ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ В ПОВСЕДНЕВНОЙ  ЖИЗНИ

План

*Введение*

1. *Возможные негативные и опасные факторы бытового характера.*
2. *Правила действий по обеспечению личной безопасности при возникновении негативных и опасных факторов бытового характера:*

    *в местах массового скопления людей;*

    *в общественном транспорте;*

    *при дорожно-транспортных происшествиях;*

    *в городе:  на улице, в общественных местах, в лифте;*

    *в походе и на природе;*

    *на водных объектах;*

    *при бытовых отравлениях.*

1. *Бытовые электроприборы. Правила обращения  с ними.*
2. *Способы предотвращения и преодоления паники и панических настроений в опасных и чрезвычайных ситуациях.*

Введение

В процессе своей жизнедеятельности человек постоянно подвергается опасностям и риску. В  его повседневной  жизни существуют так называемые возможные или потенциальные опасности.

Прогресс и социальное развитие цивилизации несут  не только относительное повышение благосостояния и уровня жизни, но и одновременно  ведут к нарастанию воздействия на человека негативных последствий в  бытовой сфере. Чем сложнее становится система, обеспечивающая жизнь человека, тем выше вероятность появления нарушений в её работе.

В настоящее время человека окружают множество приборов, приспособлений, машин без которых невозможно представить его существование как в доме, квартире , так и за их пределами.

Процесс урбанизации городов  необратим и будет продолжаться. Бытовая сфера тесно связана  с  элементами городской инфраструктуры – транспорт, кинотеатры, театры, рынки, водные объекты и т. д.

Очень трудно заставить людей соблюдать правила безопасности в быту, вне производственной сферы деятельности. Но именно там, в бытовой сфере, и происходит наибольшее количество несчастных случаев.

Что может в мирное время угрожать человеку?

Находясь дома, передвигаясь по городу, пользуясь различным видом транспорта, отдыхая на природе мы  можем оказаться в опасности, в экстремальной ситуации.

Экстремальная ситуация опасна прежде всего потому, что возникает обычно там, где ее никто не ждет, и вы оказываетесь совершенно не готовы к ней, а поэтому беспомощны.

Чтобы избежать беды и не растеряться в различных чрезвычайных ситуациях, необходимо знать возможные негативные и опасные факторы, а также правила поведения и порядок действий при возникновении различного рода опасностей.

В каких бытовых ситуациях таится опасность?

Что необходимо сделать, чтобы беда не застала вас врасплох?

Как действовать в экстремальных ситуациях, чтобы спасти себя и близких?

1. Возможные негативные и опасные факторы бытового характера.

Негативные и опасные факторы бытового характера весьма разнообразны.

К возможным негативным и опасным факторам бытового характера относятся ситуации, угрожающие жизни и здоровью человека в повседневной деятельности.

Надо научиться предвидеть опасности и правильно действовать в условиях реализовавшихся негативных и опасных факторов.

 Наиболее распространенными  негативными, а зачастую и опасными факторами бытового характера можно считать:

- возгорания, пожары;

- отравления угарным или бытовым газом;

- поражение электрическим током;

- бытовые травмы, заболевания;

- падения с лестниц, с высоты;

- затопление помещений;

- дорожно-транспортные происшествия;

- разрушение стен и строительных конструкций, повреждение имущества;

- ссоры и конфликты;

-Опасные ситуации в местах скопления людей – на улице, в общественных местах, в транспорте

Причины опасных ситуаций:

- несоблюдение правил использования бытовых приборов и хозяйственного инструмента;

- неисправные или оставленные без присмотра включенные электробытовые приборы;

- технические аварии, протечки, повреждения водопроводов и газопроводов;

- нарушение правил обращения с легковоспламеняющимися веществами и средствами бытовой химии;

- нарушение правил содержания животных, поведение с ними на улице;

- ураганы, ливни, сильные холода, жара, землетрясения, наводнения;

- шалости с огнем, взрывными устройствами, ядовитыми веществами;

- социально-бытовые проблемы, кризисные явления в экономике и политике;

- пьянство, наркомания и противоправное поведение;

- злостное нарушение дисциплины, правил безопасности, правил обращения с приборами и механизмами.

Лучший способ предупредить возникновение чрезвычайных ситуаций бытового характера, повысить личную безопасность и безопасность окружающих — это знать правила безопасного поведения в повседневной жизни, не создавать экстремальные ситуации, а в случае их возникновения (независимо от причин) эффективно им противодействовать, уметь оказать помощь себе и другим.

2.      Правила действий по обеспечению личной безопасности при возникновении негативных и опасных факторов бытового характера:

    *в местах массового скопления людей;*

    *в общественном транспорте;*

    *при дорожно-транспортных происшествиях;*

    *дома,  во дворе, на улице;*

    *в походе и на природе;*

    *на водных объектах;*

    *при бытовых отравлениях.*

Правила действий по обеспечению личной безопасности в местах массового скопления людей.

Места и зоны отдыха (парки, пляжи и др.), открытые сцены, вы­ставочные залы, стадионы, спортивные площадки, митинги, праздничные шествия - все это состав­ляет неотъемлемую принадлежность современных городов и по своему назначению является важным фактором активной деятель­ности человека. Так или иначе каждый человек может оказаться в местах массового скопления людей. В подобных местах может возникнуть непредвиденная ситуация (обрушение, авария, пожар, взрыв, ссора болельщиков, неуемное желание поклонников пробиться к своему кумиру на сцену и т.п.).

                 Все это должно побуждать человека при посещении таких мест всерьез подумать о мерах, которые предотвратили бы возможные отрица­тельные последствия  нахождения в них. Если у человека появилось желание принять участие в митинге, шествии, демонстрации, обходимо узнать, есть ли разрешение официальных властей на проведение этого мероприятия. В случае отсутствия такого разрешения не исключены действия со стороны правоохранительных органов, направленные на разгон людей. Это обязательно приведет к беспорядкам, насильственным действиям, арестам. Нередки случаи применения слезоточивого газа, водометов, конных нарядов, собак, резиновых дубинок, щитов, оружия.

        Известно множество примеров, когда праздничная толпа в один миг превращается в неуправляемую силу, безжалостно сметающую на своем пути все и вся. Паника и бегство толпы являются ее основными поражающими факторами. Во время паники и бегства люди становятся источником опасности друг для друга, порой эта опасность бывает смертельной.

 Лучше, конечно, не становиться частью толпы. Это и опасно, и не очень почетно. Но как же вести себя, если это все-таки произошло?

            Характерные черты паники:

* паническое бегство всегда направлено в сторону от опасности;
* направление бегства при панике не является случайным (выбор – за знакомой дорогой или той, которой бегут другие);
* по своему характеру паническое бегство асоциально (самые сильные связи могут быть прерваны: мать может бросить ребенка, муж – жену и т.п.); люди становятся неожиданным источником опасности друг для друга;
* человек, охваченный паникой, всегда верит, что  обстановка крайне опасна (паническое бегство прекращается, когда человек думает, что находится вне опасной зоны);
* человек, охваченный паникой, плохо соображает, но его мысли не являются неразумными (проблема скорее в том, что он не ищет альтернативных решений).

Как уцелеть в толпе?

В случае принятия решения об участии в мероприятии с большим количеством людей постарайтесь выполнить следующие правила:

          - на концерте, стадионе заранее прикиньте, как Вы будете выходить (вовсе не обязательно тем же путем, что вошли).

        - не берите с собой животных, громоздкие вещи (сумки, рюкзаки, тележки);

        - оставьте дома фото-кино-видеотехнику, стеклянные бутылки;

        - наденьте строгую облегченную одежду без капюшона, застегните все пуговицы, не надевайте галстук, шарф, пояс;

        - зашнуруйте обувь и надежно завяжите шнурки, не надевайте обувь на высоком каблуке;

        - не берите с собой острые, колющие, режущие предметы, оружие;

        - старайтесь не брать в руки плакаты, транспаранты, флаги на древке;

         - снимите с одежды символику и знаки различия, поскольку они могут вызвать отрицательную реакцию у ваших противников или сотрудников милиции;

         - имейте при себе удостоверение личности;

         - старайтесь держаться подальше от сотрудников полиции, т.к. именно на них, как правило, направлена агрессия толпы, что означает – летящие камни, бутылки, палки, возможны провокации. Не менее опасны и ответные действия.

         - не вступайте с полицией в переговоры и стычки;

         - постоянно контролируйте ситуацию, состояние толпы и свое место, что бы во время покинуть опасную зону;

         - держитесь дальше от трибуны, микрофонов, сцены, т.к. в случае давки отступать отсюда будет очень непросто;

  - продумайте варианты отхода через проходные подъезды и дворы, переулки, примыкающие улицы;

         - в случае возникновения ЧС постарайтесь незамедлительно покинуть это место;

         - держитесь подальше от компаний, находящихся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, т.к. рядом с такими группами легко возникают конфликтные ситуации, которые могут привести к драке;

         - при движении в плотной толпе опасно находиться возле стеклянных витрин магазинов, стен зданий, деревьев, оградительных сеток, набережных, мостов, транспортных средств, узких проходов. Прижатые к ним толпой вы можете получить травму. Старайтесь избегать центра и краев толпы. При движении уклоняйтесь от неподвижно стоящих на пути предметов: урн, столбов, деревьев, забора, машин оцепления, углов зданий. Не цепляйтесь руками за предметы;

         - не пытайтесь идти против движения толпы;

         - находясь в плотной толпе, держите руки, согнутые в локтях, прижатыми к грудной клетке, зажмите их в замок. Так вы сможете защитить себя от сдавливания и облегчить дыхание;

         - если вы споткнулись и падаете, постарайтесь всеми силами удержаться на ногах, хотя бы ухватившись за людей, впереди идущих;

                  - старайтесь держаться подальше от высоких и полных людей, от людей пьяных, агрессивных, от людей с детскими колясками, объемными предметами в руках, с рюкзаками, животными, от инвалидов;

         - при применении слезоточивого газа закройте нос и рот мокрым платком; если газ попал в глаза их надо промыть водой или попытаться часто моргать, чтобы слезы вымыли едкое вещество. В любом случае надо покинуть место применения газа;

         - если толпа плотная, но неподвижная, из нее можно попробовать выбраться, используя психосоциальные приемы. Например, притвориться больным, пьяным, сумасшедшим, сделать вид, что вас тошнит, и т.д

         - выбросьте сумку, зонтик и т.д. Если у вас что-то упало (что угодно), ни в коем случае не пробуйте поднять – жизнь дороже;

        Главная жизненно важная задача в толпе – не упасть.

        В случае падения необходимо защитить голову руками и обязательно встать. Встать в толпе чрезвычайно сложно, но если подняться не удастся, то толпа  хладнокровно вас затопчет.

        Подняться можно двумя способами:

        - быстро подтянуть ноги к себе, сгруппироваться, рывком встать;

        - одной ногой упереться в землю, резко разогнуться, используя инерцию движения толпы;

        - вставая, не обращайте внимания ни на что, главная ваша задача - подняться и идти дальше. Никогда не рассчитывайте на сострадание или помощь людей, находящихся в толпе. Моральных устоев здесь не существуют.

        Нередки случаи использования в толпе знамен, вымпелов, транспарантов, которые представляют дополнительную опасность: их можно уронить и задевать ими людей, о них можно споткнуться в случае падения этих предметов на землю. Для предотвращения несчастных случаев следует держаться подальше от людей с вымпелами, флагами, транспарантами. Если они оказались на земле - переступите их.

