

Управление гражданской защиты
администрации муниципального образования город Краснодар

Муниципальное казенное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Курсы гражданской обороны»

**ПАМЯТКА
НАСЕЛЕНИЮ ПРИ ДЕЙСТВИЯХ
В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

Одобрена учебно-методическим советом
муниципального казенного образовательного учреждения
муниципального образования город Краснодар
«Курсы гражданской обороны»
(протокол от 29.01.2015 № 2)

Краснодар
2015

Уважаемый гражданин, житель города Краснодара!

Управление гражданской защиты администрации муниципального образования город Краснодар будет Вам благодарно, если Вы, прочитав эту Памятку, ознакомите с её содержанием Ваших родных, близких, друзей и знакомых.

Если Вам понадобится дополнительная информация или у Вас появятся замечания и предложения, Вы всегда можете обратиться в управление гражданской защиты по адресу: г. Краснодар, ул. Орджоникидзе, дом 54, тел. **262-71-51**.

Вы также можете получить информацию по месту Вашего жительства, обратившись в территориальные общественные советы, в единую дежурно-диспетчерскую службу (далее - ЕДДС) администрации муниципального образования город Краснодар по телефону – **112, 050** или в диспетчерские службы внутригородских округов города Краснодара: Западный округ - тел. **255-02-00**, Карасунский округ - тел. **231-09-91**, Прикубанский округ - тел. **266-17-11**, Центральный округ - тел. **267-96-15**.

Об угрозе стихийного бедствия или аварии Вас оповестят сирены, радио, телевидение.

Звучание сирен и гудков является предупредительным сигналом "**Внимание всем!**", по которому граждане обязаны включить для прослушивания экстренного сообщения радиоприемники проводного вещания на первой программе "**Радио России**", радиоприемники эфирного вещания "**Радио России**" (на частоте 71,81 МГц) или "**Первое радио**" (на частоте 102,7 МГц), телевизоры на каналах "**Россия-1. Кубань**" или "**Кубань 24**".

Передаваемая информация будет периодически повторяться.

***Выполняйте рекомендации
управления гражданской защиты администрации
муниципального образования город Краснодар.***

БЕЗОПАСНОСТЬ ПРИ ПОЖАРЕ

Пожар в помещении

Сообщите в пожарную охрану.

Выведите на улицу детей и престарелых.

Приступите к тушению пожара подручными средствами (водой, плотной тканью, огнетушителем и т.п.).

Отключить электроснабжение и газ.

Закройте окна и форточки. При сильном задымлении немедленно покиньте квартиру, закрыв за собой дверь.

При выходе из квартиры защитите глаза и органы дыхания от дыма ватно-марлевой повязкой, смоченным водой, куском ткани или полотенцем.

Рекомендуем

Заблаговременно застрахуйте себя и свое имущество на случай пожара.

Храните документы и деньги в месте, известном всем членам семьи, на случай внезапной эвакуации при пожаре.

При задымлении двигайтесь пригнувшись или ползком (внизу меньше дыма).

Накройте голову и тело мокрой тканью.

При невозможности покинуть здание по лестничным маршам, используйте балконную лестницу, если её нет, выйдите на балкон, закрыв плотно за собой дверь, и кричите: «Пожар!».

По возможности, укажите пожарным место возгорания.

Не найдя выхода, лягте в проходе, где температура не очень высока, и пострайтесь накрыться плотной тканью.

Если имущество застраховано, не забудьте в трехдневный срок сообщить о случившемся в страховую компанию.

На человеке загорелась одежда

Опрокиньте человека на землю и погасите огонь водой, землей, снегом или накрыв его плотной тканью, оставляя голову открытой.

Окажите первую помощь, вызовите «Скорую помощь».

При попытке самосожжения сообщите в полицию.

Правила поведения при пожаре

Недопустимо:

- гасить водой воспламенившиеся электроприборы, не отключив их от электросети (можно получить удар током!);
- открывать окна и двери, чтобы выпустить дым (с притоком воздуха горение усилятся!);
- пользоваться лифтом;
- опускаться по водосточным трубам и стоякам с помощью простыней и веревок (падение почти всегда неизбежно!);
- прыгать из окна (выше 3-го этажа каждый второй прыжок смертелен!).

