабине может быть опасной для Вас, а остановка лифта из-за аварийного отключения электричества - роковой. Не курите в лифте сами и не позволяйте другим. Пользуйтесь лифтами старой конструкции (без автоматических дверей) только при закрытых внутренних дверях. Разъясните детям, что проникновение внутрь лифтовой шахты для катания на крышах кабин и других целей категорически запрещено и опасно для жизни.

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ НАПАДЕНИИ НА ВАС В ЛИФТЕ

Почувствовав угрозу нападения, нажмите кнопку вызова диспетчера, голос которого, возможно, остановит преступника. В крайнем случае, подпрыгните и ударьте ногами об пол кабины.

В этом случае кабина застрянет, и злоумышленник окажется перед выбором - замять конфликт или иметь дело с механиком, без которого из лифта не выбраться.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ОСТАВЛЯЕТЕ РЕБЕНКА ДОМА ОДНОГО

Предупредите ребенка о том, куда и на какое время уходите. Уберите все лекарства и опасные вещества (уксусную эссенцию, бензин, лекарства, бытовые химикаты и т.п.) в недоступное для детей место. Спрячьте подальше острые, колющие и режущие предметы. Проверьте, чтобы были закрыты окна и балконные двери, особенно если Вы живете на первых этажах здания. Если в квартире есть сигнальные охранные устройства, включите их. Хорошо дрессированная собака может быть лучшим средством охраны, если получит от Вас команду "Охранять!".

Выключите воду, а также все бытовые электроприборы и предупредите ребенка, чтобы он их не включал. Перед уходом из квартиры положите рядом с телефоном справочник с номерами служб экстренной помощи (милиции, скорой помощи, пожарной охраны, службы газа), номером телефона места Вашего нахождения, а также номерами телефонов соседей. Ребенок должен знать свои анкетные данные, адрес, чтобы в случае необходимости сообщить их службам экстренной помощи.

Попросите соседей периодически проверять Ваших детей (это можно сделать и по телефону). Если в Вашей квартире нет телефона, научите ребенка, как связываться с соседями в опасной ситуации (например, постучать металлическим предметом по батарее или в стену).

Предупредите ребенка, чтобы не отвечал незнакомым людям на вопросы по телефону и не открывал входную дверь, не посмотрев в глазок и не спросив, кто пришел.

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ РЕБЕНКУ, ЕСЛИ ОН ОДИН ДОМА

Если Вашим детям приходится оставаться дома одним, обучите их основным правилам поведения при отсутствии родителей. Чтобы избежать экстремальных ситуаций, ребенок должен:

- проверить надежность замков и запоров после Вашего ухода из дома;

- никогда не открывать дверь незнакомым или малознакомым людям, какие бы причины они не называли и кем бы ни представлялись - сантехником, газовщиком, милиционером, знакомым родителей и т.д. Если незнакомец не уходит, позвонить сначала соседям, затем в милицию и родителям. Если дверь пытаются вскрыть, забаррикадировать ее стульями, тумбочкой, другими предметами, затем открыть (разбить) окно и громко кричать, призывая на помощь прохожих. Если попытки открыть дверь прекратились, не выходить на лестничную площадку. Посмотреть в окно, не выбегают ли из подъезда незнакомые люди. Заметив их, попытаться запомнить приметы, цвет, марку, номер машины, чтобы потом сообщить об этом милиции;

- не отвечать по телефону ни на какие вопросы (как зовут маму или папу, где они работают, какие номера их служебных телефонов, когда они придут). Всегда можно сказать, что в данный момент родители (лучше папа), находятся в ванной, и предложить перезвонить через некоторое время;

- если позвонили в дверь, посмотреть в дверной глазок, встав слева (справа) от входной двери и спросить "Кто?" Не открывать, пока не станет ясно, что пришел хорошо знакомый человек, о визите которого предупреждали родители;

- если на лестнице никого не видно или на лестничной площадке погас свет, не открывать дверь, так как злоумышленники могут специально заклеить дверной глазок. Необходимо позвонить по телефону соседям и попросить их посмотреть, что происходит;

- ни с кем не вступать в разговоры через дверь, в ответ на любые вопросы и просьбы отвечать: "Сейчас я позвоню соседу, он выйдет и поможет все решить", или "Сейчас я позвоню в милицию, они приедут и разберутся";

- если просят открыть дверь, чтобы срочно позвонить по телефону (вызвать "скорую помощь" и сообщить о несчастном случае), ответить, что он сделает это самостоятельно, но в квартиру этого человека не впускать;

- уходя из дома даже ненадолго (например, выносить мусор), не оставлять квартиру открытой, надежно запирают балконные двери, окна, форточки, даже если квартира находится на верхних этажах здания;

- покидая квартиру надолго, оставить приметы, создающие впечатление, будто дома кто-то есть (например, негромко играющий приемник). Не оставлять ключи от квартиры в доступных местах (под ковриком, в почтовом ящике и т.п.), в кармане пальто (куртки, плаща), оставляя его в школьной раздевалке. Не давать ключи знакомым и приятелям. При потере ключей немедленно сообщить об этом родителям; подходя к своей двери при возвращении домой, убедиться, что сзади нет незнакомцев;

- если квартира открыта — не входить в нее; немедленно сообщить об этом соседям, позвонить от них или из телефона-автомата в милицию. Не пытаться задержать преступников, даже если они выносят из квартиры имущество.

VI. ВЫЖИВАНИЕ В ДИКОЙ ПРИРОДЕ

Для городского жителя, плохо знакомого с "дикой природой", лес является источником множества потенциальных опасностей. Встреча с дикими животными, ядовитыми змеями, клещами, употребление в пищу ядовитых ягод и грибов, возможность заблудиться или попасть в трясину болота, остаться без воды, пищи и укрытия от непогоды — вот неполный перечень "сюрпризов", которые готовит для человека природа в лесу. Поэтому, если Вы не уверены в своих силах, знаниях и навыках, воздержитесь от путешествия по лесу без опытного сопровождающего. Если же суждено оказаться один на один с лесом — не поддавайтесь панике, помните, что "трусы умирают много раз, доблестный умирает только раз...".

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБЛУДИЛИСЬ

Чтобы не заблудиться в незнакомом лесу, передвигайтесь по карте (схеме), компасу, хорошо видимым ориентирам или просекам. Оставляйте зарубки на деревьях, которые помогут найти дорогу обратно. Если все же заблудились и у Вас нет ни карты, ни компаса, влезьте на самое высокое дерево и оглядите окрестности, после чего выбирайтесь к шоссе, железной дороге, реке - они выведут к населенному пункту.

Для ориентирования помните, что муравейник расположен с южной стороны дерева, мох — с северной, годовые кольца толще на южной стороне пня.

Часы заменят Вам компас, если часовую стрелку направить на Солнце, а угол между часовой стрелкой и цифрой один (в летнее время) или цифрой двенадцать (в зимнее время) разделить биссектрисой пополам. Направление биссектрисы укажет направление линии Север-Юг. Юг будет находиться там, где Солнце.

Если же Вы заблудились и не можете ориентироваться – лучше всего оставайтесь на месте – Вы не усугубите свое положение и Вас легче найти спасателям.

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ ВСТРЕЧЕ С ДИКИМИ ЖИВОТНЫМИ, НАСЕКОМЫМИ

Дикие животные встречаются людям довольно редко, так как, почуяв человека, они обычно уходят. Поэтому, если все же Вы случайно встретите диких животных, дайте им возможность уйти, так как они нападают на человека, только если ранены, испуганы неожиданностью или защищают детенышей. При явно агрессивном поведении используйте в качестве защиты огонь или шум: кричите, свистите, громко стучите палкой о дерево.

Никогда не поворачивайтесь к дикому животному спиной и не убегайте, а медленно отступайте, наблюдая за его поведением. Для спасения залезьте на дерево или зайдите в воду реки (озера).

Укус ядовитой змеи может стать для человека смертельным, поэтому, двигаясь по лесу, внимательно смотрите под ноги, раздвигая палкой густую траву. Будьте особо внимательны на солнечных полянах, у старых пней, копен соломы (сена), нагретых солнцем камней. При обнаружении змеи остановитесь и отступите назад, не делая при этом резких движений. Никогда не становитесь на пути движения змеи.

Лесные клещи опасны тем, что могут являться переносчиками различных заболеваний, в частности энцефалита, поэтому, собираясь в лес, оденьтесь так, чтобы открытых участков тела было как можно меньше.

Избегайте отдыха лежа на траве, особенно в весенние и первые летние месяцы. При выходе из леса осмотрите одежду, тело и ощупайте голову на наличие клещей. Если клещ впился в кожу – отрывайте его руками, а прикоснитесь к нему кончиком сигареты или горячей палочкой — клещ отвалится.

Можно капнуть на клеща растительным маслом и оставить его под повязкой на 30 минут, после чего удалить пинцетом. Ранку промойте мыльной водой и покажитесь врачу.

ОБОРУДОВАНИЕ УКРЫТИЙ ОТ НЕПОГОДЫ

Оборудование укрытий от непогоды является одним из основных условий выживания человека, оказавшегося наедине с природой. Оно должно защищать человека от метеорологических осадков, сильного ветра, холода и палящего солнца.

Помните, что даже один час отдыха в тепле гораздо эффективнее многочасового отдыха на ветру и в холоде, поэтому, оказавшись в экстремальной ситуации, сразу приступайте к строительству укрытия. При подборе места укрытия учитывайте такие факторы, как защита от непогоды, близость топлива и воды, отсутствие насекомых, недоступность для хищных животных и ядовитых змей.