        Большую угрозу для здоровья и жизни людей представляет собой наличие в толпе техники (автомобиль, танк), поскольку люди могут быть раздавлены ими или задохнуться от удушья выхлопными газами.

*На митингах:*

  не стойте возле мусорных контейнеров, урн, детских колясок, бесхозных чемоданов - часто именно в этих местах закладывается взрывчатка силами, стремящимися к дестабилизации обстановки на митинге;

  не находитесь рядом со сценой или местом, откуда выступают ораторы - эти места находятся под пристальным вниманием милиции и воинственно настроенных элементов, а также в случае возникновения давки, суматохи отступать с этих позиций труднее;

  кино-фото аппаратура привлекает внимание экстремистски настроенных элементов. В лучшем случае разобьют вашу аппаратуру, в худшем - пострадаете вы сами;

  если милиция начала операцию по рассеиванию толпы - не теряйте спокойствия и самообладания. Если вы начнете спасаться бегством, вас могут принять за одного из зачинщиков. В суматохе вы никому, ничего не докажете. Поэтому стойте спокойно, не кричите, не делайте движений, которые могут быть восприняты как агрессивные. Всем своим видом выражайте миролюбие - это будет наилучшей гарантией того, что при рассеивании работники милиции вас не тронут.

Правила действий по обеспечению личной безопасности  в общественном транспорте

В повседневной жизни, при нахождении на улице или в общественном транспорте всегда нужно помнить и выполнять правила дорожного движения и личной безопасности.

Передвигайтесь только по тротуарам или пешеходным дорожкам, придерживаясь правой стороны, а где их нет – по обочине или краю дорожного полотна, навстречу движению транспорта;

дорогу переходите только по пешеходным переходам, а при их отсутствии – по кратчайшему пути на участке, где проезжая часть хорошо просматривается в обе стороны, убедившись, что по близости нет автотранспорта;

При пользовании наземным транспортом избегайте в темное время суток пустынных оста­новок. Ожидая автобус или трамвай, рекомендуется стоять на хорошо освещенном месте, рядом с другими людьми. Когда транспорт подходит, не старайтесь встать в пер­вом ряду нетерпеливой толпы – могут вытолкнуть под колеса.

        Если рейсовый автобус ходит с большими промежутками, запомните расписание, чтобы не стоять на оста­новке слишком долго.

*Какие правила необходимо соблюдать в транспорте?*

Не засыпайте во время движения, опасно не столько проспать свою остановку, сколько получить травму при резком торможении или повороте. Посадку и высадку из транспорта производите только при его полной остановке.

При посадке проходите в среднюю часть салона, не останавливайтесь около дверей, не мешайте проходу другим. Не используйте двери транспорта в качестве опоры, и не препятствуйте открытию и закрытию дверей;

во время движения обеспечьте себе устойчивое положение, держась за поручни, спинки кресел или ремни безопасности;

Если стоите, размещайте точки опоры (две ноги, руку на поручне) так, чтобы их вертикальная проекция на пол образовывала треугольник большой площади.   Заранее выберите, куда будете падать в случае столкновения, а также кто и что упадет на Вас

не отвлекайте водителя от управления транспортом;

        Если вы находитесь в автобусе, трамвае, троллейбусе, то старайтесь не засы­пать во время движения и надолго не заглядывай­тесь в окно, если на полу стоит ваша сумка или че­модан.

 Лучше сидеть ли­цом в сторону движения: так Вы можете следить за ситуацией на дороге, при этом также меньше риск получить травму в случае аварийного торможения или столкновения.

Середина салона - самое безопасное место.

Сидеть по правому борту - безопаснее, чем по левому: подальше от встречного потока транспорта.

  Не прислоняйтесь к дверям, по возможности избегайте езды на ступенях и в проходе.

-                              Не стойте около дверей, так как именно здесь Вы ве­роятнее всего можете быть ограблены кем-то из выходящих.

-                      Если в транспорте нет свободных мест, стойте в центральном проходе, а не у выхода, потому что здесь мошенники могут вырвать у вас сумочку, «дипломат» или пакет и сразу же выскочить и затеряться в толпе.

-                      Открытая сумка всегда притягивает взоры похитителя, поэтому старайтесь, чтобы ваши вещи были хорошо упакованы и закрыты. Если вы поставили на пол сумку или пакет, не засматривайтесь в окно или по сторонам, придерживайте вещи ногами.

-                      Никогда не держите паспорт или деньги в заднем кармане брюк. Самое надежное место хранения документов – внутренний карман пиджака, но не забывайте, что карманники легко могут выкрасть их и оттуда в толпе и сумятице.

                Избегайте пустых автобусов и трамваев, троллейбусов. Если все же приходится ехать поздно, то садиться лучше около водителя, причем не у окна, а ближе к проходу, чтобы к вам неудобно было подсесть. Если, несмотря на это подозрительный незна­комец хочет сесть рядом, пропустите его к окну или пе­ресядьте.

        Женщинам рекомендуется садиться рядом с другими женщинами. А если в салон вошел явно развязный пассажир, отвернитесь от него, не встречайтесь с ним глазами.

        После выхода из сало­на лучше подождать, пока транспорт отъедет, и лишь потом переходить ули­цу. Стоящий автобус или троллейбус обходите сза­ди, трамвай - спереди. Целесообразнее си­деть по правому борту транспортного средства: он более безопасен в пла­не потенциального столк­новения с встречными ма­шинами.

        При поездках в электричке, особенно в вечернее время лучше са­диться в вагон, где традиционно скаплива­ются пассажиры. Если вы опасаетесь хулиганов - садитесь ближе к пульту вызова милиции или на крайний случай к стоп-крану (он находится в тамбуре). Однако стоять в тамбуре и проходах, курить - не рекомендуется.

Если в вагоне, куда вы уже вошли, обнаружили рас­положившуюся пьяную компанию, спокойно проходите в следующий по ходу движения вагон. Не отвечайте на вызывающие реплики, не встречайтесь глазами с развязными пассажирами. Будьте готовы дать отпор, но не показывайте испуга или раздражения, будьте внешне равнодушны.

        Если вместе с вами вышел человек или группа, угрожавшая вам, сразу обратитесь к кассиру или дежурному по станции, милиционеру. Попросите связаться с милицией, скажите о приметах угрожавшего, не уходите со станции, пока не убедитесь, что вам ничто не угрожает. Если есть возможность — позвоните (или попросите позвонить работника станции), чтобы вас встретили.

            Что делать, если в салоне пожар?

            Во-первых, немедленно сообщить об этом водителю.

            Во-вторых, откройте двери кнопкой аварийного открывания дверей. Если это не удается, а салон наполняется дымом, разбейте боковые окна (держась за поручень, ударьте обеими ногами  в угол окна) или откройте их как аварийные выходы по инструкции (например, с помощью специального встроенного шнура).

          В-третьих, по возможности сами тушите огонь с помощью огнетушителя, находящегося в салоне. Боритесь с паникой, спасая в первую очередь детей и тех, кто не может сам о себе позаботиться. Защитите рот и нос платком, шарфом, рукавом, полой куртки от дыма: первая опасность при таком пожаре – ядовитые газы от пластика; иной раз нескольких вдохов достаточно, чтобы потерять сознание. Выбравшись из горящего вагона, сразу же начинайте помогать другим.

*На железнодорожном транспорте*

Железнодорожный транспорт занимает важное место в перевозке пассажиров. Однако на нем также возможны аварии и катастрофы, связанные с крушениями, пожарами, повреждениями линий электропередачи и другими авариями связанных с угрозой для жизни окружающих.

            Для уменьшения риска при пользовании железнодорожным транспортом необходимо соблюдать следующие основные правила и меры безопасности:

                    переходите железнодорожные пути только в установленных местах;

                    при переходе через железнодорожные пути, убедитесь в отсутствии движущегося транспорта, и ни в коем случае не подлезайте под вагоны и не перелезайте через автосцепки;

                    посадку в вагон и выход из него производите только со стороны перрона или посадочной платформы и при полной остановке поезда;

                    не открывайте наружные двери тамбуров на ходу поезда и не стойте на подножках и переходных площадках;

                    не высовывайтесь из окон;

                    не применяйте в вагонах открытый огонь и бытовые электроприборы (чайники, утюги, электроплитки);

                    не перевозите в вагонах легковоспламеняющиеся и взрывоопасные вещества.

Для обеспечения пожарной безопасности пассажиров в поездах устанавливаются системы пожарной сигнализации, аварийные выходы, оборудуются пожарные стенды.

*Авиационный транспорт.*

Обеспечение безопасности полетов является основной проблемой с момента возникновения авиации. В настоящее время ежегодно в мире происходит в среднем 60 авиакатастроф, из которых более половины связаны с гибелью всех пассажиров и экипажа. Вместе с тем риск погибнуть в авиационной катастрофе в десятки раз ниже риска попасть под машину (в мире ежегодно гибнет на дорогах около 170 тыс. человек, в то время как в авиакатастрофах – менее 2 тысяч).

Безопасность полетов зависит, прежде всего, от надежности самолетов и профессионализма экипажей, но и вы, при пользовании авиационным транспортом, должны соблюдать определенные правила.

                    если у вас есть возможность выбора, то садитесь в кресло, которое расположено рядом с выходом и, по возможности, ближе к середине или хвосту самолета;

                    поинтересуйтесь, где располагаются выходы (основные и аварийные), как они открываются;

                    при взлете и посадке самолета следите за тем, чтобы ваш ремень безопасности был плотно затянут.

Правила действий по обеспечению личной безопасности  при дорожно-транспортных происшествиях

Дорожно-транспортным происшествием называется ситуация, возникшая в процессе движения механических транспортных средств и повлекшая за собой гибель или телесные повреждения людей, либо повреждения транспортных средств, грузов, дорог, дорожных и других сооружений или иного имущества.

Дорожно-транспортные происшествия подразделяются на следующие виды: столкновение, опрокидывание, наезд на стоящее транспортное средство, наезд на препятствие, наезд на пешехода, наезд на велосипедиста, наезд на гужевой транспорт, наезд на животное и прочие дорожно-транспортные происшествия.

Надо иметь в виду, что водитель и пассажиры чаще всего получают ранения головы, конечностей и грудной клетки от ударов конструкциями дверей, рулевой колонки, передней стенкой кузова и ветровым стеклом. Дополнительные травмы наносят предметы, находящиеся в машине. Пешеходы больше всего повреждений получают от ударов бамперами, крыльями, фарами и капотом. Около 60% всех ранений – результат вторичного удара о дорожное полотно, бордюрный камень.

*Водителю   в целях личной безопасности и безопасности пассажиров запрещается:*

                    управлять транспортным средством в состоянии опьянения, под воздействием лекарственных препаратов, ухудшающих реакцию и внимание, в болезненном или утомленном состоянии;

                    передавать управление транспортным средством лицам, находящимся в состоянии опьянения, под воздействием лекарственных препаратов, в болезненном или утомленном состоянии, а также лицам, не имеющим при себе водительского удостоверения на право управления транспортным средством данной категории или в случае его изъятия в установленном порядке – временного разрешения кроме случаев обучения вождению;

                    пользоваться во время движения телефоном, не оборудованным техническим устройством, позволяющим вести переговоры без использования рук.

*Пешеходам в целях личной безопасности запрещается:*

                    переход проезжей части в неустановленном месте;

                    неожиданный выход на проезжую часть из-за транспортного средства, деревьев, сооружений и других видов препятствий;

                    неподчинение сигналам регулирования дорожного движения;

                    передвижение по проезжей части при наличии тротуара;

                    игра на проезжей части.