Первичные средства пожаротушения

1. Огнетушители углекислотные (ОУ)

Предназначены для тушения различных веществ и материалов, электроустановок под напряжением. Незаменимы при тушении пожаров в химических лабораториях, архивах, музеях. Не боятся низких температур.

Приведение в действие ОУ:

- сорвать пломбу и выдернуть чеку;
- направить раструб на пламя;
- нажать рычаг.

Недопустимо:

- держать огнетушитель в горизонтальном положении или переворачивать вверх дном;
- прикасаться оголенными частями тела к раструбу (температура на его поверхности понижается до -60..-70 °C);
- подводить раструб ближе 1 м к электроустановке под напряжением.

2. Огнетушители порошковые (ОП)

Предназначены для ликвидации горения твердых, жидких и газообразных веществ, а также пожаров на электроустановках под напряжением до 1000 Вольт (В).

Ими снабжают автомобили, гаражи, склады, офисы и банки, промышленные объекты, поликлиники, школы, частные дома и т.д.

Приведение в действие ОП:

- выдернуть чеку;
- нажать на рычаг и направить сопло распылителя на очаг возгорания;
- перед использованием его необходимо встряхнуть;
- рабочее положение огнетушителя вертикальное (не переворачивать!).

3. Внутренние пожарные краны

Приведение в действие внутренних пожарных кранов:

- открыть дверцу шкафчика;
- раскатать в направлении очага пожара рукав, соединенный с краном и стволом;
- открыть вентиль;
- направить струю воды из ствола в очаг горения.

БЕЗОПАСНОСТЬ ПРИ ХИМИЧЕСКИХ АВАРИЯХ

При оповещении о химической аварии

- наденьте средства защиты органов дыхания и кожи;
- закройте окна и форточки;
- отключите газ, воду, электричество, погасите огонь в печи;
- укройтесь в ближайшем убежище или покиньте район аварии;
- возьмите трехдневный запас непортящихся продуктов;
- возьмите необходимые вещи и документы.

Защита органов дыхания

Используйте гражданские противогазы ГП-5 (ГП-7), простейшие средства защиты (ватно-марлевые повязки - они изготавливаются самим населением и промышленностью).

Ватно-марлевая повязка

Защищает основную часть лица от подбородка до глаз, изготавливается из ваты и марли. Ватно-марлевая повязка может защищать от хлора, для этого она пропитывается 2% раствором питьевой соды, а пропитанная 5% раствором лимонной или уксусной кислоты - защищает от аммиака. Обычно ватно-марлевую повязку используют вместе с очками.

Защита кожных покровов

Для защиты кожных покровов можно использовать подручные средства. К ним относятся:

- обычная одежда и обувь;
- обычные накидки и плащи с капюшоном из хлорвинаила или прорезиненной ткани;
- пальто из драпа, грубого сукна или кожи;
- комбинезоны;
- резиновая обувь и перчатки.

Защитные свойства обычной одежды можно улучшить, увеличив ее герметичность застежками-молниями, завязками, клапанами, а также пропиткой водно-эмulsionной смесью, состоящей из 2 л горячей воды, 250-300 г измельченного мыла, 0,5 л минерального или растительного масла.

При отсутствии убежища и средств защиты

Если невозможно покинуть зону аварии:

- включите радио, телевизор, выслушайте сообщения и рекомендации;
- плотно закройте окна и двери;
- входные двери завесьте плотной тканью;
- герметизируйте жилище.

Последовательность герметизации помещений

Закрыть входные двери, окна (в первую очередь с наветренной стороны).

Заклеить вентиляционные отверстия плотным материалом или бумагой.

Уплотнить двери мокрыми простынями, одеялами.

Неплотности в оконных проёмах заклеить (скотчем, пластырем, бумагой или уплотнить ватой, поролоном и т.п.).

На зараженной местности

Перемещайтесь быстро (но не бегом), не поднимая пыли.

Не прислоняйтесь к зданиям и не касайтесь окружающих предметов.

Не наступайте на встречающиеся на пути капли жидкости или порошкообразные россыпи неизвестных веществ.

Не снимайте средства индивидуальной защиты.

При обнаружении капель ядовитых веществ на коже, одежде, обуви, средствах индивидуальной защиты удалите их тампоном из бумаги, ветошью или носовым платком, обмойте эти места водой, мыльным раствором.

Помогайте пострадавшим, детям и престарелым, не способным двигаться самостоятельно.