Для устройства простейшего укрытия можно использовать поваленное дерево с густой кроной. Для усиления защиты от дождя и ветра нужно дополнительно обложить его корой или лапником.

При наличии плащ-палатки выкопайте небольшое углубление в земле, на дно уложите слой лапника, а сверху укройте его полотном.

Ложитесь в образовавшуюся постель, укройтесь второй половиной плащ-палатки и присыпьте себя землей.

Для строительства более сложных укрытий подготовьте подручные средства — плащ-палатку, куртку, кусок брезента, сухие ветки и т.п. Наиболее доступным укрытием для неподготовленного человека является тент, установленный под углом к земле, который не только сможет защитить от осадков, но и будет отражать тепло от костра, являющегося обязательным элементом укрытия. При отсутствии тента сделайте односкатный навес из лесоматериала. Для этих целей используйте дерево, надломленное, но сохранившее прочную связь с пнем, крепкую ветку, горизонтально закрепленную на стволах двух деревьев и т.п.

На эту выбранную или подготовленную опору под углом к поверхности земли установите решетку, изготовленную из жердей (стволов молодых деревьев) и являющуюся основой для укладки лапника, веток с густой листвой, сена или кусков коры.

Крышу необходимо укладывать снизу вверх, чтобы каждый пос ледующий слой прикрывал предыдущий до середины (как черепицу), тогда дождь будет стекать по крыше, не попадая внутрь укрытия. Лучше, если Вы приложите усилия для строительства не односкатного, а двускатного навеса. Достаточно приемлемым укрытием от непогоды является двускатный шалаш, который устанавливается следующим образом:

- на расчищенной площадке отройте две параллельные канавки длиной по 5 метров на расстоянии 5 метров одна от другой
- свяжите из жердей две прямоугольные рамы размерами в осях крайних жердей 4,5 на 3 метра, сделайте обрешетку и для жесткости каждую раму изнутри скрепите диагональной схваткой;
- установите рамы длинными сторонами в отрытые канавки и, наклонив их одну к другой, соедините вверху, образуя конек;
- канавки засыпьте землей, а на конек уложите жердь, скрепляя материал кровли по обрешетке рам прижимными жердями, располагаемыми наклонно, чтобы обеспечить сток воды;
- заделайте торцы шалаша плетнем, оставив в одном из них входной проем;
- нижнюю часть шалаша обсыпьте землей, закройте проем куском материи;
- оборудуйте место для отдыха, выстлая его соломой, лапником и т.д.

Оборудование укрытия зимой требует особых знаний и настойчивости, так как в условиях низких температур значительно снижается работоспособность человека.

Наиболее оперативным способом защиты от метели в степи является устройство снежной пещеры или ямы. Для устройства пещеры в сугробе выкопайте тоннель длиной около 1 метра, который потом расширьте в стороны. Вход в пещеру закройте снежным блоком или куском материи. Яму накройте каркасом из жердей или брезентом и завалите снегом.

Организовать ночлег можно и охотничьим способом. Для этого разгребите снег, разведите костер и хорошо прогрейте землю. После этого сдвиньте костер в сторону, на прогретую землю уложите ветки хвойных деревьев, мох, мягкое снаряжение и накройте сверху материей. Укладываться следует одетым, если Вы не один, то плотной группой, накрывшись брезентом.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОГНЕМ

Обеспечение огнем — одна из важнейших задач, решаемых при выживании в условиях дикой природы. Это обусловлено тем, что огонь позволяет готовить пищу, обеззараживать воду кипячением, сушить одежду, согревает в непогоду. Кроме того, это один из способов подачи сигнала спасателям, а также отпугивания хищников. В том случае, если у Вас имеются спички или зажигалка, то разведение огня не представляет большой сложности, но, тем не менее, некоторые рекомендации позволят это сделать в более короткие сроки и достичь большего эффекта. Первое, на что необходимо обратить внимание - это исключение промокания спичек. Для этого поместите их в водонепроницаемую оболочку либо обмакните каждую спичку в расплавленный воск или парафин и, когда они подсыхнут, сложите в коробку.

Для разведения костра большое значение имеет правильный выбор места. Если костер приходится разводить на влажной почве или на снегу, то сделайте подкладку из бревен или камней. Летом, в сухую погоду, обратите внимание на то, чтобы рядом с костром не загорелся сухой лес или трава. Для защиты огня от ветра оборудуйте из подручных материалов (брезент, камни и др.) отражатель. Это позволит направить тепло в нужном направлении. Для разных целей существуют различные способы разведения костра. Костер "колодец" (поленья сложены срубом) дает низкое и широкое пламя. Костер "звездный" (из толстых поленьев, составленных концами в виде звезды) применяется для длительного поддержания огня без постоянного подкладывания сучьев. Такой костер хорошо использовать ночью, т.к. для его поддержания достаточно лишь время от времени поддвигать поленья к центру.

Костер "таежный" состоит из двух уложенных одно на другое бревен, горит в течение 9-10 часов, требует незначительного ухода и наиболее пригоден для устройства между двумя большими двухсторонними заслонами. Для поджигания такого костра возьмите два сухих сломанных бревна диаметром 25-30 см, отесанных на один кант и глубоко насеченных по отеске топором. Бревна положите одно на другое отесанными сторонами с прокладкой между ними щепок, стружек и разжигайте по всей длине; более толстое бревно кладут снизу, так как снизу бревно горит быстрее.

Костер «охотничий» из трех бревен на подкладке горит 6-8 часов без особого ухода (требуется лишь периодически продвигать вперед и сближать горящие концы бревен). Такой костер пригоден для небольших односторонних заслонов. Костер "полинезийский" отличается тем, что не так заметен по сравнению с другими, а также дает много углей и золы. Для такого костра выройте яму, ее стенки обложите поленьями или камнями, а на дне разведите огонь.

Костер «ямка» не требует большого количества дров. Чтобы дрова в костре хорошо горели и не дымили, рядом отройте другую яму с узким каналом для доступа воздуха.

Костер «очаг». В горах, где трудно выкопать яму, сделайте овальную стенку из камней, расположив ее таким образом, чтобы с наветренной стороны осталось отверстие для притока воздуха.

Костер «нодья» целесообразно разводить при необходимости длительного обогрева. Для этого нужны толстые бревна. Два из них положите рядом друг с другом на земле. В бревнах сделайте пазы, обращенные внутрь, поместите в них растопку (например, угли от другого костра) и сверху прижмите третьим бревном, "нодья" разгорается постепенно, горит жарким пламенем в течение нескольких часов. Количество выделяемого тепла регулируйте, раздвигая или сдвигая нижние бревна.

При выборе материала для разведения огня помните, что более всего для этих целей подходят сухой или высохшие ветки березы, ольхи, сосны, ели. В районах, где нет леса, в качестве топлива используйте высохшую траву или помет животных, горючий сланец, торф. Для разжигания костра используйте быстро загорающуюся растопку, такую как щепки сухого дерева, сосновые сучки и ветки, сухую траву, лишайник, папоротник, пух растений и птиц. В дождливую погоду в качестве материала для костра используйте внутреннюю часть ствола упавшего дерева (как правило, она будет сухой), а в качестве растопочного материала смолу в сосновой коре, отставшую кору сухой березы, подгнившую древесину ("гнилушки").

Если вы оказались без спичек, то процесс добывания огня значительно осложняется, хотя и в этом случае ситуация не безнадежна.

Для начала приготовьте трут и укройте его от ветра и сырости. Самые лучшие труты — это гнилушки, мелко раздробленная сухая кора, сухая порошкообразная древесина, птичьи гнезда, ворсистый растительный материал, древесная пыль, образуемая насекомыми, которую можно найти под корой засохших деревьев. Воспламените трут путем фокусирования на нем лучей солнца. Для этого используйте линзу фотоаппарата, бинокля, подзорной трубы или фонарика. Другой способ добывания огня заключается в быстром перетягивании отрезка стальной проволоки через деревянный брусок

После нагревания проволоки от нее можно зажечь порох, фотопленку, другие легковоспламеняющиеся материалы. В качестве источника огня для поджигания трута может выступать кремень или другой твердый камень. Для этого камень держите как можно ближе к труту и ударяйте по нему лезвием ножа или другими стальными предметами. Для большей эффективности необходимо, чтобы высекаемые искры попадали на самую середину трута. После того, как трут начнет тлеть, осторожно раздуйте его до пламени. Если у Вас есть охотничьи патроны, то для разведения костра приготовьте в закрытом от ветра месте кучку сухих растений и веток. Ссыпьте порох из патронов у основания кучки. Возьмите два камня, насыпьте на один из них порох. Затем быстро трите камни друг о друга над порохом у основания кучки. От трения загорится порох на камне, а затем порох растопки.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ВОДОЙ

Вода представляет собой один из важнейших продуктов, необходимых человеку для поддержания нормальной жизнедеятельности организма. При обезвоживании организма могут возникать тяжелые расстройства, приводящие к снижению работоспособности, а при возрастании дефицита воды до 20-25% — к летальному исходу. При длительных пешеходных переходах соблюдайте режим потребления воды. Так, основные ("ударные") дозы воды употребляйте на больших привалах. Здесь, в зависимости от погоды, физической нагрузки, темпа движения и условий местности, выпейте 250—500 мл воды. На малых привалах дозу снижайте до 100-200 мл. Непосредственно при движении по маршруту во время кратковременных остановок, обусловленных особой трудностью преодолеваемого участка, допускаются глоток-другой воды или прополаскивание рта.