Обязанности пешеходов

    Пешеходы должны двигаться по тротуарам или пешеходным дорожкам, а при их отсутствии – по обочинам. При отсутствии тротуаров, пешеходных дорожек или обочин, а также в случае невозможности двигаться по ним пешеходы могут двигаться по велосипедной дорожке или идти в один ряд по краю проезжей части.

    При движении по краю проезжей части пешеходы должны идти навстречу движению транспортных средств.

    Движение организованных пеших колонн по проезжей части разрешается только по направлению движения транспортных средств по правой стороне не более чем по четыре человека в ряд. Спереди и сзади колонны с левой стороны должны находиться сопровождающие с красными флажками, а в темное время суток и в условиях недостаточной видимости – с включенными фонарями: спереди – белого цвета, сзади – красного.

    Группы детей разрешается водить только по тротуарам и пешеходным дорожкам, а при их отсутствии – и по обочинам, но лишь в светлое время суток и только в сопровождении взрослых.

    В местах, где движение регулируется, пешеходы должны руководствоваться сигналами регулировщика или светофора.

    На нерегулируемых пешеходных переходах пешеходы могут выходить на проезжую часть после того, как убедятся, что переход будет для них безопасен. При пересечении проезжей части вне пешеходного перехода пешеходы не должны создавать помех для движения транспортных средств.

    Выйдя на проезжую часть, пешеходы не должны задерживаться или останавливаться, если это не связано с обеспечением безопасности движения. Пешеходы, не успевшие закончить переход, должны остановиться на линии, разделяющей транспортные потоки противоположных направлений. Продолжать переход можно, лишь убедившись в безопасности дальнейшего движения и с учетом сигнала светофора.

    При приближении транспортных средств с включенным синим проблесковым маячком и специальным звуковым сигналом пешеходы обязаны воздержаться от перехода проезжей части, а находящиеся на ней должны уступить дорогу этим транспортным средствам и незамедлительно освободить проезжую часть.

    Ожидать маршрутное транспортное средство и такси разрешается только на приподнятых над проезжей частью посадочных площадках, а при их отсутствии – на тротуаре или обочине. В местах остановок маршрутных транспортных средств, не оборудованных приподнятыми посадочными площадками, разрешается выходить на проезжую часть для посадки в транспортное средство лишь после его остановки. После высадки необходимо, не задерживаясь, освободить проезжую часть.

*Если вы стали участником ДТП, то полезно придерживаться следующих правил поведения:*

        - пассажиры должны быстро сгруппироваться, лечь на пол или на сидение, защи­тить голову руками, накрыть детей своим телом, напрячь мышцы;

        - не покидайте автомобиль в процессе движения из-за высокой вероятности трав­мирования или гибели;

        - постарайтесь самостоятельно выбраться из автомобиля и помочь всем постра­давшим покинуть автомобиль. В случае невозможности это сделать успокойтесь, не делайте резких движений, примите оптимальную позу, позовите на помощь, ждите спасателей;

         - покиньте автомобиль через двери, окна, люки. Если вам мешают стекла, их нуж­но разбить. После аварии постарайтесь оценить обстановку, положение транспортного средства, наличие реальных факторов опасности;

         - отойдите на безопасное расстояние от места ДТП;

         - при возникновении пожара постарайтесь погасить огонь подручными средства­ми или вызвать специалистов;

                  - при падении автомобиля в воду постарайтесь покинуть его как можно быстрее, до полного погружения в воду.

*При железнодорожной аварии*

Сразу после аварии быстро выбирайтесь из вагона через дверь или окна – аварийные выходы, гак как высока вероятность пожара. Покидайте вагон только на полевую сторону 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, а если это невозможно – в конец поезда, плотно закрывая за собой двери. Прежде чем выйти в коридор, подготовьте защиту для дыхания: шапки, шарфы, куски ткани, смоченные водой. Помните, что при пожаре материал облицовки стен вагонов выделяет токсичный газ, опасный для жизни.

*При аварии на воздушном судне*

       При декомпрессии немедленно наденьте кислородную маску. Не пытайтесь до этого оказывать кому-либо помощь, даже если это Ваш ребенок. Вы не успеете помочь себе и оба останетесь без кислорода. Сразу после надевания масок пристегните ремни безопасности и приготовьтесь к резкому снижению.

            При пожаре в самолете наибольшую опасность представляет дым, поэтому дышите 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 воздействия огня, используя одежду, пледы. После приземления и остановки самолета немедленно направляйтесь к ближайшему выходу, так как велика вероятность взрыва. Если проход завален, пробирайтесь через кресла, опуская их спинки. После выхода из самолета удалитесь от него как можно дальше и лягте на землю, прижав голову руками – возможен взрыв.

            При жесткой посадке тщательно подгоняйте ремень безопасности, проверяйте, нет ли у Вас над головой тяжелых чемоданов. Освободите карманы от острых предметов, согнитесь и плотно сцепите руки под коленями. Голову уложите на колени или наклоните 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.

*При аварии на водном транспорте*

       Помните, что решение об оставлении судна принимает только капитан. Перед посадкой в шлюпку или на спасательный плот оденьте на себя побольше одежды, а сверху – спасательный жилет. Если есть возможность возьмите с собой одеяла, дополнительную одежду, питьевую воду, еду. Если Вы вынуждены прыгать с борта корабля в воду, то желательно с высоты не более 5 метров, закрыв рот и нос одной рукой, второй крепко держась за жилет. Плывите только к спасательному средству. Находясь в воде, подавайте сигнал свистком или поднятой рукой, при отсутствии спасательных средств двигайтесь как можно меньше, чтобы сохранить тепло – сгруппируйтесь в спасательном жилете, обхватив руками с боков грудную клетку и поднимите бедра повыше, чтобы вода меньше омывала область паха. Если у Вас нет спасательного жилета, поищите глазами какой-нибудь плавающий предмет и ухватитесь за него, чтобы легче держаться на плаву до прибытия спасателей, отдыхайте лежа на спине.

Правила действий по обеспечению личной безопасности в городе.

Современный город наполнен источниками потенциальной опасности для человека. Вечерние посещения кинотеатров, концертов заставляют горожан возвращаться домой в позднее время. В городе большое скопление людей притупляет внимание человека и облегчает злоумышленнику исполнение своих преступных намерений.

Чтобы избежать опасности, избежать стресса в той или иной ситуации необходимо знать некоторые правила.

*На улице*

-                      Не надевайте одежду, излишне подчеркивающую фигуру, а также дорогие украшения, если вам предстоит возвращаться домой поздно вечером. Если все же на вас имеются драгоценности, постарайтесь, чтобы они не бросались в глаза, можно их снять. Желательно, чтобы вас кто-нибудь встречал или возьмите такси. Попросите водителя подождать, пока вы войдете в дом.

-                      По возможности, откажитесь от  ночных прогулок. Если возникла срочная необходимость выйти из дома в темное время суток, старайтесь не идти по малолюдным и плохо освещенным местам, пустынным скверам. Будьте внимательны на улицах, не подходите близко к стенам домов – в подворотне и за углом может таиться опасность. Держитесь ближе к краю тротуара. Правильнее идти по улице навстречу движению транспорта – так вы не подвергнетесь внезапному нападению из машины. Нежелательно ходить вдоль производственных корпусов – здесь мало шансов на чью-то помощь. Не пользуйтесь плохо освещенными, пустынными подземными переходами.

-                      Не «голосуйте» на дороге и не принимайте приглашения от водителей. Если вам угрожают из притормозившей рядом машины, громко закричите и бегите в сторону, противоположную движению автомашины.

-                      Остерегайтесь любых азартных игр (даже в шахматы можно проиграть состояние) или заключения пари. Если к вам подходит цыганка и предлагает «сказать всю правду» - это мошенница. Она обязательно попросит вас положить на ладонь какую-нибудь золотую вещь или деньги. Если вы это сделаете, с украшением и деньгами можете попрощаться. На улице следует остерегаться всех людей, предлагающих какие-либо сделки, даже выгодные на первый взгляд.

-                      Находясь на улице в вечернее и ночное время, не пользуйтесь плеером, иначе вы не услышите шаги приближающегося потенциального преступника.

-                      Если показалось, что вас кто-то преследует, меняйте темп ходьбы, переходите несколько раз на противоположную сторону улицы. Если ваши подозрения подтвердились, бегите туда, где могут быть люди, или прости к освещенному месту. Если преследование продолжится, зовите на помощь. Если есть свисток, не переставая убегать, свистите. Если вас все же настигли вблизи дома, то не только зовите на помощь, но и кричите: «Пожар!», «Горим!». В случае строй опасности разбейте окно нижнего этажа. Так вы найдете среди жильцов гораздо более скорый отклик.

-                      Всегда исходите из конкретных обстоятельств. В случае необходимости не стесняйтесь обращаться за помощью к посторонним людям: в магазинах – это продавцы, менеджеры, кассиры; в аптеках – фармацевты; в банках - охранники, банковские служащие и т.д.

*В общественных местах*

-                      Выходя из дома, запомните сумму, которой вы располагаете. Не пересчитывайте деньги в людном месте.

-                      Будьте сдержанны и внимательны, не фамильярничайте с незнакомыми, старайтесь не привлекать к себе внимание.

-                      В кафе, ресторане садитесь подальше от выхода, лучше спиной к стене, не располагайтесь в малоосвещенных местах. Столики, расположенные рядом со стойкой, - самые безопасные.

-                      Будьте осторожны с людьми, подсевшими за ваш столик, не ввязывайтесь в разногласия или ссоры, не пытайтесь усмирять или примирять ссорящихся людей.

-                      Если вам надо поменять валюту, делайте это только в специально предназначенных местах. На улице, рынках очень вероятно, что вам подсунут фальшивые деньги.

-                      Не делайте покупок с рук или у людей, вызывающих подозрение. Если товар продается намного ниже его стоимости – это или ворованная вещь, или подделка.

-                      Не говорите посторонним, что вы хотите приобрести. Не соглашайтесь на предложение продавца пройти в подсобку, попросите вынести товар.

-                      Прежде чем принять какое-либо предложение, проанализируйте, чем оно может для вас обернуться, доверяйте своему внутреннему чувству, а если попали в беду, обратитесь за помощью.

-                      Если у вас много пакетов и сумок с покупками – возьмите такси. Вы переплатите какую-то сумму, зато в целости и сохранности довезете вещи домой.

-                      Старайтесь не посещать в одиночку общественный туалет (это «странное» правило имеет свое объяснение: общественные туалеты, к сожалению, не являются безопасным местом, и это хорошо обыграно во многих фильмах – разбойные нападения, сексуальное насилие или домогательства).

*Во дворе  и в доме*

  Мы должны знать, кто живет рядом и чем он занимается.

  Если вы внимательны, то знаете в своем дворе почти все машины и их владельцев. Появились новые люди, близко к дому продолжительное время стоит новая (незнакомая) машина, с двери, ведущей в подвал, сорван замок – это должно насторожить вас.

  Улица и территория вокруг дома должны хорошо освещаться.

  Контролируйте освещение, исправность кода, домофона. Приобретите свисток, а если можно, и карманную сирену. Вечером при входе в подъ­езд (или выходе из него) держите наготове связ­ку ключей, зонт.

*Пользование лифтом*

            Мы  - жители многоэтажных городов - уже давно не представляем себя  без лифтов.

            Несколько основных правил пользования лифтом.