Не ешьте и не пейте.

Выходите из зоны химического заражения перпендикулярно направлению ветра, избегая туннелей, оврагов, лощин, где большая концентрация ядовитых веществ.

После выхода из зоны заражения

Снимите верхнюю одежду.

Примите душ с мылом, тщательно промыв глаза.

Прополощите рот.

При подозрении на отравление исключите всякие физические нагрузки, примите обильное питье и немедленно обратитесь в лечебное учреждение.

Входите в помещения только после контрольной проверки отсутствия в воздухе опасных веществ.

Тщательно проведите влажную уборку помещения. Для обеззараживания квартиры (дома) можно использовать различные дегазирующие вещества (щелочи, хлорамин, хлорную известь).

Воздержитесь от употребления водопроводной или колодезной воды, а также овощей и фруктов из огородов и садов до заключения специалистов об их безопасности.

БЕЗОПАСНОСТЬ ПРИ ГИДРОДИНАМИЧЕСКИХ АВАРИЯХ

Опасность разрушения плотин потенциально угрожает только территориям, находящимся ниже по течению. Их катастрофическое затопление может привести к массовой гибели людей, прекращению судоходства и работы объектов экономики.

Населению, проживающему в зонах возможного затопления, **необходимо заранее знать:**

- систему предупреждения об авариях;
- маршруты эвакуации на возвышенные участки местности;

- места временного размещения пострадавших в случае затопления территории, перечень вещей, которые необходимо взять с собой при эвакуации.

При непосредственной угрозе разрушения плотины

Необходимо:

- эвакуироваться на возвышенный участок местности;
- оставаться там до спада воды или сообщения, что опасность миновала.

***Наиболее безопасны* при затоплении:**

- верхние этажи зданий, чердаки и крыши домов;
- верхние ярусы прочных сооружений;
- высокие деревья;
- возвышенности рельефа местности.

При аварии и оповещении об эвакуации

Отключите воду, газ, электричество, погасите огонь в печи.

Перенесите на верхние этажи ценные вещи.

Укрепите (забейте) окна, двери нижних этажей.

Идите на сборный эвакуационный пункт.

Возьмите необходимые вещи и документы и продукты питания.

После спада воды

Остерегайтесь оборванных и провисших проводов и немедленно сообщайте о них, а также о разрушении канализационных или водопроводных магистралей в соответствующие коммунальные службы.

Не употребляйте в пищу продукты, которые находились в контакте с водными потоками.

Используйте для питья только бутилированную и кипячёную воду.

БЕЗОПАСНОСТЬ В ОЧАГЕ ИНФЕКЦИОННОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ

Вводятся режимно-ограничительные мероприятия: карантин или обсервация

Правила поведения:

- не покидать места жительства без специального разрешения;
- носить ватно-марлевую повязку;
- ежедневно проводить влажную уборку помещения с использованием дезинфицирующих растворов;
- не выходить из дома без крайней надобности, избегать скоплений людей;
- дважды в сутки измерять температуру;
- при симптомах заболевания срочно сообщить в медицинское учреждение, больного изолировать от окружающих в отдельной комнате или отгородить ширмой;
- тщательно, особенно перед едой, мыть руки с мылом;
- воду (из проверенных источников) пить только после кипячения;
- мыть сырье овощи и фрукты.

Строго соблюдайте правила личной и общественной гигиены.

При уходе за больным

Надевайте халат, шапочку или косынку.

Выделите больному отдельную постель, его полотенце регулярно стирайте, посуду мойте.

Дважды в день проводите влажную уборку с дезинфицирующими средствами.

Лицам, общающимся с больными, не рекомендуется контакты со здоровыми людьми.

После госпитализации больного

Продезинфицируйте квартиру.

Постельное белье и посуду прокипятите 15 мин. в 2% растворе соды или замочите на 2 ч в 2% дезинфицирующем растворе. Комнату проветрите.

БЕЗОПАСНОСТЬ ПРИ ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЯХ

От первых толчков (звенит посуда, падают предметы, осыпается побелка) до последующих, от которых начнется разрушение, у Вас есть 15-20 с, чтобы либо покинуть здание, либо относительно безопасно укрыться в нем.

Во время внезапного землетрясения

В доме - относительно безопасны:

- проемы дверные в капитальных стенах;
- углы, образованные капитальными внутренними стенами;
- места у колонн, под каркасными балками, прочными столами и рядом с кроватями.