При этом имейте в виду, что при значительной усталости резко учащается секреция слюнных желез, в результате чего возникает сухость слизистой поверхности рта, увеличивается густота слюны, что затрудняет ее глотание. Для усиления слюноотделения употребляйте продукты, содержащие различные органические кислоты: яблоки, лимоны, клюкву и др.

Хорошо удовлетворяют жажду кислые конфеты (карамель, леденец), долька кураги, чернослив или слегка подсоленная вода (0,5-1,0 г соли на литр воды)

Оставшись наедине с "дикой" природой, вдали от цивилизации, необходимо позаботиться об обеспечении себя водой для питья и приготовления пищи. Для достижения этой цели попытайтесь разыскать родники. Обычно они находятся в известняковой почве, так как известняки легко растворяются, и грунтовые воды выходят на поверхность.

В районах с гранитными скалами на склонах гор ищите зеленую траву. Именно в этих местах наиболее вероятно просачивание воды. В условиях рыхлой почвы грунтовые воды находятся в самых низких точках долин или там, где склоны переходят в долину, так как именно здесь уровень грунтовых вод ближе всего к поверхности. В таких местах даже небольшое углубление обычно становится хорошим источником воды.

Помните, что вода атмосферных осадков, скопившаяся на неровностях местности, прудах и болотах, опасна для употребления.

В условиях морского побережья воду можно найти между дюнами. Признаком наличия воды является влажный песок. Вода может быть слегка солоноватой на вкус, но она безопасна. При возможности пропустите ее через песочный фильтр.

Необходимо помнить, что употребление морской воды недопустимо, так как в ней высока концентрация соли, и употребление такой воды приведет к потере жидкости тканями организма.

В условиях пустыни признаками воды являются: направление полета птиц, наличие растительности, сходящиеся направления звериных троп. В тех местах, где грунтовые воды подходят близко к поверхности, растут рогоза, ива, бузина. Найдите эти растения и копайте в этом месте.

В условиях лунной ночи возможен сбор росы с помощью носового платка или другой "губки". При обильной росе можно собрать до 0,5 литра воды за час.

В условиях гор воду добывайте путем откапывания углублений в руслах пересохших рек, либо путем инициирования таяния снега. Для последнего соберите снег в посуду и поставьте ее на солнце, в место, защищенное от ветра. Воду из ключей и родников, горных ручьев можно пить сырой. Но прежде чем утолить жажду водой из стоячих или слабопроточных водоемов, ее следует очистить от примесей и обеззаразить. Для очистки воды легко изготовить простейшие фильтры из нескольких слоев бинта, из пустой консервной банки (ведра), пробив в доньшке 3-4 небольших отверстия и затем заполнив ее песком. Можно выкопать неглубокую ямку в полуметре от края водоема, и она через некоторое время заполнится чистой, прозрачной водой.

Для обеззараживания воды можно воспользоваться подручными средствами: корой ивы, дуба, бука. Для этого положите 100-150 г коры в воду, прокипятите 30-40 минут, а затем дайте отстояться в течение 6-7 часов.

Также можно использовать травы — ковыль, тысячелистник, полевую фиалку (200-300 г на ведро воды). И, конечно, самый доступный способ обеззараживания — кипячение.

Если в результате поиска Вы не смогли обнаружить даже мутной стоячей воды, воспользуйтесь устройством для ее конденсирования из воздуха. Основой такого устройства служит пленка из прозрачного водоотталкивающего материала. Такой пленкой покрывают яму диаметром около метра, вырытую на глубину 60-70 см. Для создания герметичности края пленки присыпают песком, а в центр, для придания пленке конусообразной формы, кладут грузик (например, камень). Испаряемая влага конденсируется на внутренней поверхности пленки. Для сбора стекающих по пленке капель воды на дно ямы под острие конуса ставится сосуд. За сутки такое устройство может собрать до 1,5 литров воды.

Кроме того, описанное устройство может стать источником пищи, т.к. емкость с водой будет привлекать змей и другую мелкую живность, которые, заползая на пленку, не смогут оттуда выбраться.

Если имеется соленая вода, то ее можно опреснять замораживанием (для этого достаточно ночных заморозков). Образовавшийся при замораживании лед преснее исходной воды, и после таяния он пригоден для питья. В условиях крайнего Севера питьевую воду можно получить из старого льда многолетних торосов, имеющих голубоватый оттенок. Молодой зеленоватый морской лед слишком солон и для питья непригоден. Для опреснения воды можно изготовить самодельный дистиллятор. Для этого в широкой емкости с налитой в нее соленой водой установите банку, обернутую тряпками. Всю емкость накройте полиэтиленовой пленкой, обвязанной по краям. В центре, точно над банкой положите камушек. Емкость выставьте на солнце. При этом вода будет испаряться и оседать на пленке, а затем стекать в банку.

Помните, что, даже 0,5 литра воды в день помогают организму находиться в относительно в нормальном состоянии, а ограничение употребления до 0,05-0,06 литра в день позволяет жить до 10 дней и более.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОДУКТАМИ ПИТАНИЯ

В результате авиационного происшествия (катастрофы), если Вы заблудились в лесу и т. д., можно оказаться в ситуации, когда запасы продуктов питания ограничены или вовсе отсутствуют. Оказавшись в таком положении, учтите весь запас продуктов и воды, хотя бы примерно определите, какой срок придется находиться вдали от цивилизации, разделите запас продовольствия так, чтобы две трети пришлось на первую половину одиночества, а одна треть — на вторую. Прием пищи осуществляйте один раз в сутки и по возможности в горячем виде, при этом для лучшего усвоения пищи, пережевывайте все гораздо тщательнее, чем обычно.

При вынужденном голодании организм человека, после соответствующей перестройки, начинает расходовать свои внутренние тканевые запасы, которых хватает на 35-40 суток полного голодания в состоянии покоя (полное отсутствие пищи при наличии воды) и на 12-18 суток - при условии физических нагрузок (ходьба, обустройство укрытий, добывание пищи и др.). Следует знать, что голод наиболее мучительно ощущается лишь в первые 3-5 дней, в дальнейшем самочувствие начинает улучшаться, чувство голода притупляется, повышается утомляемость, но человек сохраняет

относительную трудоспособность в течение 30-40 дней.

В последующем нарушается обмен веществ и резко ухудшается состояние организма. Предельным сроком голодания, даже для подготовленного человека, считается 60-70 суток. Для того, чтобы выжить в экстремальных ситуациях Вам необходимо знать, как обеспечить себя растительной или животной пищей в условиях дикой природы. Растительная пища (плоды, корни, луковицы, молодые побеги, почки, цветы, орехи и др.) не обеспечит полноценного состава питательных веществ, однако значительно поддержит Ваши силы. Обычно можно безопасно использовать в пищу известные растения (щавель, крапиву, рябину, дикую сливу или яблоки) или те, которые едят птицы и животные.

Запомните, что нельзя употреблять в пищу растения, выделяющие на изломе белый "млечный" сок, а также ягоды и грибы, косточки и семена плодов, имеющие неприятный запах. Перед употреблением незнакомых растений сначала съешьте 1-2 ягоды, небольшой кусочек стебля (побега, корня, плода, листа и др.). Даже если в них есть яд, то в таком количестве он не опасен. Если за 4-5 часов не проявятся признаки отравления (тошнота, рвота, понос, головокружение и т.п.), значит, растение есть можно. Попав на заброшенные картофельные, зерновые, морковные и другие поля с сельскохозяйственными культурами, внимательно осмотрите их на наличие неубранных овощей, колосьев и т.п. Если Вы оказались рядом с рекой, прудом, озером, то питание Вам обеспечит рыбная ловля.

Как правило, рыбу нужно ловить на рассвете или сразу после захода солнца, ночью. При выборе места для рыбной ловли необходимо учитывать, что в реках с быстрым течением в жаркое время дня лучше рыбачить в глубокой заводи, ниже переката. На заходе солнца или ранним утром наживку нужно пускать вниз по течению в тех местах, где есть затопленные бревна, крутые берега или выступающие над водой кусты. На озере в жару ловите на глубоких местах, а вечером и утром - на мелководье, весной и осенью рыбачить лучше у берега озера, на мелководье.

Леску изготовьте из прочной нитки, вытасченной из ткани одежды, расплетенной веревки, тонких шнурков, скрученных прядей луба дерева. Крючки сделайте из булавок, заколок от значков, части проволоки, гвоздей, костей, твердой древесины.

В качестве наживы используйте земляных червей, мотыль, крылатых насекомых, мелкую рыбешку или блесну, изготовленную из тонкой жести или фольги. В качестве рыбной снасти можно использовать перемет - перетянутую через реку веревку с множеством самодельных крючков с наживкой. Перемет необходимо периодически проверять с целью снятия улова и замены наживки. Охота — один из основных способов добывания пищи, однако при отсутствии огнестрельного оружия достаточно сложный и опасный. Поэтому лучше рассчитывайте на поимку мелких зверей, которых можно добывать с помощью ловушек, силков и других приспособлений.

Так, грызуны ловятся в яму глубиной 0,5 м и диаметром 0,2 м, которую лучше всего вырыть у нор, пней, корней деревьев, лежащих стволов. Края ямы необходимо замаскировать. Чтобы поймать зверька, живущего в дупле дерева, суньте туда короткую раздвоенную палку и вращайте ее так, чтобы на нее могла намотаться шкурка находящегося в дупле животного. Насадите на рыболовный крючок мелкую рыбешку и положите на берегу водоема, около воды. Возможно, ее схватит птица.