  Если вы заходите в лифт с грудным ребенком в коляске, лучше взять малыша на руки. И уж ни в коем случае не ввозите коляску перед собой. Двери лифта могут неожиданно закрыться. Кстати, предостережение молодым мамам - не впускайте уже научившихся ходить малышей в лифт впереди себя. Двери захлопнуться и ребенок окажется в совершенно беззащитном состоянии.

  Во всех домах на стене первого этажа есть инструкция - не поленитесь, прочтите, что там написано. Инструкции запоминаются быстро и всплывают в памяти в  нужный момент.

  А теперь внимание: самая частая ошибка, которую допускают пассажиры - попытка самим выбраться из внезапно остановившегося лифта. Во-первых, не паникуйте и сразу вызывайте диспетчера.  В любом случае лифтами в доме пользуетесь не вы один. Поэтому люди обязательно заметят поломку и придут к вам на помощь. Не старайтесь открыть дверь и совершить прыжок, даже если  вы считаете себя сильным и ловким. Известно множество случаев, когда такие попытки заканчивались падением в шахту.

  Единственное исключение,  когда лифт следует покинуть как можно скорее - это пожар в доме или другая чрезвычайная ситуация.

  Не заходите в лифт с незнакомцем, вы­звавшим ваше подозрение

  В лифте не поворачивайтесь спиной к незна­комцу, а ненавязчиво наблюдайте за его дейст­виями. Если на вас нападут, кричите, шумите, стучите по стенкам кабины. Защищайтесь лю­бым способом. Препятствуйте попытке нападаю­щего остановить лифт между этажами, не позво­ляйте ему приближаться к пульту, постоянно нажимайте спиной кнопку ближайшего этажа.

  Входите в лифт только тогда, когда убе­дитесь, что в кабине нет незнакомых людей. Имейте при себе зонтик, свисток, сирену, кото­рые могут служить орудием защиты.

Правила действий по обеспечению личной безопасности  в походе и на природе

Неожиданно оказавшись в сложной ситуации наедине с природой, необходимо оценить обстановку и принять решение на спланированные действия. Благоприятный исход автономного существования зависит от многих причин: физического и психологического состояния, запасов пищи, эффективности снаряжения.

К первоочередным заботам относятся: оказание первой помощи или самопомощи, спасение необходимого снаряжения, имущества и запасов продуктов. В дальнейшем осуществляется подача сигналов бедствия или устанавливается радиосвязь, подготавливается временное укрытие, добывается пища и вода, производится ориентирование, поиск маршрутов и выход в населенную местность.

Шансы на выживание зависят от следующих факторов: желания выжить, умения применять знания, уверенности в знании местности, рассудительности и инициативности, дисциплинированности, способности анализировать и учитывать свои ошибки.

Выжить – значит решить три важнейшие задачи:

- суметь укрыться от холода, жары и ветра, защитить организм от переохлаждения или перегрева в зависимости от местности и погодных условий.

- сразу установить дневную норму расхода воды, а неприкосновенный запас оставить на крайний случай. Необходимо также принять меры для нахождения источников воды.

- составить пищевой рацион и убедиться, что имеется достаточное количество воды для приготовления пищи.

        В походе и на природе полезно соблюдать правила безопасности, чтобы приятная прогулка или поход не превратились в серьезную проблему выживания в непривычных условиях.

        Если вы идете за город даже на один день, захватите с собой карту или схему местности, компас, спички, нож. Полезно иметь с собой небольшой неприкосновенный запас продуктов: плитку шоколада, изюм, орехи, сало.

        Если вы идете в поход на несколько дней, то помните правила установки палаток.

Нельзя ставить палатку под нависши­ми ветками деревьев, в непосредственной близости от легко­воспламеняющихся предметов и растений, на лавина-, камнепада-, селеопасных участках, у скал, кар­низов, снежных мостов и козырьков, рядом с сухи­ми, подгнившими, дуплистыми деревьями, в непос­редственной близости от воды, на отмели, косе, в высохшем русле реки, в густом кустарни­ке, в камыше, тростнике, под крутыми земляными откосами, на краю обрыва или высокого берега, под линией электропередачи.  
Заднюю стенку палатки необходимо располагать в сторону преобладающих ветров. Вход в палатку не должен располагаться в сторону оврага, ямы, обрыва, воды, что исключить травмирование в (случае выхода туриста из палатки ночью).

Наличие топора в туристской группе является обязательным условием похода. С его помощью выполняется широкий круг различных работ: заготовка дров, установка палатки, расчистка пути, прорубание льда, забивание гвоздей, вскрытие металлических банок с продуктами. Чтобы топор не причинил травму при его использовании, он не должен соскакивать с топорща, быть исправным и острым. Топор нельзя носить его за поясом, бросать другому участнику похода, т.к. это может привести к очень серьезной травме.

Собираясь в поход, подумайте, что может пригодиться.  Нужно  стремиться к минимальному количеству предметов с  максимальным  количеством способов применения Рекомендую брать:

1. Нож, желательно с фиксирующимся лезвием.

2. Спички, натертые парафином.

3. Свеча (освещение, растопка, обогрев).

4. Компас.

5. Игла с нитками.

6. Рыболовный набор.

7. Бинт.

 Обеспечение безопасности в походе.

-          положите в непромокаемые пакеты и сумки документы и продукты питания. Сыпучие продукты лучше хранить в легких пластиковых бутылках с надписью;

-          упакуйте рюкзак: в самый низ поставьте посуду и упакованные продукты, мягкие вещи (спальный мешок, запасную одежду, средства спасения) укладывают к спине. Каждый рюкзак должен иметь комплект автономного проживания. Аптечку (бинты, противоожоговые препараты, самые необходимые лекарства) и фонарик лучше упаковать с внешней стороны рюкзака, чтобы их можно было быстро достать, как и прочную веревку для крепления вещей к лодке. Необходимо тщательно закрыть рюкзак, чтобы в него не попала вода;

-          полностью собрав рюкзак, сверху прикрепите к нему куртку.

-          при подготовке места отдыха место для костра обложить землей, не выбирать под кронами деревьев во избежание возникновения пожара.

-          воду для питья и приготовления пищи брать из проверенных источников в населенных пунктах.

Летом в лесу желательно пользоваться тонкой и плотной курткой с капюшоном. Все части куртки должны плотно прилегать к телу, иначе можно нахватать блох,  клещей. Обувь во многом зависит от наклонностей человека и маршрута. Не берите новую, чтобы не натереть ноги.

Ориентирование на местности

Если вы заблудились в лесу:

        Надо немедленно остановиться и присесть. И больше ни делать, ни одного шага, не подумав. Определите, сколько времени вы двигались, постарайтесь вспомнить свой путь. Если ориентиров нет, нужно постараться влезть на самое высокое дерево – взгляд с высоты помогает и не в таких проблемах. Если это не удастся, постарайтесь вспомнить знакомые ориен­тиры. Лучше всего протяженные и шумные: железную дорогу, судоходную реку, шоссе. Осмотритесь вокруг, прислу­шайтесь к звукам. Выйти к людям помогают звуки — работает трактор, лает собака (выходить необходимо на звуки, шум). Запомните зоны слышимости, км:

         шум поезда – 10км;

         паровозный гудок – 10км;

         автомобильный гудок – 2-3км;

         лай собаки, ржание лошади – 2-3км;

         крик человека – 1-1,5км;

         шум грузовой машины – 0,5-1,5км.

         Помогает запах дыма: тут надо двигаться против ветра. Ищите тропу, дорогу, ручей, реку - они ведут к жилью. При выходе на тропу, дорогу двигайтесь по на­правлению следов, при выходе к реке, ручью двигайтесь вниз по течению. Ручей выведет к реке, река – к людям.

При отсутствии компаса стороны света нужно определить по солнцу или местным приметам, ночью по звездам и луне.

*Ориентирование без компаса*.

В лесу, необходимо  запомнить с какой стороны было солнце (если прошло 5 часов и более,  поправка на время будет довольно значительна). Для тех, кто мало бывает в лесу,  особенно, если он незнаком, желательно точно знать стороны горизонта.

1. Солнце.

1.1 Толкните в землю палку вертикально.  Отметьте  конец  тени  от палки. Подождите минут 20 и снова отметьте положение конца  тени. Соедините линией обе метки, она будет идти с Запада на Восток.

1.2 Направьте на солнце часовую стрелку. Биссектриса угла,  образованного ею и 12 часовой отметкой, будет направлением Север- Юг, причем к солнцу ближе Юг

2. Звезды. Думаю,  что большую медведицу найдет каждый.  Продлите дальнюю от ручки стенку ковша вверх примерно в 6 раз. Там будет только 1 яркая звезда- полярная (направление на Cевер).

3. Луна. Вообразите линию,  соединяющую рога и продлите ее до горизонта, там будет Юг.

        В полночь (если у вас с собой часы с местным временем) можно узнать сторону света по Луне. В своей первой четверти («растет») Луна находится в этот час на западе, в полнолуние в этот час — на юге, в последней четверти (серп месяца похож на букву  С  – на востоке

4. Живые организмы. Помните, что мхи и лишайники стремятся к Северу, все остальное – к Югу (ориентироваться можно по пням, муравейникам, цветам...).

Или выйдите на поляну или любую открытую местность. Пользуйтесь природными ориентирами. Северная сторона дерева покрыта лишайниками и мхами, а на южной - всегда больше ветвей, листва более густая. Муравейник всегда располагается с южной стороны деревьев. Годовые кольца на спиле пня отдельно стоящего дерева расположены неравномерно: с южной стороны они обычно толще.

                         Если вы блуждаете уже несколько дней и догадываетесь, что вас начали искать,  то следует позаботиться об облегчении поисков.  Подать сигнал спасателям проще всего с помощью костра  (днем  нужно стараться,  чтобы он сильнее дымил,  ночью, чтобы поярче  горел). Хорошо,  если вы найдете старую автопокрышку (наша родная природа сильно замусорена),  дым от нее виден  за  несколько  километров. Очень хорошую услугу может оказать СВ станция,  зеркало  (солнечные зайчики) и т. п.

        Если вы отстали от группы.

        He сходите с тропы. Остановитесь на раз­вилке тропы и ждите, когда за вами придут.

        Если погода ухуд­шилась, разведите костер и постройте вре­менное укрытие.

        Но самое надежное - взять за правило, прежде чем войти в лес, посмотрите  карту или хотя бы нарисован­ный от руки план местности. Запомнить ориентиры. Это займет не больше пяти минут, а чувствовать себя в ле­су вы будете гораздо увереннее (разумеется, еще лучше перерисовать план и взять с собой). Очень полезно время от времени ориентироваться на местности — смотрите на это как на тренировку внимания.  
        Во время движения надо чаще себя проверять: запоминать ориентиры, оставлять зарубки. Без зритель­ных ориентиров человек в лесу начинает кружить, так как правая нога делает шаг всегда чуть шире левой. Чтобы избежать этого, прямую линию надо мысленно проводить между двумя ориентирами впереди. Дойдя до одного (например, дерева), тут же выбрать следующий ориентир. Прямая линия, таким образом, будет непрерывной.

Добывание пищи и питьевой воды

Для выживания человека требуется, прежде всего, вода и пища.

Питание следует распределять следующим образом: 2/3 от общего количества продуктов – на первую половину пути, 1/3 – на вторую;

избегайте употребления пищи содержащей много крахмала, т.к. эта пища вызывает усиленную жажду;

любую пищу необходимо тщательно пережевывать.

Воду можно найти, докопавшись до подземных вод дождевого происхождения или талого снега, собирая росу, выжав сок из растений или конденсированием.