На улице - отойдите на открытое место, не паникуйте.

Передвигайтесь, используя свободное пространство, удаленное от зданий.

После землетрясения

Осмотрите себя и окружающих – не ранены ли.

Освободите попавших в легкоустранимые завалы.

Успокойте детей, больных, стариков.

Проверьте водопровод, газовую и электрическую сети. При запахе газа откройте окна и двери, немедленно покиньте помещение (позаботьтесь об окружающих) и сообщите в аварийную службу. При повреждении водопровода отключите водоснабжение.

При землетрясении недопустимо

В доме:

- создавать давку и пробки в дверях, прыгать из окон выше первого этажа;
- пользоваться лифтом;
- находиться возле оконных проемов, стеклянных перегородок, зеркал, печей, неустойчивой мебели;
- зажигать спички, свечи, пользоваться открытым огнем.

На улице:

- подходить к опасным полуразрушенным домам, оборванным проводам;
- заходить в дома;
- продолжать движение в автомобиле и выходить из него.

Жителям сейсмоопасных районов

Необходимо:

- заранее составить план действий, знать место сбора после землетрясения;
- знать, где и как отключать электричество, газ и воду в квартире, подъезде, доме;
- хранить в месте, известном всем членам семьи, документы, радиоприемник, отдельно к нему батарейки, запас консервов и питьевой воды на 3 суток, аптечку первой помощи, электрический фонарь;
- прочно прикрепить мебель к стенам, полу;
- не загромождать вход в квартиру, коридоры и лестничные площадки;
- заранее определить наиболее безопасные места в квартире, где можно переждать толчки.

БЕЗОПАСНОСТЬ ПРИ НАВОДНЕНИИ

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

При внезапном наводнении

Быстро займите ближайшее возвышенное место.

Днем вывесьте белое (или цветное) сигнальное полотнище, в темноте - подавайте световые сигналы.

При вынужденной самоэвакуации (вода у порога!) спасайтесь на плоту из подручных средств.

Самостоятельно из затопленного района можно выбираться лишь в безвыходных ситуациях, когда надежды на спасателей нет.

Вы оказались в воде

Держитесь за плавающие предметы.

Попытайтесь связать из плавающих предметов плот.

Отталкивайте опасные предметы с острыми частями.

Эвакуируйтесь в безопасное место.

Не поддавайтесь панике. Сигнальте о себе.

После спада воды

Остерегайтесь порванных и провисших электропроводов.

Не используйте воду без соответствующей санитарной проверки и не употребляйте продукты питания, попавшие в нее.

В доме

Как только войдете в дом, распахните окна и двери.

Не зажигайте огонь до полного проветривания.

Не включайте освещение и электроприборы до проверки исправности электросети.

БЕЗОПАСНОСТЬ ПРИ УРАГАНАХ, БУРЯХ, СМЕРЧАХ

С получением информации о приближении урагана или сильной бури спрячьтесь в надежном здании или укрытии, а при угрозе смерча - в подвальном помещении или подземном сооружении.

При внезапном урагане, буре, смерче

В доме:

- отойдите от окон;
- зайдите относительно безопасное место (лучше - как можно быстрее спуститесь в подвал).

Относительно безопасны: ниши, дверные проемы, встроенные шкафы.

На улице:

- бегите от зданий, башен, в любое укрытие;
- переждав порыв ветра, укройтесь в более надежном месте.

Естественные безопасные укрытия: овраг, яма, ров, канава, кювет дороги.

После урагана, бури, смерча

Будьте осторожны, обходя оборванные провода. Опасайтесь поваленных деревьев, раскачивающихся ставен, вывесок, транспарантов, в доме - утечки газа, нарушений в электросети (для проверки исправности пользуйтесь электрическими фонарями).

Пользоваться электрическими приборами можно только после того, как они будут просушены и проверены.

Если буря сопровождается грозой, избегайте поражения электрическими разрядами.

В снежные и пыльные бури покидать помещение можно только при острой необходимости, в составе группы. Маршрут движения и время возвращения обязательно сообщите родственникам или соседям.

При урагане, буре, смерче недопустимо

Находиться на возвышенных местах, мостах, около трубопроводов, ЛЭП, вблизи столбов и мачт, объектов с ядовитыми и легко воспламеняющимися веществами.