Силки и ловушки ставьте на тропе со свежими следами или пометом животных. В качестве приманки используйте внутренности убитых животных. Ловушку на тропе поставьте в основании ^-образного барьера, сделанного из сухих веток и палок, который направит животное к ловушке. Человеческий запах устранили путем окуривания барьера дымом костра. Для создания силка привяжите скользящую петлю к концу согнутого молодого деревца. Сделайте петлю настолько широко, чтобы в нее могла войти голова зверя, но не могло проскользнуть туловище. Соорудите сторожок таким образом, чтобы молодое деревце удерживалось в согнутом положении.

Делайте сторожок очень чутким, чтобы малейший толчок петли мог его спустить. Для создания неподвижной ловушки привяжите петлю к бревну, дереву или к воткнутой в землю рогатине и установите ее около куста или ветки.

Человек — существо всеядное. Вопрос съедобности того или иного растения, зверя или насекомого обычно решается в зависимости от привычек и традиций, присущих конкретному человеку. Если Вы психологически и физически готовы к перенесению трудностей, знаете животный и растительный мир региона, имеете некоторые навыки в приготовлении пищи, то у Вас есть реальная возможность выжить в условиях автономного существования. Если пища добыта, перед приготовлением ее необходимо очистить и разделать.

У рыбы вырежьте жабры, соскоблите чешую, разрежьте брюхо, выньте внутренности и тщательно промойте ее снаружи и внутри. Дичь ошпите, отрежьте ей голову ближе к туловищу, выньте внутренности и промойте ее чистой свежей водой. Дичь (кроме водоплавающей птицы) будет легче ошпиваться, если Вы ошпарите ее кипятком. Тушку животного разделывайте только после того, как она остынет. Предварительно спустите кровь, подвесив тушку вниз головой, после этого снимите шкуру и удалите внутренности. Разделанные куски мяса тщательно промойте в проточной воде. Проверьте, нет ли у животного глистов или пятен в сердце, почках, печени, кишечнике. В этом случае мясо для еды непригодно.

Мясо зайцев, диких кроликов, белок, лисиц, песцов, а также почки и язык более крупных зверей перед приготовлением вымочите 1-2 часа в холодной воде. Многие из добытого можно съесть в сыром виде, однако вареная, жареная и печеная еда значительно безопаснее, полезнее и вкуснее сырой. В процессе обработки уничтожаются токсины, бактерии и вредные вещества, содержащиеся в животных и растениях. Однако, если Вы потерпели бедствие, у Вас вряд ли найдется простейшая посуда, и приготовление горячей пищи может превратиться в проблему, которая легко разрешима при овладении простейшими способами кулинарии, не требующими ни кастрюли, ни сковороды. Один из способов приготовления пищи — обжаривание на вертеле. Таким способом готовят корни и клубни растений, мелких животных и рыбу. Для шампуров берите ветки деревьев без запаха, предварительно очистив их от коры. Насадите мясо на палку, закрепите над костром и периодически вращайте шампур. Чтобы мясо не подгорало, сбивайте появившиеся языки пламени, сбрызгивая костер водой.

При обжаривании мясо снаружи покроется коркой, под которой оно будет сочным и мягким. Другой простой способ приготовления пищи — "земляная духовка". Выкопайте в грунте небольшую, до 0,5 м в глубину, ямку, на дно которой положите горячие угли и раскаленные на костре камни. Сверху камни укройте слоем зеленой растительности (ветками, осокой, сырой травой, крапивой и т.д.), на которой разложите куски мяса. Поверх мяса положите еще один слой зеленой растительности и засыпьте сверху песком или глиной. Через несколько часов мясо будет готово.

Можно использовать усовершенствованную грунтовую печь — хангли. Этим способом приготовления пищи до сих пор пользуются в Новой Зеландии.

Выройте в грунте яму глубиной и диаметром 60-70 см. Положите на дно ямы растопку и запальные дрова. Сверху ямы перпендикулярно друг другу настелите 5-6 слоев поленьев, чередуя их камнями величиной с кулак. По мере сгорания поленьев раскаленные камни будут падать на дно ямы. Когда костер прогорит, уложите поверх камней предназначенные для приготовления продукты, предварительно завернув их в большие листья.

При этом мясо и рыбу укладывайте в центр ямы, где температура будет наиболее высокой, а корнеплоды — по краям. Закройте яму несколькими слоями веток и листья и засыпьте землей. Через 3-4 часа все продукты будут готовы. Удобен способ приготовления пищи под кустом. Таким способом готовятся дичь, тушки млекопитающих, рыба. Маленькое животное выпотрошите, но оставьте на нем шкуру и шерсть; у птицы отрежьте голову, шею, ноги и крылья, но оставьте перья; у рыбы не чистите чешую. После этого намочите глину и покройте ею животное слоем в 3-5 см, чтобы совершенно закрыть все перья и шерсть, положите в костер и засыпьте толстым слоем угля.

Костер должен гореть над тушкой около 45 мин для рыбы или птицы среднего размера. Крупные животные готовятся дольше. После готовности сломайте глиняную оболочку и отделите вместе с ней шкуру, перья или чешую.

Некоторые продукты питания можно приготавливать, обжаривая их на нагретом плоском камне или между камнями.

Для этого два плоских камня положите в костер горизонтально, один на другой, отделив их несколькими небольшими камешками. Хорошо нагрейте камни, ломти мяса положите между большими камнями и обжаривайте. Можно также жарить мясо на раскаленных камнях, укрыв его сверху травой, листьями, а затем слоем песка или земли. Поджаривая и запекая любое мясо, по возможности используйте животный жир. Для приготовления жареного мяса необходим сильный огонь, так как на слабом огне мясо становится жестким.

Небольших животных можно жарить с помощью камней. Выпотрошите животное, после чего в его брюшко, не снимая шкурки, наложите раскаленные на костре камни. Закройте разрез и закопайте зверька в землю. Через 1,5-2 часа мясо будет готово, а шкурка легко отстанет от тушки. Если мясо жесткое, то лучшим способом обработки является варка, после которой мясо можно тушить, поджаривать, запекать и т.д. При варке сохраняются естественные соки пищевых продуктов. Бульон, получаемый при варке, является отличным питательным продуктом, содержащим необходимые соли и жиры.

В качестве посуды для варки можно использовать любую емкость, удерживающую пищу и воду. Например, воду можно вскипятить в углублении, сделанном в глине, или в полой бревне, опуская в воду раскаленные камни и заменяя их по мере остывания. Перед употреблением обязательно варите крабов, речных раков, креветок и других ракообразных, чтобы уничтожить болезнетворные организмы. Варить ракообразных надо живыми, бросая в кипящую воду. Так же можно варить и яйца диких птиц, которые, будучи сваренными вкрутую, хранятся в течение нескольких дней. Свежевыловленную рыбу проще всего сварить, получив, кроме мяса, еще и наваристую уху.

Для улучшения вкуса растительной пищи ее вымачивают, обваривают, варят или размягчают кипятком. Выбор способа зависит от обстоятельств и характера продуктов питания. Варите стебли, листья и почки до тех пор, пока они не станут мягкими. Если пища горькая, смените воду несколько раз. Корни и клубни можно варить, но легче печь их на огне или тушить. Большинство орехов можно есть сырыми, но некоторые лучше размельчить, а потом обварить.

Жесткие фрукты с толстой кожурой можно есть печеными или жареными. Однако большинство фруктов лучше есть сырыми. Для заготовки мяса впрок нарежьте его ломтями длиной 30-40 см и шириной 3-4 см, а затем завяльте на солнце или прокоптите, насадив на прутики и поместив над дымокурным костром. Для копчения мяса не следует пользоваться ветвями хвойных деревьев, т.к. от них мясо приобретает неприятный привкус.

В чрезвычайных ситуациях не следует отказываться и от нетрадиционных продуктов питания. Вообще все млекопитающие съедобны. С кошек, собак, ежей, барсуков снимите шкуру и выпотрошите их, прежде чем приступить к приготовлению пищи. По возможности тушите мясо с большим количеством листьев одуванчика. Лягушек, небольших змей и ящериц можно жарить на палке.

Жаб есть нельзя. Крупных змей и угрей лучше сначала сварить. Черепах варите до тех пор, пока не сойдет панцирь. Прежде чем приготовить пищу из змей и лягушек, снимите с них кожу. Кожа змей не ядовита, однако после ее удаления улучшается вкус пищи. У змеи предварительно удалите голову, в которой может быть яд. Моллюсков и улиток можно сварить или запечь в раковине. Многих насекомых можно есть не только печеными и жареными, но и сырыми. Едят главным образом брюшко и грудь, удалив предварительно крылья, ножки и голову. Употребляют в пищу саранчу, кузнечиков, не волосатых гусениц, водяных жуков, личинки стрекоз и жуков, дождевых червей, цикад, крылатых особей муравьев. Следует помнить, что все эти насекомые не только съедобны, но зачастую калорийны и содержат необходимые для организма питательные вещества и витамины. Не стоит есть волосатых гусениц, взрослых бабочек и жуков, земных моллюсков без раковин.

VII. ОКАЗАНИЕ САМО- И ВЗАИМОПОМОЩИ ПРИ ПОРАЖЕНИЯХ И ТРАМВАХ

При травмах, ранениях доврачебная помощь, т. е. оказание само- и взаимопомощи, заключается в немедленном прекращении повреждающих факторов, оказание элементарной медицинской помощи, скорейшей доставки пострадавшего в лечебное учреждение.