Питьевую воду следует потреблять экономно, для этого надо:

пить небольшими порциями (в сильную жару нужно смачивать губы и рот);

не пить часто;

для сохранения в организме влаги в жаркую погоду питьевую воду можно чуть подсаливать.

Грязную воду, чтобы не заболеть инфекционными болезнями, следует по возможности прокипятить не менее 10 минут. При кипячении можно добавить древесный уголь из костра, чтобы нейтрализовать неприятный запах воды.

Если прокипятить воду нельзя, ее следует профильтровать через слой песка и золы (наполнив ими одежду или продырявленную банку). Затем ей необходимо дать отстояться в течение 12 часов и добавить слабый раствор марганцовки или йода, перед употреблением, воду еще раз отстоять примерно 45 минут.

Из продуктов растительного происхождения следует выбирать те, которыми питаются птицы или звери.

Итак,  предположим,  что вы израсходовали запас  продуктов  и  не имеете возможности обратиться за помощью.

*Поиск и приготовление пищи.*

Растения, которые можно употреблять в пищу:

- подорожник (молодые листья - сырые, постарше - в супах)

- одуванчик (молодые листья - сырые, чтобы убрать горечь, подержите в холодной воде; корни могут заменить картофель и кофе)

- крапива (можно есть сырую,  обварив кипятком для  удаления  муравьиной кислоты; неплохо и в вареном, минут 5, виде)

- клевер красный (сырой или вареный)

- щавель (сырой или вареный; не злоупотребляйте им)

- облепиха (ягоды)

- боярышник (ягоды - не злоупотребляйте)

- рябина (ягоды сырые, вареные, можно использовать вместо чая)

- ежевика (ягоды)

- шиповник (ягоды сырые, вместо чая)

- черника (ягоды)

- яблоня (плоды хорошо бы порезать пластинками и высушить для хранения)

- земляника (ягоды)

- черемуха (ягоды)

- орехи

Зимой придется есть почки, семена и орехи деревьев, например липы.  Можно найти и ягоды, оставшиеся с осени.

*Общие рекомендации:  как проверить на съедобность растений.*

Растения с желтыми цветками и (или) млечным соком,  кроме одуванчика, как правило, ядовиты. Избегайте растений с едким,  горьким, жгучим вкусом.

            Не ешьте испорченные и поврежденные части растений. Если какая-то часть растения съедобна,  не думайте,  что все остальные - тоже. Даже съедобные и вкусные растения не стоит есть сразу много одного вида,  так как в них могут быть лекарственные вещества,  избыточное потребление которых вредно. Проверяйте на съедобность только те растения,  которых легко найти в нужном количестве, и только 1 вид и на 1 человеке за раз.

Алгоритм:

1. Разомните растение и натрите соком внутреннюю  сторону  запястья. Подождите минут 15, если не появится волдырей, зуда или жжения, значит, растение не содержит яда, действующего на кожу.

2. Подержите кусочек растения во рту минут 5,  если не будет плохих ощущений, пожуйте его. Подождите, не появилось ли горечи,  жжения или мыльного привкуса,  если нет,  проглотите сок,  остальное выплюньте, подождите 8 часов.

3. Если не появилось неприятных последствий (тошнота,  боль в животе, головокружение, сонливость),  съешьте около чайной ложки растения и подождите еще 8 часов, нет ли таких последствий.

4. Если все в порядке, съешьте горсть этого растения,  если в течение суток вышеуказанных последствий не будет,  растение не ядовито.

В отношении грибов надо соблюдать еще большую осторожность.    Не

ешьте незнакомых грибов.  Перед жареньем грибы надо отваривать  и сливать воду, так как некоторые из них так можно очистить от яда. Не ешьте молодых (когда еще не все признаки вида заметны) и  старых грибов. Не собирайте грибы в сильную  жару  и  засуху  (тогда можно сильно отравиться даже боровиками). Не давайте грибы детям, даже то,  что абсолютно безопасно для взрослых,  может вызвать  у них смертельное поражение печени.

Животные продукты имеют большую ценность, чем растительные, но их гораздо труднее добыть.

Рыбу лучше всего ловить после захода солнца и в сумерках, а ночью при полной или тусклой луне, так как в это время она более активно ищет себе еду. Поднимающаяся к поверхности рыба, а также наличие у берега большого количества мальков – хороший признак для успешного лова.

Импровизированные рыболовные снасти делаются из подручных средств. Крючки – из значков, булавок, перочинного ножа или твердого дерева. Крепкая леска сплетается из волокна коры дерева или одежды. Удилище изготавливается из тростника или длиной палки.

Импровизированные сети можно изготовить следующим способом: выбрать молодое деревце и сделать из него подобие рамы; пришить или привязать к нему материал так, чтобы не было щелей. В место материала можно использовать рубашку, майку или куртку, при этом, рукава одежды следует завязать так, что бы через них не проскочила рыба, а вода просачивалась свободно; водить этими импровизированными сетями против течения вокруг камней, периодически проверяя, нет ли там рыбы.

 Обычно не употребляются в пищу, но тем не менее съедобны следующие животные:

 1) лягушки, жабы (но их слизь может быть ядовита);

 2) змеи;

3) улитки, ракушки.

Если у вас нет никакой *посуды* для приготовления пищи,  то  самыми простыми способами жаренья будут, пожалуй, эти:

1) обмазать мясо или рыбу глиной и печь на углях.

2) вырыть ямку, наложить в нее топливо;  сверху на края ямы наложить палок,  а на них - камней,  это все в несколько слоев;  когда прогорит, можно жарить на камнях.

Оборудование убежищ от непогоды и организация ночлега

Основными правилами при организации ночлега и оборудования убежищ от непогоды являются следующие:

                     готовить все надо заранее (начать не менее чем за два часа до наступления темноты) и выбирать наиболее удобные и безопасные места;

                     при организации ночлега следует выбирать ровную площадку. Особое внимание важно уделять обустройству подстилки. Пол можно утеплить ветками деревьев и кустов, лапником, охапками травы и вещами. В случае сильного ветра убежище следует дополнительно укрепить. Вход в убежище должен ориентироваться в безветренную сторону;

                     в дождь убежище следует накрыть водонепроницаемой пленкой и окружить водосточной канавкой по периметру.

Основными типами укрытий в лесу являются шалаши из веток деревьев и лапника, а простейшим укрытием от непогоды – ветрозащитная стенка (навес).

Основными типами простых зимних укрытий являются:

                     снежная траншея (щель глубиной от 1 до 1,5 м в снегу). Сверху траншея закрывается крышей из подручных материалов (лапник, ветки деревьев, лыжи, снег и т.д.);

                     снежная яма (вертикальный колодец с нишей в нижней части и крышей). Снежную яму можно построить в плотном, лежалом снегу;

                     ветрозащитная стенка. Снег на выбранном вами месте нужно утоптать (утрамбовать) и использовать для обустройства ветрозащитных стен вокруг убежища.

Для профилактики обморожений и переохлаждения необходимо:

                     не допускать намокания одежды;

                     периодически разминать, растирать затекшие части тела;

                     шевелить пальцами рук и ног, ступнями, напрягать и расслаблять мышцы тела;

                     руки греть на груди под одеждой или под мышками;

                     периодически выполнять физические упражнения (приседания, махи руками и ногами, вращения туловищем, наклоны корпуса, прыжки).

Прежде всего, следует согревать те участки тела, где проходят крупные кровеносные сосуды и близко расположены жизненно важные внутренние органы: грудь, спину, затылок, пах.

Импровизированные грелки можно сделать, используя нагретые на костре крупные камни или заполнив пластиковые бутылки горячей водой.

Разжигание костра

Огонь увеличивает безопасность человека на природе. Огонь необходим для обогрева, приготовления пищи, сушки одежды, сигнализации о месте своего нахождения и об опасности, а также очистки воды путем ее кипячения и защиты от диких животных.

При наличии спичек огонь можно разводить в любых условиях и в любую погоду. Для выживания на природе, нужно уметь сохранять пламя спички при сильном ветре и разводить костер.

Если Вы организуете кострище, то делайте это на открытой поляне вдалеке от корней близстоящих деревьев. Вертикально подрежьте дерн до почвы по окружности будущей границы костра. Толщина дернового покрова может достигать восьми сантиметров. Разрежьте образовавшуюся внутреннюю часть дерна на восемь равных частей по диаметру. Аккуратно подрежьте каждую часть и перевернув уложите по периметру кострища.

*Какие правила необходимо знать, чтобы правильно разжечь костер?*

*При разведении костра следует учитывать, что:*

                    *маленький костер легче разводить и контролировать, чем большой;*

                    *несколько маленьких костров, разведенных в холодную погоду вокруг вас, дадут больше тепла, чем один большой костер;*

                    *при разведении костра на мокрой почве или на снегу, нужно соорудить платформу из бревен или камней;*

                    *с помощью щита (ветролома) или отражателя можно защитить огонь от ветра или направить тепло в необходимом направлении.*

                    *В качестве топлива лучше использовать:*

                    *высохшие деревья и ветки. В мокрую погоду сухое топливо можно найти под стволами поваленных деревьев;*

                    *в местности с редкой растительностью – сухие травы, помет зверей, животные жиры, а иногда даже уголь или торф, которые могут находиться на поверхности почвы;*

                    *если поблизости имеются обломки транспортного средства (автобуса, автомобиля и т.п.) то в качестве топлива можно использовать обшивку сидений или смесь бензина и масла (нефти).*

         *Знайте, что даже в дождь смола еловых шишек и сухая кора березы быстро загорятся потому, что они содержат смолистые вещества, которые очень хорошо горят.*

Разведение огня без спичек

Для того, что бы развести огонь без спичек, можно использовать различные подручные материалы. Такими материалами могут быть выпуклая линза, твердый кусок камня и лезвие ножа или какой-нибудь маленький брусок стали, а также сухое твердое дерево.

Наиболее распространены два способа разжигания огня, это использование солнца и линзы и использование кремня и огнива.

Выпуклая линза может быть использованы для фокусирования солнечных лучей на легковоспламеняющееся вещества. В качестве кремня может служить твердый кусок камня, а в качестве огнива – стальное лезвие ножа или какой-нибудь маленький брусок стали. Для высекания искры необходимо:

                     ударить лезвием ножа о камень так, что бы получились искры. Камень нужно держать как можно ближе к труту (легковоспламеняющееся вещество);

                     искры должны попасть в центр трута и когда он начнет дымить – слегка подуть на пламя. Можно добавить в трут немного топлива или же перенести трут на топливо;

                     если не удается высечь искру первым камнем, то необходимо использовать другие и пробовать до тех пор, пока у вас не получиться.

Правила действий по обеспечению личной безопасности  на водных объектах

                                              Общество спасения на водах со дня своего создания, с 1872 года, учит граждан самым простым правилам безопасного поведения:

Нарушения этих правил является главной причиной гибели людей на воде. По статистике более 40% взрослого населения тонут в состоянии алкогольного и наркотического опьянения. Впрочем, есть и другая причина: сначала самоуверенность, а потом страх. Но известно, что и от того и от другого часто спасают знания.