Укрываться под деревьями.

Заходить в поврежденные здания.

В доме пользоваться электроприборами, газовыми плитами.

Прикасаться к оборванным электропроводам, трубам.

БЕЗОПАСНОСТЬ ПРИ ЛАНДШАФТНЫХ И ЛЕСНЫХ ПОЖАРАХ

Выход из зоны пожара

Определив направление ветра и распространения огня, бегите навстречу ветру по возможности параллельно фронту распространения огня.

В зоне пожара

Окунитесь в ближайший водоем или хотя бы смочите одежду, дышите через мокрый платок.

Пригнувшись, бегите по возможности параллельно фронту огня.

Тушение небольшого пожара

Засыпайте огонь землей, заливайте водой.

Мокрой одеждой или подручными средствами сметайте пламя, «вбивая» его в землю.

Небольшой огонь затаптывайте.

Потушив пожар, не уходите, не убедившись, что огонь не разгорится вновь.

В летний пожароопасный сезон

Требуется проведение покоса и уборки сухой сорной (карантинной) травы и очистка территории от порубочных остатков.

Необходимо создание минерализованных полос вдоль опушек лесных массивов и опашка полей злаковых пропашных культур и садоводческих товариществ.

Недопустимо:

- разводить костры
- пользоваться открытым огнем (бросать горящие спички, окурки, вытряхивать горячую золу);
- использовать пыжи из легковоспламеняющихся или тлеющих материалов;
- оставлять промасленный или пропитанный бензином, керосином и иными горючими веществами обтирочный материал;
- заправлять топливные баки, использовать машины с неисправной топливной системой, курить или пользоваться открытым огнем вблизи машин;
- оставлять на освещаемых солнцем местах бутылки или осколки стекла, которые могут стать зажигательными линзами;
- выжигать траву и стерню на полях.

ОПОВЕЩЕНИЕ НАСЕЛЕНИЯ О СТИХИЙНЫХ БЕДСТВИЯХ, АВАРИЯХ И КАТАСТРОФАХ

Непрерывное звучание сирены означает сигнал "**Внимание всем!"**

Действия по сигналу: включить для прослушивания экстренного сообщения радиоприемники проводного вещания на первой программе "**Радио России**", эфирное вещание радиостанций "**Радио России**" (на частоте 71,81 МГц) или "**Первое радио**" (на частоте 102,7 МГц), телевизоры на каналах "**Россия-1. Кубань**" или "**Кубань 24**".

Передаваемая информация будет периодически повторяться.

В любой обстановке не теряйте самообладания, не поддавайтесь панике.

ЭВАКУАЦИЯ

Неработающее население оповещается по месту жительства органами местного самоуправления.

Каждый эвакуируемый должен знать:

- место сбора перед отправлением на сборно-эвакуационный пункт (СЭП) – это школа, клуб, администрация;
- сигналы оповещения ГО и порядок действия по ним.

Перед тем как покинуть дом (квартиру), необходимо:

- перекрыть воду, газ, отключить электроэнергию;
- закрыть окна, двери.

С собой иметь:

- документы;
- чемодан (рюкзак) с теплой одеждой, постельным бельем, личными вещами. Общий вес не должен превышать 50 кг на каждого члена семьи.
- продукты питания и воду из расчета на трое суток.

На одежде детей должны быть нашивки с обозначением фамилии, имени, отчества, домашнего адреса, года рождения.

БЕЗОПАСНОСТЬ ПРИ ТЕРРОРИСТИЧЕСКИХ АКТАХ

Вас украл, взяли в заложники

Не конфликтуйте с похитителями и террористами.

Не делайте резких движений. На всякое действие спрашивайте разрешение.

При угрозе применения оружия ложитесь на живот, защищая голову руками, дальше от окон, застекленных дверей, проходов, лестниц.

В присутствии террористов не выражайте неудовольствие, воздержитесь от крика и стонов.

Если произошел взрыв, примите меры к недопущению пожара и паники, окажите первую помощь пострадавшим с разрешения террористов.

Запомните приметы террористов (лица, одежду, оружие - все, что может помочь спецслужбам).

Во время освобождения выберите безопасное место за укрытием, выполняйте требования работников спецслужб.

Захватили ваш автобус (самолет)

Не привлекайте к себе внимание террористов.