При тяжелых травмах, кровотечениях может возникнуть потеря сознания, что требует срочной медицинской помощи.

Для уменьшения болей, с целью профилактики шока, если есть возможность, дать больному анальгин, амидопирин, элениум. Уменьшение болей достигается приданием поврежденной конечности состояния покоя в зоне травмы.

Для этого используют стандартные шины, при их отсутствии - подручные средства (лыжные палки, доски, ружья). Шины прикрепляют к поврежденному участку тела бинтами, ремнями, лямками, не снимая одежды. При транспортировке по ровной местности травмированный должен находиться в горизонтальном положении.

Если состояние тяжелое, то несут головой вперед, чтобы идущий позади носильщик мог видеть лицо пострадавшего, так как при ухудшении состояния транспортировку прекращают и оказывают помощь. С целью быстрой остановки кровотечения следует наложить жгут, давящую повязку. При тяжелой кровопотере придать положение, при котором голова будет ниже туловища. При повреждении артерии (о чем свидетельствует алая кровь) жгут накладывается выше раны, а при повреждении вены (кровь темная) — ниже раны.

Под жгут подкладывают плотную ткань. Конечность приподнимают вверх, жгут несколько раз обертывают вокруг конечности и затягивают до прекращения кровотечения. К жгуту прикрепляют бумажку с датой и временем наложения жгута.

При отсутствии жгута конечность можно перетянуть резиновой трубкой, ремнем в виде закрутки.

Раненого в состоянии шока согреть, бережно транспортировать в лечебное учреждение. Для улучшения дыхания необходимо расстегнуть одежду, затрудняющую дыхание, обеспечить приток свежего воздуха, придать положение, облегчающее дыхание.

При остановке дыхания и в связи с закупоркой дыхательных путей инородными телами, при утоплении, удушении, отравлении при поражении электротоком возникает необходимость в искусственном дыхании. Самый простой способ «рот в рот»: пострадавшего укладывают на спину, удаляют из полости рта содержимое (пальцем, платком, салфеткой), запрокидывают голову назад, выдвигают нижнюю челюсть вперед, предупреждают западение языка. Проводящий реанимацию делает вдох, и, плотно приложив свой рот ко рту пострадавшего, зажимая нос больного, вдвухает в его легкие воздух. Число «дыханий» 16—20 в минуту.

При остановке сердечной деятельности не стоит искать врача, а немедленно приступают к массажу сердца, причем массаж сердца должен проводиться в сочетании с искусственным дыханием.

Смысл наружного массажа сердца заключается в ритмичном сдавливании сердца между грудиной и позвоночником. Больного укладывают на спину на твердое основание. Оказывающий помощь становится сбоку от пострадавшего и ладонями, наложенными одна на другую, производит давящие движения на грудину с частотой 50—70 раз в минуту.

Если помощь оказывает один человек, то через каждые 15 толчков на грудину необходимо произвести два вдоха по методу «рот в рот». Эффективность массажа сердца оценивается по появлению пульса, восстановлению дыхания.

К травмам, как на производстве, так и в быту, относятся и поражения электротоком и молнией. Электротравма вызывает как местные, так и общие нарушения. Местные нарушения проявляются ожогами в месте входа и выхода электротока.

Ни в коем случае не прикасаться к пострадавшему, находящемуся под напряжением, незащищенными руками!

Категорически запрещается закапывать пострадавшего в землю.

При остановке дыхания произвести искусственную вентиляцию легких методом «рот в рот». Транспортировать в ближайшее лечебное учреждение.

ПОМНИТЕ! Зная эти простые правила оказания первой медицинской помощи, вы сможете помочь людям, оказавшимся в беде.

VIII. СРЕДСТВА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ

Средства индивидуальной защиты предохраняют от попадания внутрь организма и на кожные покровы радиоактивных, отравляющих веществ и бактериальных средств. Они подразделяются на средства индивидуальной защиты органов дыхания и средства индивидуальной защиты кожи. К средствам индивидуальной защиты относятся также медицинские средства индивидуальной защиты: пакет перевязочный медицинский (ППМ), аптечка индивидуальная АИ-2, индивидуальный противохимический пакет ИПП-8.

Средства индивидуальной защиты органов дыхания

В их число входят: противогазы фильтрующие и изолирующие, респираторы и простейшие средства — противопыльная тканевая маска ПТМ-1 и ватно-марлевая повязка (ВМП). Простейшие средства изготавливаются, как правило, самим населением.

Противогаз защищает органы дыхания, глаза и лицо от радиоактивных, отравляющих веществ и бактериальных средств.

Для детей от полутора лет и старше имеются детские противогазы.

Простейшие средства защиты органов дыхания

Противопыльная тканевая маска (ПТМ) предназначена для защиты органов дыхания и глаз от радиоактивной пыли детей (от 3 лет) и взрослых. Изготавливается семи размеров в зависимости от высоты лица.

Противопыльная тканевая маска состоит из корпуса, и крепления. Корпус изготавливается из четырех-пяти слоев ткани: два-три внутренних слоя — из плотных тканей (фланель, шерстяная ткань с начесом), верхний — из неплотной (штапель, трикотаж). Крепление делается из одного слоя любой ткани.

Ватно-марлевая повязка (ВМП) изготавливается из куска марли размером 100x50 см. На его середину кладется слой ваты размером 30x20 и толщиной 1—2 см, марлю с обеих сторон загибают, закрывая вату. Концы марли надрезают так, чтобы образовались две пары завязок.

Повязка накладывается на нос и рот, верхняя пара завязок крепится на затылке за ушами, нижняя — на темени. Глаза защищаются специальными противопыльными или приспособленными для этой цели очками. При отсутствии маски и повязки можно использовать любую ткань, сложенную в несколько слоев.

Как и где получить средства индивидуальной защиты?

При возникновении крупных аварий на производстве или объявлении угрозы нападения противника жители города будут обеспечены средствами индивидуальной защиты.

Выдача средств индивидуальной защиты организуется силами материально-технических служб предприятий и будет производиться на пунктах выдачи по месту работы (для работающего населения).

Обеспечение неработающего населения (пенсионеры, дошкольники, учащиеся и т. п.), а также членов Ваших семей средствами индивидуальной защиты будет производиться при эвакуации на сборных и промежуточных эвакуационных пунктах или в ходе эвакуации из жилого сектора.

Средства защиты кожи

Поскольку специальная защитная одежда применяется только личным составом формирований гражданской обороны, мы рассмотрим лишь способы приспособления повседневной одежды и обуви для использования их в качестве подручных средств защиты кожи.

Для этой цели можно приспособить:

- производственную спецодежду: комбинезоны, куртки и брюки, халаты с капюшонами, сшитые из брезента, огнезащитной или прорезиненной ткани, грубого сукна;
- предметы повседневной одежды и обуви: плащи и накидки из прорезиненной ткани, хлорвиниловой пленки, брезента, зимние пальто из грубого сукна, кожи (натуральной и искусственной), куртки, брюки, спортивные костюмы из плотных тканей, резиновую обувь, сапоги(ботинки) с резиновыми калошами или обернутые соответствующей плотной непромокаемой тканью, резиновые или кожаные рукавицы и перчатки.

Для повышения защитных свойств одежды от паров отравляющих веществ необходимо пропитать ее мыльно-масляной эмульсией.

Для пропитки комплекта достаточно в 2 л горячей воды растворить 250—300 г измельченного хозяйственного мыла, добавить 0,5 л масла, после чего нагреть раствор. После пропитки одежду отжимают и высушивают на открытом воздухе

КАК ПОДОБРАТЬ ПРОТИВОГАЗ?

Каждый взрослый человек должен уметь подбирать себе противогаз по росту шлема-маски (маски), который обозначен на ее подборочной части цифрами:

- 0, 1, 2, 3, 4 для противогаза ГП-5
- 0, 1, 2, 3 — для противогаза ГП-5м
- 0, 2, 3 - для противогаза ГП-7

Для того, чтобы определить нужный рост шлема-маски противогаза ГП-5 (ГП-5м), надо измерить сантиметровой лентой так называемый вертикальный обхват головы по замкнутой линии, проходящей через макушку, щеки и самую нижнюю точку подбородка.

В зависимости от полученного размера вертикального обхвата головы выбирается рост шлема-маски:

Вертикальный обхват головы, см	до 63	63,5	66	68,5	71
		65,5	68	70,5	и более
<i>Соответствующий обхвату головы рост шлем-маски противогаза:</i>					
ГП-5	1	1	2	3	4
ГП-5м	0	1	2	Далее 3	

Определить нужный рост шлема-маски противогаза ГП-7 (ГП-7в), надо по сумме вертикального (макушка-подбородок) и горизонтального (надбровные дуги - затылок выше ушей) обхвата головы.

Измерения округляются с точностью до 5 мм

Для правильного подбора роста лицевой части детских противогазов (ДП-6м, ПДФ-7, ПДФ-Д и ПДФ-Ш), маски которых имеют те-семки (лямки), необходимо знать лишь высоту лица, то есть расстояние между точкой наибольшего углубления на переносье и самой нижней точкой на подбородке.