                 Основными причинами гибели людей являются:

* страх – это ведущая причина утопления. Возникающее в результате эмоционального стресса чувство страха, вызывает глубокие нарушения  психомоторных и других функций организма. Очень часто это связано с мнимой опасностью и неуверенностью купающегося в себе, когда реальной угрозы утопления нет.
* температура воды ; *Врачи рекомендуют купаться лишь в том случае, если воздух прогрелся не менее, чем до 20 С. минимальная температура воды – 18 Сº.  Вы можете не почувствовать в движении, что вода недостаточно прогрелась, но организм в это время сильно  переохлаждается*
* неизвестный водоем;
* большая скорость течения воды;
* наличие в водоеме водоворотов;
* неумение плавать;
* возможность столкновения с плавучими средствами и полузатонувшими предметами;
* нарушение правил пользования лодками и другими плавсредствами.
* физическое переутомление;
* болезненное состояние;
* купание в состоянии алкогольного опьянения;
* нарушение сердечно сосудистой деятельности при нырянии на глубину (1,5-2м) в результате сдавливания или смещения органов брюшной полости увеличивающимся гидростатическим давлением;
* предварительная гипервентиляция при нырянии без акваланга на большую глубину;
* черепно – мозговые травмы, переломы позвоночника в результате удара о дно водоема или затонувшего предмета.

        Для тех, кто решил покататься на лодке, тоже есть правила безопасности.  
До 16 лет кататься на лодке можно только под присмотром взрослых.

Прежде чем сесть в лодку, надо проверить, исправна ли она, нет ли течи, в порядке ли вёсла.

На борту должны быть спасательные средства для каждого человека, черпак для вычерпывания воды и длинная верёвка или цепь для причаливания.

         При пользовании лодкой (катамараном, водным велосипедом) запрещается:

         - отплывать далеко от берега;

         - вставать, переходить и раскачиваться в лодке;

         - нырять с лодки;

         - подплывать близко к проходящим судам и катерам — лодку может перевернуть волной;

         - нельзя заплывать на лодке в места массового купания

         - залезать в лодку через борт.

Правила поведения  на воде:

         - заплывать на глубину и далеко от берега можно только в том случае, если вы умеет хорошо плавать;

         - не ныряйте в незнакомых местах;

         - не заплывайте за буйки;

         - не выплывайте на судовой ход и не приближайтесь к судам;

         - не хватайте друг друга за руки и ноги во время игр в воде;

         - если вы не умеете плавать, купаться можно только в специально оборудованных для этого местах глубиной не более 1,2м.

         - если вы оказались в воде полностью одетым, в первую очередь избавьтесь от тяжелых вещей;

         - бывают случаи, когда в воде оказывается группа людей. Основное правило в подобной ситуации - помогать и поддерживать друг друга. Соберитесь в круг и подожмите ноги. Так вы дольше сохраните тепло в холодной воде.

                Если вы пришли к воде с детьми, то помните, что дети – это объект постоянного внимания. Поэтому никогда не оставляйте детей без присмотра возле воды, не разрешайте им купаться в незнакомых местах, прыгать с обрыва, далеко заплывать. Если ребенок не умеет плавать, не разрешайте ему заходить в воду без надувных кругов и дальше чем по пояс.

* Продолжительность купания не должна быть  больше 10-15 минут. Если находитесь в воде более 15 минут, можно простудиться, есть опасность судорожного сокращения мышц. Перед тем, как войти в воду, разомнитесь и остыньте после солнечных ванн. От перегрева и расслабленности мышц во время купания может остановиться сердце. После еды кровь приливает к органам пищеварения, поэтому лучше всего купаться не раньше, чем через 1,5-2 часа
* Избегайте купания в темноте! Вы можете натолкнуться на плавающие в воде бревна или доски, удариться о другие предметы

*Очень часто при длительном пребывании в воде, сильном переутомлении или при резком движении могут появиться судороги.*

\* едва почувствовав судорогу, сразу же останавливайтесь и, повернувшись на спину, ложитесь на воду.

\* если у вас свело судорогой переднюю мышцу бедра, распрямите ногу и оттяните носок вперед;

\* если судорога в икроножной мышце или на задней поверхности бедра, то, выпрямив ногу, тяните носок на себя  или попробуйте согнуть ногу в колене рукой и прижать пятку к ягодице;

\* если судороги очень сильные и нога сама не распрямляется, попробуйте сделать это руками.

\* Если сводит мышцы рук, то лучше плыть на спине или на груди, работая одними ногами, руки приподнять, непрерывно сжимая и разжимая кулаки.

\*При судорогах мышц живота следует лечь на спину и подтянуть колени к животу.

*Если вас подхватило сильное течение*

- не тратьте силы напрасно и не боритесь с течением;

- следуйте за потоком, направляясь по диагонали к ближайшему берегу;

- увидев впереди излучину, устремляйтесь к ее внутреннему радиусу, где течение более спокойное.

*Если вы упали в воду*

- задержите дыхание и зажмите пальцами нос, чтобы не нахлебаться воды;

- попытайтесь нащупать пальцами дно;

- постарайтесь как можно скорее избавиться от обуви и тяжелой одежды, чтобы она не тянула вас ко дну;

- добирайтесь вплавь к ближайшему берегу, плывя по течению по диагонали.

*Плавание в шторм*

- не тратьте силы и не боритесь с волнами, пусть они сами несут вас к берегу;

- с приближением волны начинайте энергично работать руками и ногами, стараясь продвинуться на ее гребне как можно дальше;

- как только волна уйдет, расслабляйтесь и ждите следующую.

Спасение утопающего

Тонущему человеку необходимо в первую очередь бросить спасательный круг, доску или любые другие плавающие предметы, которые способны удержать его на поверхности воды до прибытия спасателей. Если спасательных средств нет, то помощь пострадавшему на воде оказывается вплавь. При этом подплывать следует осторожно, лучше всего сзади, чтобы избежать его захватов.

*Вот несколько приемов освобождения от захвата тонущего человека:*

                     если вас схватили за руку – необходимо выкрутить руку в сторону больших пальцев тонущего и освободиться от захвата;

                     при захвате вас за туловище спереди – провести болевой прием нажатием пальцами рук под ушной раковиной тонущего человека;

                     при захвате вас за шею сзади – провести нырок под руку и освободиться от захвата.

Необходимо помнить, что тонущий человек в состоянии паники не соизмеряет свою силу, и для того чтобы освободиться от захвата, вам необходимо будет приложить не малые усилия.

*Наиболее распространенными способами транспортировки утопающего к берегу являются следующие:*

                     подплыть к тонущему со стороны спины, взять его под мышки или затылок, около ушей, и поддерживая его лицо над поверхностью воды, плыть к берегу. Лучше всего плыть на спине, выполняя движения ногами способом «брасс»;

                     поддерживая пострадавшего со спины одной рукой, плыть брассом или на боку, работая свободной рукой и ногами;

                     просунув руку под обе руки пострадавшего и захватив дальнюю руку выше локтя, плыть брассом или на боку, выполняя движение свободной рукой и ногами.

После выноса пострадавшего на берег или подъема его в лодку следует немедленно оказать ему первую помощь.

Первый лед – опасный лед!

С наступлением осенних заморозков на реках, озерах, прудах образуется ледяной покров. Однако эти веселые развлечения на не совсем еще окрепшем льду могут привести к несчастному случаю. Чтобы этого не произошло, надо соблюдать осторожность на льду, строго выполнять существующие правила.

Осенний лед коварен. Кажется, что он уже прочен, даже выдерживает у берега тяжесть человека, но стоит сделать несколько шагов, как неожиданно раздается треск – и вы оказываетесь в воде. Не выходите на лед до наступления зимних заморозков.

Период ледостава на реках дольше, чем на прудах и озерах, а на середине лед непрочен даже в начале зимы. Не переходите реки по льду до полного их замерзания.

Вы пошли на водоем зимой. Какие меры безопасности необходимо строго выполнять?

ОБЩИЕ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДОЕМАХ ЗИМОЙ

С наступлением зимы на реках, озерах, прудах образуется ледяной покров. Наступает пора катания на коньках, лыжах и санках. Однако эти веселые развлечения на льду могут привести к несчастному случаю. Чтобы этого не произошло, надо соблюдать осторожность на льду, строго выполнять существующие правила.

Нельзя кататься и собираться группами на тонком льду, особенно если он запорошен снегом.

Опасно сбегать и прыгать с берега на лед, когда неизвестна его крепость. Будьте осторожны на льду в незнакомых местах и особенно там, где летом было быстрое течение, где в водоем впадают реки и ручейки, образующие промоины, а также в местах спуска воды от фабрик, заводов, теплостанций.

Переходить водоемы нужно в местах, где оборудованы специальные ледовые переправы.

 В местах, где ледовые переправы отсутствуют, при переходе следует обязательно проверять прочность льда пешней или палкой. Если пешня проваливается, или в месте удара появляется вода, или лед трескается, нужно немедленно возвращаться к берегу.

При групповом переходе расстояние между пешеходами должно быть не менее 5-6 м.

Будьте внимательны и осторожны при катании на санках или лыжах с крутого берега – внизу может оказаться прорубь или полынья. Опасно кататься на коньках или играть в хоккей за пределами специально оборудованного катка – вы можете не заметить запорошенных снегом трещин и проломов.

Во время зимнего лова рыбы опасно собираться большими группами на льду, делать рядом несколько лунок. Чтобы кто-нибудь случайно не попал ногой в затянувшуюся льдом лунку, уходя, ставьте около нее вешку.

Обходите вмерзшие в лед кусты, камыши или какие-либо предметы, места впадения в водоем речек или ручьев, а также места сброса промышленных вод – лед там всегда непрочен.

ПЕРЕМЕЩАЯСЬ ПО ВОДОЕМУ, ВЫ ВНЕЗАПНО ПРОВАЛИСЬ ПОД ЛЕД. ВАШИ  ДЕЙСТВИЯ.

1. Если вы провалились – не теряйте головы! Не цепляйтесь за кромку льда, которая под тяжестью тела будет постоянно рушиться, усугубляя ваше положение и выматывая ваши силы.

2. Не теряя ни секунды, пока не намокла одежда, попытайтесь выползти на лед, приняв горизонтальное положение.

3. Если не получается и вас затягивает течением под лед, не боритесь с течением, теряя силы, а упритесь в кромку льда и зовите на помощь. Главное – не паникуйте!

4. Если на ваших плечах рюкзак – при переходе в опасном месте он должен висеть на одном плече для того, чтобы его было легче сбросить.

5. В случае проваливания под лед вас могут выручить либо товарищи, протянувшие вам крепкую слегу или бросившие веревку, либо, если вы находитесь на льду один, - слега длиной не менее трех метров  Слегу (шест) вырубайте из березки или сосенки, она должна быть достаточно толстой, чтобы выдержать ваш вес.

6. Тот, кто спасает тонущего, не должен подходить ближе чем на пять метров к терпящему бедствие. К провалившемуся под лед нужно осторожно, ползком приблизиться лежа с раскинутыми в сторону руками и ногами к полынье. Доползти следует до такого места, с которого легко можно кинуть ремень, сумку на ремне или протянуть лыжную палку. Для оказания помощи следует использовать доски, лестницы, шесты, веревки, багры. Если этого нет, то: ложатся на лед и  цепочкой продвигаются к пострадавшему, удерживая друг друга за ноги, а первый подает пострадавшему ремень, одежду и т.п. Когда находящийся в воде человек ухватится за протянутый предмет, аккуратно вытаскивайте его из воды. Выбравшись из полыньи, отползите подальше от ее края.

Действия при бытовых отравлениях, укусе животными и насекомыми.

Как предотвратить бытовые отравления? Что представляет собой наибольшую опасность?

Выделим  бытовые отравления:

- препаратами бытовой химии;

- медицинскими препаратами;

- ядохимитаками;

- ядовытыми растениями;

- продуктами питания;

          - алкоголем;

  - окисью углерода (бытовым, угарным газом).

Препараты бытовой химии.