Осмотрите салон, отметьте места возможного укрытия в случае стрельбы.

Успокойтесь, попытайтесь отвлечься от происходящего, если возможно.

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.

При штурме ложитесь на пол между креслами, прикрыв голову руками, оставайтесь там до его окончания.

После освобождения немедленно покиньте автобус (самолет), не исключены его минирование и взрыв.

При перестрелке

Вы на улице:

- немедленно лечь на землю, осмотреться, выбрать ближайшее укрытие и пробраться к нему, не поднимаясь в полный рост (автомобиль - не лучшая защита во время перестрелки - его металл тонок, а горючее взрывоопасно);
- при первой возможности спрячьтесь в подъезде жилого дома, подземном переходе и т.д.;
- примите меры по спасению детей, прикройте их собой;
- по возможности сообщите о произошедшем сотрудникам полиции.

Вы в доме:

- немедленно отойдите от окна;
- задерните шторы (палкой, шваброй или за нижний край, сидя на корточках);
- укройте домашних в ванной комнате;
- передвигайтесь по квартире, пригнувшись или на корточках.

При угрозе взрыва

Заметив подозрительные предметы, не разрешайте окружающим прикасаться к ним и сообщите в полицию.

В помещении - опасайтесь падения шкафов, полок. Держитесь в стороне от окон, зеркал, светильников.

На улице – держитесь в стороне от зданий, сооружений, рекламных конструкций, высоковольтных линий.

При заблаговременном оповещении об угрозе взрыва покиньте здание, отключив электричество и газ, взяв необходимое (вещи, документы, запас продуктов и медикаментов).

Взрыв рядом с вашим домом

Позвоните в полицию. Успокойте близких.

При эвакуации возьмите документы и предметы первой необходимости.

Продвигаясь к выходу, не касайтесь проводов и поврежденных конструкций.

В разрушенном или поврежденном помещении не пользуйтесь спичками, свечами, факелами и т.п.

Действуйте в соответствии с указаниями прибывших на место взрыва спасателей, сотрудников полиции.

Вы - в завале

Завалило помещение:

- если есть раненые, окажите им посильную помощь;
- по возможности сообщите о случившемся в ЕДДС по телефону **112**, а также голосом, громким, частым стуком;
- если нет угрозы обрушения или пожара - устройтесь в относительно безопасном месте (дверном проеме в несущих стенах, ванной, рядом с массивной деревянной мебелью).

Завалило вас:

- осмотритесь, осторожно ощупайте себя;
- переместитесь в безопасное место;
- расчистите вокруг себя пространство, отодвиньте твердые и острые предметы;
- голосом и стуком привлекайте внимание людей;

- находясь глубоко под обломками здания, перемещайте влево-вправо любой металлический предмет (кольцо, ключи и т.п.) для обнаружения вас эхопеленгатором;

- не зажигайте огонь.

Иногда можно самому выбраться из завала. Делать это надо очень осторожно, стараясь не вызвать нового обвала. Если выбраться удалось - обязательно найдите штаб спасательных работ и зарегистрируйтесь.

БЕЗОПАСНОСТЬ В БЫТУ

Ваш дом – ваша крепость

Установите:

- охранную сигнализацию;
- замки (с секретами, не менее двух) на входные двери;
- цепочку и «глазок» на входную (или главную) дверь;
- оконные решетки на двух нижних и верхнем этажах;
- переключатели с таймером для включения/выключения света в целях создания впечатления присутствия хозяев в их отсутствие;
- в отдельном доме - освещение по его периметру, особенно подъезда и входных дверей;
- инфракрасные датчики (желательно), реагирующие на движение, подсоединенные к основной сигнализации.

Имейте список и фотографии наиболее ценных вещей с их серийными номерами.

Вечерами зашторивайте окна.

Никогда не оставляйте открытым гараж, особенно если через него можно проникнуть в дом.

Живя на первом этаже, не допускайте разрастания густого кустарника под окнами.

Не храните дома много денег и сберкнижки на предъявителя. Договоритесь с соседями о взаимопомощи, обменяйтесь условными сигналами и телефонами, знайте номера телефонов вызова экстренных служб. Не оставляйте ключи под ковриком. Насставляйте детей обязательно закрывать квартиру.