Соответствие высоты лица росту маски показано в таблице:

Высота лица, мм:	до 78	79—87	88—95	96—103	104—111
Соответствующий высоте лица рост маски противогаза:					
ПДФ-Д, ДП-6	1	2	3	4	—
ПДФ-Ш	—	—	3	4	—
ПДФ-7	1	2	3	4	5
ДП-6	—	—	—	—	5

Подобрав рост маски, по высоте лица ребенка, надо ее еще и подогнать, чтобы она была герметичной. Правильно подобранная и подогнанная лицевая часть должна прилегать к лицу.

IX. СИГНАЛЫ ОПОВЕЩЕНИЯ ГРАЖДАНСКОЙ ОБОРОНЫ И ДЕЙСТВИЯ ПО НИМ

Основной способ оповещения населения, в чрезвычайных ситуациях мирного времени и в военное время — речевая информация органов гражданской обороны, передаваемая по сети городского и объектового радиовещания, по радио и телевидению.

С целью привлечения внимания населения будет подаваться предупредительный сигнал:

«ВНИМАНИЕ ВСЕМ!» - Этот сигнал подается всеми средствами оповещения:

- электрическими и ручными сиренами, производственными гудками и другими сигнальными средствами.

По предупредительному сигналу население обязано:

- включить радиотрансляционные приемники, радиоприемники, настроенные на краевое вещание, телевизоры, настроенные также на краевой центр;

- внимательно слушать передаваемые, сообщения органов гражданской обороны и чрезвычайных комиссий города.

В случае отсутствия электроснабжения или неисправности радиотрансляционной сети сообщения будут передаваться подвижными громкоговорящими установками (машины УВД, ГИБДД и т.п.)

Население обязано немедленно выполнять действия, изложенные в передаваемых сообщениях.

Тексты сообщений, передаваемых органами ГО

В мирное время

В военное время

При непосредственной угрозе радиоактивного загрязнения местности	При угрозе воздушного нападения противника
«Внимание! Говорит штаб гражданской обороны. Граждане! Произошла авария на одном из производственных объектов, в связи с чем возможно радиоактивное загрязнение территории города и радиационное поражение людей.	«Внимание! Говорит штаб гражданской обороны
Всем необходимо:	Граждане! Воздушная тревога! Воздушная тревога!
- укрыться в помещениях, в защитных сооружениях гражданской обороны;	Всем укрыться в защитных сооружениях и на местности.
- произвести дополнительную герметизацию окон, дверей, вентиляционных отдушин.	Уходя из дома, отключите воду, погасите огонь в печах, отключите электронагревательные приборы, возьмите средства индивидуальной защиты, документы, запас продуктов и воды, выключите освещение и электроэнергию.
Примите препарат йода.	Предупредите соседей об объявлении тревоги. Работающему персоналу выполнить мероприятия, предусмотренные инструкциями по остановке производства. В дальнейшем действуйте в соответствии с обстановкой и указаниями органов гражданской обороны».
Внимательно слушайте последующие рекомендации органов гражданской обороны».	

В мирное время

При аварии на химически опасном объекте:

№ 1 «Внимание! Говорит штаб гражданской обороны. Граждане! Произошла авария на очистных сооружениях города с выбросом хлора. Облако зараженного воздуха распространяется в направлении жилого сектора города. Людям, находящимся на территории НПО ПМ, воинской части, на улицах: Школьная, Ленина, Чапаева, Решетнева, Маяковского, Андреева - немедленно принять меры по защите органов дыхания, укрыться в помещениях верхних этажей или быстро уйти в направлении, перпендикулярном от пути движения зараженного воздуха, подальше от очистных сооружений. Находящимся в помещениях принять меры по их дополнительной герметизации. В дальнейшем действовать в соответствии с рекомендациями и указаниями органов ГО».

В военное время

При отмене угрозы воздушно-го нападения противника:

«Внимание! Говорит штаб гражданской обороны. Граждане! Отбой воздушной тревоги! Всем возвратиться к местам работы и проживания. Окажите помощь больным и престарелым.

Будьте готовы к возможному повторному нападению противника. Всегда имейте при себе средства индивидуальной защиты. Будьте внимательны к сообщениям органов управления гражданской обороной».

При угрозе радиоактивного загрязнения:

«Внимание! Говорит штаб гражданской обороны Граждане! Возникла непосредственная угроза радиоактивного загрязнения местности. Приведите в готовность средства индивидуальной защиты органов дыхания (противогазы, респираторы, ватно-марлевые повязки), держите их постоянно при себе и используйте по дополнительной команде. Для защиты поверхности тела используйте одежду, максимально ее закрывающую, головные уборы, закрытую обувь, а также накидки, плащи, куртки из пленочных полимерных материалов.

В мирное время

№ 2 «Внимание! Говорит штаб гражданской обороны.

Граждане! Произошла авария на холодильных установках с выбросом аммиака в окружающую среду.

Населению, находящемуся на базе, пищекомбинате и прилегающей к ним территории, при появлении запаха аммиака немедленно принять меры защиты органов дыхания, приложив к ним влажную ткань, и быстро выйти в направлении, перпендикулярном пути движения зараженного воздуха, а если невозможно выйти, то укрыться в помещениях и произвести дополнительную герметизацию. В дальнейшем действовать в соответствии с рекомендациями и указаниями органов ГО».

В военное время

Проведите дополнительную герметизацию помещений, окон, дверей.

Оповестите соседей о полученной информации. Окажите помощь больным и престарелым.

В дальнейшем действовать в соответствии с рекомендациями и указаниями органов управления ГО».

Будьте внимательны к сигналам оповещения гражданской обороны и действуйте по ним в строгом соответствии с изложенными в них рекомендациями!

Х. РАССРЕДОТОЧЕНИЕ И ЭВАКУАЦИЯ НАСЕЛЕНИЯ

Эвакуация заключается в организованном выводе (вывозе) населения из города (других населенных пунктов) и размещении его в загородной зоне, а также в выводе (вывозе) населения из зон возможного катастрофического затопления.

О начале эвакуации рабочим, служащим и членам их семей объявляет администрация предприятий, учреждений, организаций, остальной части населения — администрации жилищно-эксплуатационных контор по месту жительства.

В случае возникновения экстремальной ситуации в мирное время, требующей немедленной эвакуации людей из городской зоны, эвакуация организуется путем вывоза населения автотранспортом.

В этот период транспорт подается к подъезду дома или в квартал. До посадки населения в автотранспорт администрацией эвакоорганов организуется поквартальный обход домов, уточняются списки лиц, подлежащих эвакуации, выдаются профилактические, медицинские препараты.

Эвакуация детей из дошкольных учреждений и школ производится транспортом, подаваемым непосредственно к этим учреждениям.

На первом этапе население из жилых домов и служебных помещений эвакуируются на промежуточные пункты эвакуации, которые в зависимости от обстановки будут развернуты:

основной — в оздоровительном лагере «Звездочка»;

— запасной — в оздоровительных лагерях «Горный» и «Орбита».

В дальнейшем, после регистрации, эвакуируемое население будет отправлено к местам временного расселения.

При осуществлении эвакуации разрешается использовать личный транспорт до промежуточного пункта эвакуации. Дальнейшее его использование будет возможно, исходя из обстановки и после проведения специальных мероприятий.

Получив извещение о начале эвакуации, Вы должны как можно быстрее собрать все, что надлежит взять с собой:

— средства индивидуальной защиты (противогаз, респиратор ПТМ-1 или ватно-марлевую повязку, одежду, обувь, приспособление для защиты кожи);

— комплект верхней одежды и обуви по сезону (в летнее время необходимо захватить и теплые вещи);

— постельное белье и туалетные принадлежности;

— трехдневный запас непортящихся продуктов;

— документы (паспорт, военный билет, свидетельства о рождении детей и т. п., деньги).

Для сокращения сроков эвакуации нужно заранее подготовить все необходимое: смену белья, верхнюю одежду, обувь, туалетные принадлежности. Продукты должны быть не скоропортящимися и не требующими термической обработки (консервы, копчености, сухари, печенье, сыр и т. д.). Вещи и продукты уложить в рюкзак, целлофан, мешок, удобный для переноски. Общий вес вещей и продуктов не должен превышать 30—50 кг.

При получении распоряжения на эвакуацию быстро и без суеты, взяв с собой документы, деньги и продукты, выключив свет, закрыв квартиру, Вы должны прибыть в установленные места посадки. В местах посадки, высадки, пересадки в обязательном порядке выполнять указания работников эвакоорганов, не создавать толкучку, не допускать суматохи и беспорядков.

В пути следования, при преодолении зараженных участков категорически запрещается открывать окна, двери в автобусах.

В пути следования соблюдайте установленный порядок, неукоснительно выполняйте распоряжения, команды руководителей и старших, быстро и грамотно действуйте по сигналам оповещения.

При следовании на транспортных средствах не покидайте своих мест без разрешения старшего, не выходите без команды, а при следовании пешком оказывайте помощь отстающим.

После прохождения регистрации на промежуточном эвакопункте Вам укажут место жительства, транспорт или колонну, в составе которой предстоит следовать в пункт назначения.

В пункте Вашего размещения организовывается торговля продуктами и товарами первой необходимости, а также коммунально-бытовое и медицинское обслуживание.

XI. СПРАВОЧНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ

1. ЧТО ТАКОЕ РАДИАЦИЯ?

Мерой опасности воздействия ионизирующего излучения на человека служат эффективная (эквивалентная), а также поглощенная дозы облучения.

Облучение - воздействие ионизирующего излучения на объект (организм человека, животного, растения и т.д.).

Эффективная доза - величина, используемая как мера риска возникновения отдаленных последствий облучения всего тела человека и отдельных его органов и тканей с учетом их радиочувствительности.