В быту нас окружают сотни химических веществ. И многие из них при неосторожном использовании таят реальную угрозу для здоровья. В каждой квартире имеется большое количество косметических, моющих и лакокрасочных средств. При попадании их внутрь возникает состояние, схожее с тяжелым алкогольным отравлением.

Медицинские препараты.

Практически все лекарственные препараты в повышенной дозе обладают токсическими свойствами. Отравления случаются из-за неправильного увеличения дозы лекарства, самолечения и злоупотребления лекарствами, отпускающимися без рецепта.  Достаточно часто *встречаются отравления снотворным.* Отравиться можно даже витаминами - все зависит от дозы.

При  отравления лекарственными препаратами основную "группу риска" составляют дети, которые из любопытства глотают красивые, похожие на конфеты пилюльки. Взрослые обычно попадают в беду по рассеянности, просто по недоразумению или по ошибке хлебнувших чего-то ядовитого не из той бутылки или пузырька. Во многих домах аптечки годами не обновляются, хотя срок годности некоторых лекарств ограничен и указан на упаковке.

Ядохимикаты.

Ядохимикаты, применяемые для борьбы с домашними и садовыми насекомыми, при неправильном применении опасны и для людей. Они, как правило, содержат хлорофос или карбофос, которые могут стать причиной отравления не только при случайном употреблении внутрь, но и при длительном вдыхании их паров. При их применении необходимо строго соблюдать меры предосторожности и пользоваться только широко известными средствами. Нераспечатанные ядохимикаты нельзя хранить вместе (и даже носить в сумке) с продуктами питания.

Ядовитые растения. Отравления случаются, как правило, в теплое время года. К группе риска относятся туристы, употребляющие в пищу незнакомые травы и ягоды, и маленькие дети. Так же отравления растениями часто возникают из-за самолечения. Ведь большинство лекарственных трав в больших количествах ядовиты, и необходимо строго соблюдать дозировку.

Продукты питания. Отравления возникают при употреблении испорченных продуктов питания, недостаточной кулинарной обработке и несоблюдении элементарных правил гигиены.  Будьте предельно осторожны с домашними консервами.

Пищевое отравление – это острое заболевание, возникающее в результате употребления пищевых продуктов, содержащих ядовитые вещества.

Пищевое отравление развивается в течение 4-18 часов после приема пищи. Особенностью является одновременное поражение группы людей, потреблявших одну и ту же пищу.

            Обычно оно начинается внезапно:  возникают общее недомогание, тошнота многократная рвота, схваткообразные боли в животе, частый жидкий стул.

Быстро усиливается интоксикация:  снижается  артериальное давление, учащается и ослабляется пульс, бледнеют кожные покровы, появляется жажда, нарастает температура тела до 38-40 С. Если больного оставить без помощи, катастрофически быстро развивается сердечно-сосудистая недостаточность, возникают судорожные сокращения мышц, наступает коллапс и смерть.

Пищевая токсикоинфекция и пищевая интоксикация – острые заболевания, возникающие в результате употребления пищи зараженной определенными видами микроорганизмов.

Возбудителями являются палочки сальмонеллы и ботулизма, которые хорошо размножаются в мясных и рыбных консервах, мясных и молочных продуктах.

Алкоголь. Алкоголь - это яд с наркотическим действием. В малых дозах он вызывает расширение сосудов и эффект опьянения, а в больших количествах может стать причиной острого отравления, опасного для жизни. Заблуждение, что от подобного отравления страдают исключительно алкоголики. Наоборот, чем реже человек пьет, тем больше шанс отравиться: ведь его организм непривычен к яду.

Часто встречаются случаи отравления суррогатом. Не только дешевую водку, но и дорогие напитки очень часто подделывают. Для этих целей используют этиловый спирт низкого качества.

У больных, ослабленных людей и детей даже малое количество алкоголя может вызвать сильное отравление.

  Окись углерода

Вдыхание угарного газа способствует образованию в крови карбоксигемоглобина – стойкого соединения окиси углерода с гемоглобином, которое неспособно доставлять тканям кислород. Развивается кислородное голодание.

Легкая степень отравления: головная боль, головокружение и нарушение координации, тошнота и рвота, сухой кашель.

Средняя степень тяжести: одышка, сердцебиение, покраснение кожи лица, резкая мышечная боль, судороги.

Тяжелая  - потеря сознания, зрачки расширены и практически не реагируют на свет, дыхание поверхностное, судороги; смерть наступает от остановки дыхания и сердца.

*Как избежать отравлений? Как же от этого уберечься?*

- Нужно руководствоваться простым принципом: каждая вещь должна знать свое место.

- Химикаты и технические жидкости следует хранить в заводской упаковке отдельно от пищевых продуктов.

-Если технические жидкости хранятся в обычной таре - бутылках, банках, пузырьках - не поленитесь снабдить их соответствующими наклейками. К тому же нужно точно выполнять инструкции по использованию токсичных веществ и, если это предписано, обязательно надевать перчатки или респиратор.

-Не используйте в пищу незнакомые растения и грибы.

-Не употребляйте в пищу продукты питания с истекшим сроком годности или неправильно хранившиеся.

- Приведите в порядок свою домашнюю аптечку и изымите из нее лекарства с истекшим сроком годности.

-Не увеличивайте самостоятельно дозу лекарства.

-При приготовлении в домашних условиях настоек из лекарственных трав обязательно проконсультируйтесь с врачом.

-Не доверяйте свое здоровье лицам без медицинского образования, предлагающим «чудо-настойки» от всех болезней, приготовленные ими самостоятельно.

-Убирайте в недоступные для детей места предметы бытовой химии, лекарственные препараты и косметические средства.

Первая помощь при отравлениях

Лечить любые отравления должен врач, чтобы избежать побочных реакций и осложнений. Поэтому первым делом необходимо вызвать «скорую помощь». Но существует несколько основных правил первой медицинской помощи, независимо от вида отравления. Ведь чем раньше принять меры, тем меньше яда попадет в организм.

И самое главное - обязательно захватите с собой вещество, ставшее причиной отравления, или упаковку из-под него, для того чтобы врачам было проще найти противоядие.

*При отравление препаратами бытовой химии.*

При отравлении косметическими средствами, инсектицидами, анилиновыми красителями, пятновыводителями – немедленно вызвать «скорую помощь», обеспечить свежий воздух, вызвать рвоту, если больной в сознании. Если же без сознания – уложить его на бок или на живот, чтобы рвотные массы не попали в дыхательные пути. При клинической смерти – сердечно-легочная реанимация.

*При отравлении кислотами и едкими щелочами.*

Противопоказано беззондовое промывание желудка (обратное прохождение химических веществ усилит повреждение пищевода, вызовет отек гортани, могут также попасть в дыхательные пути) и введение в желудок нейтрализующих (противоположных по кислотно-щелочным свойствам) растворов. Недопустимо применение нейтрализующих растворов (пищевой соды и слабых растворов органических кислот – лимонной, уксусной) может сопровождаться выделением углекислоты в объемах, которые в исключительных случаях могут привести к механическому разрыву желудка.

Если не нарушен глотательный рефлекс, можно дать выпить до 200 мл молока, которое в данном случае является обволакивающей субстанцией, защищающей в небольшой степени слизистую оболочку желудка.

Глаза, рот губы промыть несильной струей воды из спринцовки, следя за тем, чтобы жидкость не попала в дыхательные пути. Если необходима искусственная вентиляция легких – в данной ситуации ее проводят способом «рот в нос». Срочная госпитализация!

*При пищевом отравлении, пищевой токсикоинфекции и интоксикации.*

           Первая доврачебная помощь при острых отравлениях заключается в проведении детоксикационных мероприятий, цель которых – выведение токсического вещества из организма. Эта помощь не требует специальных медицинских знаний и навыков.

Детоксикация начинается с введения в желудок химических сорбентов – препаратов, способных связывать растворенные в желудочном содержимом токсины, предотвращая их поступление в кровь.

Наиболее универсальным и доступным сорбентом является активированный уголь (карболен). Минимальная доза: 1 таблетка (0,25 г) на 10 кг веса тела человека. При более тяжелых отравлениях количество таблеток может составлять 60 и более. Применяется в виде водяной взвеси: таблетки предварительно измельчаются и перемешиваются с водой (100-150 мл). Быстро выпить, чтобы частицы порошка не осели. Через 5-7 минут попытаться вызвать рвоту, надавливая на корень языка.

Если удалось вызвать рвоту – приступают к промыванию желудка. Больному дают выпить 0,5-1 л прохладной водопроводной воды, не содержащей никаких химических компонентов, потому что использование на доврачебном этапе в промывающем растворе каких-либо добавок может привести к химическим реакциям с непредсказуемыми для больного последствиями. Снова вызывают рвоту. Количество процедур колеблется от 3 до 5 , каждый раз перед вызыванием рвоты больной должен выпивать до 1 литра воды (общий объем воды для промывания – до 12 литров). Критерий достаточности промывания – появление «чистых промывных вод».

*При отравлении этиловым спиртом (алкоголем).*

Оказание помощи: обеспечить приток свежего воздуха, показаны лед на голову, горячая грелка к ногам, вдыхание нашатырного спирта, промывание желудка (дать слабительное, потом воду с нашатырным спиртом - 3-5 капель на стакан воды).

*При отравлении метиловым спиртом (метанолом).*

Признаки отравления проявляются через 1-2 дня: боли в икроножных мышцах, мелькание мушек перед глазами, слепота. Самолечение грозит смертью. Немедленно обратиться в лечебное учреждение! Но в виде исключения, продиктованного жизненными показаниями, на доврачебном этапе оказания помощи противоядием при отравлении метанолом является этиловый спирт (100-150 мл водки), который дается после вызывания рвоты. Активированный уголь в желудок ни до этого, ни после не вводится. И срочно – «скорую помощь»!

*При отравлении газом (бытовым, угарным).*

-  Вынести пострадавшего на свежий воздух, расстегнуть одежду, при необходимости провести реанимацию.

-   К голове пострадавшего приложить холод: охлаждение головного мозга является средством защиты нервных клеток в условиях кислородного голодания, угрожающего их гибелью.

-   Если пострадавший находится в сознании: приподнять ноги, растереть тело и грудь, укрыть потеплее, давать нюхать ватку с нашатырным спиртом, затем давать пить горячий чай или кофе.

-  Если началась рвота, перевернуть пострадавшего на живот, повернуть голову в сторону, очистить рот.

-  При любой степени тяжести отравления угарным газом – экстренная госпитализация.

*Полезные советы:*

         Если в пище, которую Вы едите, чувствуется неестественный привкус, выплевывайте немедленно. Объясните это внезапным приступом рвоты.

         Не задавайте продавцу наивных вопросов о свежести продукта, который он продает. Даже если продукт завезли час назад, он мог испортиться еще на складе.  Проверяйте дату выпуска и предельный срок реализации у покупаемого продукта. Если дата плохо видна или отсутствует, удвойте бдительность, опробуйте иной способ определения свежести.

Если посуда стеклянная, посмотрите ее внимательно на свет. Находки бывают поразительные. В лучшем случае могли не помыть бутылку.

Особо опасно покупать дорогие скоропортящиеся продукты, из-за своей цены они могли слишком долго ждать покупателя.

Приходя домой, мойте руки. Если нет возможности помыть руки, ешьте продукт (булочку, сырок), держа за упаковку.

При комнатной температуре любой вареный продукт, сырое мясо, творог приобретают через час "вторую свежесть", и лучше их не есть. От использования продукта, пролежавшего три часа, Вам может быть больше вреда, чем пользы.