Запах газа в квартире

Отключите газ, распахните окна.
Обесточьте квартиру.
Не зажигайте спички.
Удалите из квартиры всех.
Выдерните телефонный шнур из розетки.
Закрыв за собой дверь квартиры, вызовите аварийную газовую службу.

Запах газа в подъезде

Проветрите лестничную клетку.
Выйдя из подъезда и оставив входную дверь открытой, предупредите жильцов и входящих в подъезд людей об опасности.

Сообщите в аварийную газовую службу и в диспетчерскую о необходимости отключения лифта.

Помните: при аварийных ситуациях на газовых магистралях могут внезапно перекрыть газ, а потом вновь подать его без предупреждения!

Меры безопасности при запахе газа

Недопустимо:

- пользоваться открытым огнем;
- курить;
- пользоваться лифтом;
- нажимать на кнопку электрозвонка;
- звонить по телефону;
- включать/выключать свет;
- включать/выключать электроприборы.

ПАНИКА В ТОЛПЕ

Что делать?

Сохраняйте выдержку и хладнокровие. Страйтесь не дать панике разрастись.

Двигаясь в толпе, пропускайте вперед детей и стариков, успокаивайте обезумевших от страха людей (не исключается грубый окрик и даже пощечина). Разговаривайте внятно и громко.

Оказавшись в давке, согните руки в локтях и прижмите их к бокам, защищая тело от сдавливания, пальцы сожмите в кулаки. Попытайтесь сдерживать напор толпы спиной.

Помогите подняться сбитым с ног.

Если сбили вас, встаньте на колено и, упираясь в пол руками, резко оттолкнитесь, рывками выпрямляя тело.

В многоэтажном здании:

- не пользуйтесь лифтом, спускайтесь по лестницам;
- не поддавайтесь желанию выпрыгнуть в окно с большой высоты;
- при невозможности выйти наружу отступите в свободные коридоры и проёмы и ждите помощи для себя и окружающих.

ПРАВИЛА И ПОРЯДОК ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ СЕБЕ И ПОСТРАДАВШИМ ПРИ КРОВОТЕЧЕНИЯХ, ПЕРЕЛОМАХ, ОЖОГАХ, ОТРАВЛЕНИЯХ

Общие правила оказания первой помощи

Цель первой помощи – проведение простейших мероприятий по спасению жизни пострадавших, предупреждение развития возможных осложнений, облегчение течения травмы или заболевания, до момента прибытия квалифицированной медицинской помощи, такой, как бригада скорой помощи.

Общий порядок действий, оказывающего первую помощь, включает в себя:

- определение необходимости в оказании первой помощи;
- вызов скорой медицинской помощи;
- оказание пострадавшему первой помощи до прибытия бригады скорой помощи.

Скорую помощь рекомендуют вызывать в следующих ситуациях:

- у пострадавшего непрекращающиеся боли в груди или в животе
- сильное кровотечение;
- отсутствие сознания;
- затруднено или отсутствует дыхание
- ожоги и отравления

Оказание первой помощи при кровотечении

Для артериального кровотечения характерно быстрое и обильное кровотечение, ярко красный цвет крови, кровь обычно вытекает из раны пульсирующим фонтаном.

Для венозного кровотечения характерно непрерывное равномерное вытекание крови из раны, кровь темно-красного цвета.

При венозном кровотечении

Наложить на рану давящую повязку или чистую ткань.

Попросить пострадавшего плотно прижать ткань к ране своей рукой.

Приподнять поврежденную конечность так, чтобы поврежденная часть по возможности находилась выше уровня сердца.

При наложении давящей повязки на рану наложить тампон из стерильного бинта или пачку стерильных салфеток на поврежденное место, забинтовать.

При наложении повязки на руку или ногу, оставлять пальцы открытыми. По цвету пальцев вы можете определить, не туго ли наложена повязка.

При венозном кровотечении иногда бывает достаточно высоко поднять конечность и наложить обычную стерильную повязку.

При артериальном кровотечении

Может применяться метод пальцевого прижатия артерий. Этот метод может применяться для временной остановки кровотечения на конечностях. Прижатие артерии производится выше места повреждения.

Существует много точек пальцевого прижатия артерий, вам надо запомнить две самые основные: плечевая и бедренная.

Существует способ остановки артериального кровотечения - наложение жгута или «закрутки». Наложение жгута является эффективным способом временной остановки артериального кровотечения.