Эквивалентная доза используется в радиационной безопасности для учета вредных эффектов биологического воздействия различных видов ионизирующих излучений при кратковременном или хроническом облучении любого органа и всего тела человека малыми дозами, не превышающими 200 мЗв в год.

Единицей эффективной и эквивалентной дозы является **-зиверт (Зв)**. Используемая ранее внесистемная единица **бэр** равна: 1 бэр = 0,01 Зв или 1 Зв = 100 бэр.

1 Зв = 1000 мЗв (миллизиверт) = 1000 000 мкЗв (микрориверт). Для оценки последствий аварийного облучения человека используется понятие **-поглощенная доза**. Единица измерения поглощенной дозы имеет специальное название - **грей (Гр)**. Используемая ранее внесистемная единица **рад** равна: 1 рад = 0,01 Гр или 1 Гр = 100 рад.

№ п/п	Источник облучения	Средние значения дозы облучения	Предел дозы облучения
1	Природные источники: (космическое излучение, фон на местности)	0,9 мЗв в год	
1.1	Перелет на самолете за 2400 км	10 мкЗв за полет	
2	Технологически измененный естественный радиационный фон: (радон в стройматериалах, помещениях и т.д.)	1,6 мЗв в год	
2.1	Просмотр по ТВ хоккейного матча	0,1 мкЗв	
2.2	Ежедневный 3-часовой в течение года просмотр ТВ	5 мкЗв	
2.3	Выбросы ТЭЦ (уольных электростанций мощностью 80 ГВт)	2 мкЗв в год	
2.4	За счет деятельности АЭС (выбросы)	0,2 мкЗв в год	
3	Рентгенодиагностика в медицине:	1,5 мЗв	Профилактическая не более 1 мЗв в год; лечебная, не более 5 мЗв в год
3.1	Флюорография легких	0,6-0,7 мЗв	
3.2	Рентгенография зубов	0,15-0,35 мЗв	
3.3	Рентгенография желудка	2,3 мЗв за минуту	
4	Техногенное облучение в нормальных условиях эксплуатации источников излучения.		
4.1	Население	не более 5 мЗв в год	
4.2	-за период жизни (70 лет)	не более 70 мЗв	
4.3	Персонал	не более 50 мЗв в год	
4.4	-за период деятельности (50 лет)	не более 1000 мЗв	
5	Планируемое повышенное облучение персонала при ликвидации или предотвращении аварии		не более 200 мЗв в год
6	Аварийное облучение человека:		Доза 50% выживания Минимальная абсолютно смертельная доза
6.1	Острая лучевая болезнь легкой степени	1-2 Гр	
6.2	Острая лучевая болезнь средней степени	2-4 Гр	
6.3	Острая лучевая болезнь тяжелой степени	4-6 Гр	
6.4	Острая лучевая болезнь крайне тяжелой степени	больше 6 Гр	

Рекомендации по применению препаратов стабильного йода населением для защиты щитовидной железы и организма от радиоактивных изотопов йода

Подготовлены на основе Рекомендаций по применению стабильного йода населением для защиты щитовидной железы и организма от радиоактивных изотопов йода (Утв. Зам. Министра здравоохранения Российской Федерации от 01.04.93г. № 32-015/87).

1. При авариях ядерного реактора происходит выброс в окружающую среду значительных количеств радиоизотопов йода. При попадании в организм радиоизотопы йода избирательно накапливаются в щитовидной железе, вызывая ее поражение (нарушение йодфиксирующей функции, некробиотические и атрофические изменения, бластомогенное действие).

Особую радиобиологическую опасность представляют изотопы йода 131-135I.

Радиоактивные изотопы йода могут поступать в организм через органы пищеварения, дыхания, раневые и ожоговые поверхности кожи. Всасывание растворимых соединений йода при указанных путях поступления в организм достигает 100%.

В ранний период после аварии опасность представляет ингаляционное поступление радиоизотопов йода.

Наибольшее практическое значение имеет алиментарное поступление радиоактивного йода при употреблении молока и молочных продуктов от животных, выпасаемых на загрязненных радиоактивным йодом пастбищах, а также поверхностно загрязненных овощей и фруктов.

2. Для защиты организма от накопления радиоактивных изотопов йода в критическом органе (щитовидной железе) и теле применяются препараты стабильного йода. Они вызывают блокаду щитовидной железы, снижают ее облучение и накопление радиоизотопов йода.

В Российской Федерации рекомендован и применяется калия йодид. Своевременный прием калия йодида обеспечивает снижение дозы облучения щитовидной железы на 97-99% и в десятки раз – всего организма. Разработаны стабилизированные таблетки калия йодида. Срок хранения 4 года.

Для расширения средств защиты щитовидной железы от радиоизотопов йода в дополнение к калию йодиду рекомендуются другие препараты йодида: раствор Люголя и 5%-ная настойка йода, оказывающие равное с калием йодидом защитное действие при поступлении внутрь изотопов радиойода. Указанные препараты доступны для населения, так как почти всегда имеются в домашних аптечках.

Более широкий набор препаратов йода для защиты щитовидной железы от радиоизотопов йода позволит в экстремальных условиях оперативно осуществить необходимые меры по обеспечению радиационной безопасности населения, находящегося в зоне радиоактивным йодом молоко и другие продукты питания. При отсутствии калия йодида раствор Люголя и настойка йода могут его заменить.

3. Калий йодид применяют в следующих дозах (в одном из предлагаемых вариантов).

-взрослым и детям от 2 лет и старше – по 1 таб. по 0,125;

-детям до 2 лет – по 1 таб. по 0,040 на прием внутрь ежедневно;

-беременным женщинам – по 1 таб. по 0,125 с одновременным приемом калия перхлората 0,75 (3 таб. по 0,25).

Настойка йода 5% -ная применяется:

-взрослым и подросткам старше 14 лет – по 44 кап. 1 раз в день или по 20 -22 кап. 2 раза в день после еды на ½ стакана молока или воды;

-детям от 5 лет и старше – в 2 раза меньшем количестве, чем взрослым, т.е по 20- 22 кап. 1 раз в день или по 10-11 кап. 2 раза в день на ½ стакана молока или воды;

-детям до 5 лет настойку йода внутрь не назначают.

Настойка йода может применяться также путем нанесения на кожу. Защитный эффект нанесения настойки йода на кожу сопоставим с ее приемом внутрь в тех же дозах. Настойка йода наносится тампоном в виде полос на предплечье, голень. Этот способ защиты особенно приемлем у детей младше возраста (до 5 лет), поскольку перорально настойка йода для них не применяется.

Для исключения ожогов кожи в таких случаях целесообразно использовать не 5%-ную, а 2,5%-ную настойку йода. Детям от 2 до 5 лет настойку йода наносят из расчета 20-22 кап. в день; детям до 2 лет – в половинной дозе, т.е 10-11 кап. в день.

Раствор Люголя применяется;

-взрослым и подросткам старше 14 лет – по 22 кап. 1 раз в день или по 10-11 кап. 2 раза в день после еды на ½ стакана молока или воды

-детям от 5 лет и старше – в 2 раза меньшем количестве, чем для взрослых т.е по 10-11 кап. 1 раз в день или по 5-6 кап. 2 раза в день на ½ стакана молока или воды;

-детям до 5 лет раствор Люголя не назначает.

Препараты йода применяются до исчезновения угрозы поступления в организм радиоактивных изотопов йода.

4. Для осуществления своевременной защиты населения от радиоактивных изотопов создается запас калия йодида из расчета приема его в течение 7 дней.

- для работающего населения – на предприятиях города;

- для детей, посещающих школы и дошкольные учреждения – в этих учреждениях;

Обеспечение не работающего населения и детей не посещающих дошкольные учреждения калием йодидом, раствором Люголя и 2,5%-5,0%-ной настойкой йода осуществляется через аптечную сеть, для чего в аптеках создается необходимый запас препаратов йода.

5. Прием препаратов йода осуществляется населением самостоятельно, согласно рекомендациям по их применению, после получения информации через СМИ (радио, телевидение) по решению КЧС города на основании рекомендации медицинской службы.

6. После изучения радиационной обстановки, применяется решение о продолжении или отмене йодной профилактики.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА НЕКОТОРЫХ АВАРИЙНО ХИМИЧЕСКИ ОПАСНЫХ ВЕЩЕСТВ (АХОВ)

АХОВ	Концентрация (мг/л), экспозиция (мин.)					Нейтрализующие (дегазирующие) вещества
	предельно допустимая	поражающая		смертельная		
		концентрация	экспозиция	концентрация	экспозиция	
Хлор	0,001	0.01	60	0,1	60	гипосульфит, гашеная известь, вода, отходы кислого характера
Аммиак	0.02	0,21	360	7,0	30	
Оксид углерода	0,03	0,22	120	4,5	30	проветривание
Сероуглерод	1 г/м ³	1,5	90	10	90	Сернистый натрий или калий
Фтористый водород		0,4	10	1,5	5	щелочи, аммиак
Серо водород	10 мг/м ³	0,7	15	1,0	0	вода с последующей нейтрализацией щелочами (известь)

Примечания; 1. Экспозиция — время пребывания человека в загрязненной атмосфере.

2. Предельно допустимая концентрация — установленная концентрация вещества в атмосфере санитарными нормами.

4. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОКАЗАНИЮ ПОМОЩИ ПОСТРАДАВШИМ ОТ АВАРИЙНЫХ ХИМИЧЕСКИ ОПАСНЫХ ВЕЩЕСТВ (АХОВ)

Успех противодействия вредоносному влиянию яда возможен только при последовательном и полном проведении следующих мероприятий:

-прекращение дальнейшего поступления АХОВ в организм пострадавших (надевание противогаза или ватно-марлевой повязки, выход за пределы зараженного района);

-максимально-быстрое удаление яда из организма, а также с кожных покровов и слизистых оболочек;

-обезвреживание (нейтрализация) яда или продуктов его распада в организме;

-устранение или ослабление поражающих факторов;

-профилактика и лечение осложнений.

Попавший внутрь и всосавшийся яд удаляют промыванием желудка и вызыванием рвоты. Желудок промывают теплой водой по 3—4 стакана на каждое промывание до 10—20 раз (не менее 3—6 литров) с использованием роторасширителя при бессознательном состоянии; далее вводят 30 г солевого слабительного со взвесью активированного угля (1 столовая ложка). Вызывание рвоты осуществляют механическим раздражением (надавливанием пальцами) корня языка и задней стенки глотки, а также массажем области желудка при согнутом положении пораженного после предварительной дачи 3—4 стаканов теплой воды. Применяются также различные нейтрализующие или связывающие яд вещества: щелочные растворы гидрокарбоната натрия — при отравлении кислотами, или слабые растворы органических кислот — при отравлении щелочами. В качестве связывающих и нейтрализующих веществ применяются также молоко, марганцево-кислый калий, взбитый яичный белок или белковая вода (1—3 яичных белка на 1 литр воды), растительные слизи, кисель, желе, крахмал и другие вещества, в зависимости от видов ядов. Всегда надо учитывать, в чем растворяется данное АХОВ. Так, молоко обладает обволакивающим действием, способно частично поглощать некоторые яды (соли меди, цинка, ртути, свинца и других тяжелых металлов), образуя менее ядовитые соединения — альбуминаты.

Однако распространенное в быту мнение, что молоко надо давать при всех отравлениях («отпаивать молоком») крайне ошибочно. Так, при попадании в желудок ядов, хорошо растворимых в жирах (дихлорэтан, четыреххлористый углерод, бензол и его производные, многие фосфорорганические соединения) давать молоко, а также масла и жиры растительного и животного происхождения **абсолютно противопоказано**, так как они окажут нежелательный эффект — усилят всасывание ядов.

Всасывающийся яд, находившийся на поверхности кожи, надо удалить — **не втирая!** — кусочком марли или другой ткани щипковыми движениями, по возможности смыть растворителем (керосином, бензином) или обезвредить содержимым индивидуального противохимического пакета (ИПП-8, ИПП-10) и вымыть кожу теплой (но не горячей!) водой с мылом.

Слизистые оболочки глаз промывают водой, рот прополаскивают в зависимости от АХОВ различными растворами.

5. Перечень защитных сооружений гражданской обороны на территории ЗАТО г. Железнодорожск

Улицы	Номера домов									
	4	4а	6	7а	8а	10	11а	12а	13	15
Улицы Ленина	4	4а	6	7а	8а	10	11а	12а	13	15
Улицы Ленина	17	19	21	25	27	45	45а	47	47а	49
Улицы Советская	3	4	7	8	9	10	13	14	20	
Улицы Октябрьская	29	32	34	36						
Улицы Школьная	18	32	33	34						
Улицы Сов. Армии	3	5	9							
Улицы 22 Партсъезда	5а	6	22							
Улицы Парковая	8	10	22							
Улицы Андреева	19	21								
улицы Свердлова	63	68								
Улицы Комсомоль-	9	19								
Улицы Кирова	5а	7								
Улицы Кангатская	22									
Пионерский проезд	6									

6. Куда обратиться в экстремальных ситуациях

Диспетчерская служба администрации города	05, 5-33-27
Пожарная охрана	01
Милиция	02
Скорая помощь	03
Вызов врача на дом	2-26-12, 2-26-13
Пульт централизованного наблюдения охраны	06
Междугородняя телефонная станция	07
Бюро ремонта городской телефонной сети	08
Бюро ремонта АТС-М	9-90-08
Бюро ремонта АТС-СГ	37-10-08
Бюро ремонта АТС-4	4-20-39
Бюро ремонта городской радиосети	5-28-90
Городской узел связи	5-28-50
Телеграф городского узла связи	2-93-08
Аварийная служба ГЖКУ	4-04-92
Аварийная служба гортеплоэнерго	2-24-63, 2-30-01
Водоспасательная служба	4-33-33
Авиакасса	2-20-27, 4-51-00
Ж/д касса	5-24-18
Дежурный диспетчер ГХК	5-20-13
Дежурный диспетчер военкомата	5-33-52
Дежурный диспетчер УГПС 2	5-39-00
Дежурный диспетчер электроснабжения ГХК	2-20-63
Главный диспетчер спецстроя (СХС)	2-20-28
Дежурный диспетчер НПО ПМ	5-20-93
Дежурный в/ч 3377	5-23-53
Дежурный диспетчер УЖТ	поездн.37-13-73, груз.3-26-82
Дежурный в/ч 3377	5-25-13
290 спасательный центр МЧС РФ	2-20-95

7. ГДЕ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИИ ПО ГО

Отдел ГО и ЧС ГХК	5-01-85, 5-35-27
Управление по делам ГО и ЧС города	5-13-00
Курсы ГО города	5-35-94, 5-60-14
Специалисты ГО СХС	5-23-65, 37-11-87
Специалисты ГО НПО ПМ	2-35-98
Специалисты ГО ЦМСЧ-51	4-95-42

8. Выписка из Федерального Закона Российской Федерации от 21 декабря 1994 года № 687-ФЗ «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера».

Глава IV. Права и обязанности граждан Российской Федерации в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций и социальная защита пострадавших

Статья 18. Права граждан Российской Федерации в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций

1. Граждане Российской Федерации имеют право:
- на защиту жизни, здоровья и личного имущества в случае возникновения чрезвычайных ситуаций;
 - в соответствии с планами ликвидации чрезвычайных ситуаций использовать средства коллективной и индивидуальной защиты и другое имущество органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации, органов местного самоуправления и организаций, предназначенное для защиты населения от чрезвычайных ситуаций;
 - быть информированными о риске, которому они могут подвергнуться в определенных местах пребывания на территории страны, и о мерах необходимой безопасности;
 - обращаться лично, а также направлять в государственные органы и органы местного самоуправления индивидуальные и коллективные обращения по вопросам защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций;

-участвовать в установленном порядке в мероприятиях по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций;

-на возмещение ущерба, причиненного их здоровью и имуществу вследствие чрезвычайных ситуаций;

-на медицинское обслуживание, компенсации и льготы за проживание и работу в зонах чрезвычайных ситуаций;

-на бесплатное государственное социальное страхование, получение компенсаций и льгот за ущерб, причиненный их здоровью при выполнении обязанностей в ходе ликвидации чрезвычайных ситуаций;

-на пенсионное обеспечение в случае потери трудоспособности в связи с увечьем или заболеванием, полученным при выполнении обязанностей по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций, в порядке, установленном для работников, инвалидность которых наступила вследствие трудового увечья;

-на пенсионное обеспечение по случаю потери кормильца, погибшего или умершего от увечья или заболевания, полученного при выполнении обязанностей по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций, в порядке, установленном для семей граждан, погибших или умерших от увечья, полученного при выполнении гражданского долга по спасению человеческой жизни, охране собственности и правопорядка.

2. Порядок и условия государственного социального страхования, виды и размеры компенсаций и льгот, предоставляемых гражданам Российской Федерации в соответствии с пунктом 1 настоящей статьи, устанавливаются законодательством Российской Федерации и законодательством субъектов Российской Федерации.

Статья 19. Обязанности граждан Российской Федерации в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций

Граждане Российской Федерации обязаны:

-соблюдать законы и иные нормативные правовые акты Российской Федерации, законы и иные нормативные правовые акты субъектов Российской Федерации в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций;

-соблюдать меры безопасности в быту и повседневной трудовой деятельности, не допускать нарушений производственной и технологической дисциплины, требований экологической безопасности, которые могут привести к возникновению чрезвычайных ситуаций;

-изучать основные способы защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций, приемы оказания первой медицинской помощи пострадавшим, правила пользования коллективными и индивидуальными средствами защиты, постоянно совершенствовать свои знания и практические навыки в указанной области;

-выполнять установленные правила поведения при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций;

-при необходимости оказывать содействие в проведении аварийно-спасательных и других неотложных работ.

Эту Памятку необходимо знать всем жителям нашего города. Настоящая брошюра является программой обучения действиям населения в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера, в экстремальных ситуациях техногенной и природной среды.

ПОМНИТЕ! Организованность, строгое соблюдение правил поведения, умелые и решительные действия в экстремальных ситуациях — залог вашего спасения.

Но прежде Вам необходимы определенные знания и навыки, применение которых обеспечило бы Вам защиту от аварийных источников не только в вашей городской зоне, но и за пределами города, края. Это достигается самостоятельным изучением настоящей Памятки, посещением занятий для населения, проводимых на объектах экономики, в организациях, учреждениях, по месту жительства.

При возникновении различных экстремальных ситуаций обстановка может быть очень сложной. Защита от различных видов поражения потребует от каждого гражданина более глубоких знаний, умений и практического их выполнения. Вот почему каждый житель города должен овладеть необходимыми знаниями и навыками по защите заблаговременно, в спокойной обстановке.