Жгут (закрутка) накладывается на конечность выше поврежденного места: (на верхней конечности на плечо, на нижней конечности на бедро). Жгут накладывается в тёплое время года на 2 ч., в холодное время года - на 1 ч. В качестве жгута можно использовать широкую полосу материи (галстук, ремень, шарф) которая оборачивается вокруг конечности (закрутка). Завяжите полоску материи на узел

совершенно свободно. Затем в петлю вставьте какую-нибудь палку или подобный предмет и закрутите повязку до необходимой степени, пока кровотечение не прекратится. Зафиксируйте предмет (палку). Запомните (запишите) время наложения жгута. Помните, нельзя оставлять жгут на конечности более двух часов. Рекомендуется распустить жгут на 5-10 мин., а затем снова наложить. В дальнейшем распускать жгут необходимо каждый час на 5-10 мин. до прибытия в лечебное учреждение.

Запомните, что при сильном кровотечении необходимо обязательно вызвать скорую помощь.

Для этого необходимо позвонить по телефону 112 и сообщить диспетчеру:

- точное место происшествия, название улицы, номер дома и квартиры, этаж, характерные ориентиры;
- номер телефона, с которого производится вызов;
- фамилию, имя и отчество пострадавшего;
- что произошло и состояние пострадавшего.

Оказание первой помощи при травмах опорно-двигательного аппарата

Травмы опорно-двигательного аппарата являются наиболее распространёнными среди других травм. Первая помощь при подобных травмах направлена на уменьшение боли и предотвращение дальнейших повреждений.

Существует несколько основных видов травм опорно-двигательной системы: переломы, вывихи, разрывы связок, разрывы мышц и сухожилий.

Перелом — это нарушение целостности кости. Он может быть полным и неполным, открытым и закрытым.

Вывих — это смещение кости по отношению к её нормальному расположению в суставе. Вывихи обычно происходят при воздействии большой силы.

Первая помощь при всех травмах опорно-двигательного аппарата одинакова. Во время оказания помощи постарайтесь не причинить пострадавшему дополнительной боли. Помогите ему принять удобное положение. Соблюдайте основные моменты оказания первой помощи:

- покой (максимально щадящие действия);

- обеспечение неподвижности поврежденной части тела, холод.

При любой травме, за исключением открытого перелома, целесообразно прикладывать холод. Холод помогает облегчить боль и уменьшить отёк конечности. Обычно холода прикладывают на 15 мин. через каждый час.

При открытом переломе необходимо остановить кровотечение, наложить асептическую повязку, наложить шину, дать обезболивающее средство.

Оказание первой помощи при ожогах

Ожог (термический ожог) - это повреждение тканей, вызываемое действием высокой температуры (пламя, кипяток, пар).

Необходимо прекратить воздействие поражающего фактора - термического ожога. Ожоговую поверхность охладить холодной водой (если нет ожоговой раны). После охлаждения накрыть пораженную область чистой салфеткой, чтобы предотвратить попадание инфекции и облегчить боль. Не вскрывать пузыри, наложить стерильную повязку. Дать обезболивающее средство (анальгин). Пострадавшего можно напоить горячим чаем и, как можно быстрее, доставить его в ближайшее лечебное учреждение.

При химических ожогах необходимо промыть поражённую часть тела проточной водой в течение 20 мин., затем наложить стерильную повязку. При ожоге кислотой после промывания наложить повязку, смоченную 2% раствором соды питьевой. При ожоге щёлочью наложить повязку, смоченную лимонной кислотой, слабой уксусной кислотой или борной кислотой. Доставить пострадавшего в лечебное учреждение.

При отравлениях необходимо промыть желудок (дать выпить 4-5 стаканов воды и вызвать искусственную рвоту), затем дать внутрь 30 г. активированного угля, предварительно растереть его в порошок и дать 30 г. солевого слабительного (сульфат магния).

При отравлении прижигающими жидкостями (кислоты, щёлочи) промывание желудка только зондовое (выполняет «Скорая помощь»).

ПОМНИТЕ!

**Правильные и грамотные действия
могут сохранить Вашу жизнь.**

112

единий номер вызова
экстренных оперативных служб
с любого вида телефона

Номера
вызыва с
городского
телефона

Номера
вызыва с
мобильного
телефона

Пожарные и спасатели

01

010

Полиция

02

020

Скорая помощь

03

030

Аварийная газовая служба

04

040