Термическая обработка тухлого продукта не избавляет его от уже образовавшихся токсинов.

Старые консервы не годятся в пищу не потому что протухли, а потому что наступила частичная естественная денатурация белков с образованием разнообразных веществ, среди которых могут быть и токсины.

*Безопасность в столовой.*

            Ложки в столовой обычно чище вилок - потому что ложки легче мыть. Утром всякое блюдо в столовой может оказаться вчерашним, которое провело ночь в лучшем случае в холодильнике. Котлеты могут быть из вчерашнего гуляша. Предпочтительны малообработанные не измельчавшиеся продукты. Например, окорок - безопаснее котлеты, картофель клубнями - безопаснее картофельного пюре. В измельчавшийся продукт могли добавить сырье более низкого качества или просто занести грязь.

Действия при  укусе животными и насекомыми.

*Укус животными.*

Большинство укусов животных приходится на детей школьного возраста и дошкольного возраста. Наиболее распространенными местами укусов становятся лицо, руки и ноги. Так как дети чаще становятся жертвами подобных травм, важно объяснить ребенку, что звери могут быть опасными и навредить ему, и научить быть осторожным в общении с животными. Маленькие дети должны всегда находиться под постоянным присмотром взрослых, если поблизости находится какое-либо животное.

Укусы собак встречаются чаще остальных. Их пик приходится на летний период. Как известно, большинство подобных случаев происходит, если собаку раздразнить, или побеспокоить во время сна или приема пищи.

Укус кошки обычно вызывает более глубокую колотую рану, нежели укус собаки. Потому, из-за сложности дезинфицирования раны, риск занесения бактериальной инфекции выше.

Укусы экзотических домашних животных, таких как крысы, мыши или песчанки, могут стать причиной заражения некоторыми болезнями, среди которых бешенство встречается крайне редко, но риск остается очень высоким, если нет сертификата о вакцинации против данного заболевания. Укусы некоторых одомашненных животных, к примеру, таких как игуаны, опасны лишь в плане занесения инфекции и не несут в себе другой опасности.

Домашний скот. У лошадей, коров и овец очень мощные челюсти. Их укусы оставляют после себя раздробленные раны. Среди возможных последствий стоит выделить: занесение инфекции, заражение столбняком или бешенством.

Нападение дикого животного, и как следствие нанесение укусов, может произойти во время охоты, кемпинга или пешего туризма. Как и в случае с домашним скотом, весьма вероятно занесение в рану инфекции, заражение столбняком или бешенством.

Если вы укушены:

Если укус неглубокий, нужно для начала приготовить двадцатипроцентный мыльный раствор и промыть им пораженный участок. Готовится такой раствор очень легко: берем один кусочек туалетного мыла либо третью часть мыла хозяйственного и растворяем его в двух стаканах воды. На самом деле в таких случаях лучше всего прибегать к помощи хозяйственно мыла, который содержит в своем составе наибольшее количество щелочи. Полученным раствором тщательно промываем пораженный участок в течение пяти минут. Затем используем антибактериальную мазь, дабы предупредить развитие инфекционного процесса. Наносим мазь, после чего накладываем стерильную повязку. Даже незначительные ранки требует особо пристального внимания. Запомните, в таких случаях рана должна заживать очень быстро. Если же в месте поражения возникли гнойные выделения, появилось покраснение либо припухлость, тогда как можно быстрее получите консультацию специалиста. При развитии инфекции может наблюдаться и повышение температуры тела.

Если укус глубокий и сопровождается кровотечением, тогда в самую первую очередь стоит помнить о том, что такое кровотечение помогает очистить рану от слюны животного, так что останавливать его сразу же не стоит. Для начала промойте рану двадцатипроцентным раствором с мылом в течение десяти – пятнадцати минут. После этого обработайте кожный покров вокруг раны этиловым спиртом либо спиртовым раствором йода, после чего наложите чистую повязку. Вату в таких случаях лучше всего не использовать, так как она может приклеиться к ране и потом ее будет очень трудно удалить. Как только все это будет сделано, отправляйтесь за медицинской помощью, так как только врачи-специалисты в случае необходимости смогут ввести Вам прививку против бешенства.

*При укусе животного вызвать врачей скорой помощи действительно необходимо в случае если:*

                     Укус животного незначительный, однако, человек не знает, было или не было вакцинировано животное.

                     Очень глубокий укус, при котором отмечается чрезмерное поражение кожи, не дающее возможности увидеть дно раны.

                     Человек был укушен животным, у которого из пасти выделялось большое количество слюны, при этом оно напало на человека без каких-либо причин.

В таких случаях вполне возможно развитие бешенства, так что пострадавшего следует в срочном порядке госпитализировать. Если укус был нанесен собакой либо кошкой, тогда пострадавшему следует с особым вниманием отнестись к дальнейшему поведению животного, которое укажет на факт наличия либо отсутствия бешенства. Если виной всему стало все же бешенство, тогда понадобится особый курс терапии. И еще, чтобы выявить наличие бешенства следует наблюдать за поведением животного, а не пострадавшего, так как у собак и кошек инкубационный период в большинстве случаев намного меньше.

*Чтобы предупредить укусы тех или иных животных следует:*

   Сторониться незнакомых животных, даже если на первый взгляд они не представляют опасности.

   Не играть, не ловить и не подкармливать диких животных, например, белок.

   Не беспокоить животное в момент кормления потомства либо приема пищи.

   Оставаться настороже даже в те моменты, когда Вы играете со своим домашним питомцем.

   В зоопарках и зоомагазинах не стоит просовывать пальцы в клетки с животными.

Укус змеи.

прежде всего надо определить, ядовитая ли она. На месте укуса остаются следы от зубов змеи в виде двух серповидных полос, образующих полуовал из мелких точек. Неядовитая змея оставляет только этот след на коже. Если же укусила ядовитая змея, то в передней части полуовала между серповидными полосами есть две ранки (следы от её ядовитых зубов), из которых обычно сочится кровь.

Прежде всего постарайтесь как можно быстрее отсосать из ранки яд, постоянно его сплевывая (не менее 30 минут). Нельзя это делать тому, у кого есть ссадины или другие повреждения слизистой губ или полости рта. В этом случае нужно выдавливать яд с кровью (по направлению к ранке укуса).

Ранку необходимо обработать любым антисептическим раствором – йодом, бриллиантовой зеленью, перекисью водорода, спиртом, одеколоном. На рану наложить сухую антисептическую повязку и осуществить транспортную иммобилизацию поврежденной конечности (обеспечение неподвижности) – для уменьшения скорости всасывания яда, а также приложить к месту укуса холод.

При сильной боли можно принять 1-2 таблетки обезболивающих препаратов – любой анальгетик. Обеспечить пострадавшему полный покой и обильное теплое питье (чтобы ускорить выведение яда): чай, кофе, щелочная минеральная или обычная вода. Категорически запрещается пить алкоголь, т.к. это может привести к суммарному токсическому эффекту.

Пострадавшего надо как можно быстрее доставить в лечебное учреждение. Наиболее эффективное средство против змеиного яда – поливалентная противозмеиная сыворотка, введенная не позже, чем через 30 минут после укуса.

Категорически запрещается:

-  Накладывать жгут на конечность  выше места укуса. Эта мера не препятствует всасыванию и распространению яда в организме, но нарушает кровообращение и способствует развитию некроза (омертвления) тканей, ухудшению состояния больного после снятия жгута.

-  Прижигать место укуса огнем, химическими веществами.

-  Рассекать ранку на месте укуса.

Эти манипуляции не только бесполезны, но и вредны. Они приводят к развитию долго не заживающих ран, способствуют нарушению обмена веществ в пораженных тканях.

Отправляясь в горы, в лес по грибы, за ягодами, соблюдайте осторожность. Палкой раздвигайте заросли, обследуйте расщелины, чтобы ненароком не потревожить змею. Обоняние и зрение у змей очень слабы. Надевайте прочную обувь, одежду с напуском, не облегающую руки, ноги.

Помните! Змея не нападает на человека без крайней необходимости. Она кусает только защищаясь!

*Укус насекомыми*

Нет человека, ни разу в жизни не испытавшего укус насекомого. Последствия укуса зависят в первую очередь от вида насекомого и во вторую очередь от индивидуальных особенностей организма. Для некоторых людей укус самого обычного комара может быть смертельно опасным. Реакцию человеческого организма вызывает не сам факт прокола кожи, а вещества, которые насекомые впрыскивают во время укуса.

Какие насекомые могут быть опасны?

Основную опасность для жителя средних широт представляют укусы  насекомых: пчел, ос, шмелей, шершней, красных муравьев.

Эти насекомые жалят исключительно в целях самообороны. Во время ужаления или укуса в организм человека попадает яд, состоящий из активных белков и иных компонентов, часто являющихся сильными аллергенами. По статистике от укусов пчел и ос погибает в четыре раза больше людей, чем от укусов змей.  При укусе кровососущих (комары, блохи, клещи, клопы) человек испытывает неприятные ощущения. Но при этом некоторые из них еще и являются переносчиками опасных инфекций. Малярийные комары переносят малярию. Вши переносят возвратный тиф, москиты – лейшманиоз. Обычные мухи могут быть переносчиками тифа, дизентерии, блохи - бубонную чуму. Комары могут переносить вирусные болезни: желтую лихорадку, лихорадку денге, лошадиный энцефалит, Клещи переносят болезнь Лайма. Укус пауков (особенно Черной вдовы и Коричневого отшельника) могут вызвать тяжелые осложнения, и даже смерть.

Чаще всего при укусе насекомого наблюдается зуд, боль, припухлость и покраснение в месте укуса. При попытках почесать пораженное место можно внести инфекцию. Но если у пострадавшего есть аллергия на укусы насекомых, яд может спровоцировать не только местную, но и общую реакцию организма: высыпания по всему телу, ухудшение дыхания, нарушение сознания. В особо тяжелых случаях смерть наступает через полчаса после укуса. Укус осы или пчелы в язык может спровоцировать отечность языка и глотки и далее удушье. Укусы нескольких пчел или шершней вызывают почечную недостаточность и паралич. Укусы красных муравьев причиняют множество неприятностей пострадавшему, так как они очень сильно чешутся и к тому же болят.

*Аллергия на укусы.*

Аллергическая реакция на укусы насекомых может быть умеренной и острой.

При умеренной аллергической реакции наблюдаются следующие признаки или один из них: припухлость, боль, сыпь, легкая отечность, зуд, увеличение температуры тела в месте ужаления. Если аллергия на укус насекомого была однажды, возможность ее повторного появления составляет 60%. Умеренная аллергическая реакция наблюдается у многих пострадавших и не требует специальных мер. Вполне достаточно стандартной помощи.

Признаки острой аллергической реакции: отечность лица, нарушение дыхания, одышка, тревожность, нервозность, ускорение биения сердца, сыпь появляется по всему телу. Сыпь зудит и очень яркая, кружится голова, резко уменьшается кровяное давление. Тяжелые реакции на укусы насекомых – это не слишком частое явление. Однако за десять минут у пациента может развиться анафилактический шок, нарушение сознания и летальный исход. Поэтому такому пострадавшему требуется немедленная медицинская помощь. Первым средством, используемым при анафилактическом шоке, является адреналин (эпинефрин). Вовремя введенный препарат купирует аллергические проявления. Иногда используются кислородные маски, капельницы и иные более серьезные процедуры. Пациента могут оставить в стационаре еще на сутки для полной стабилизации состояния. Лицам, уже однажды пережившим подобные состояния, желательно постоянно иметь при себе ампулу эпинефрина во время походов в лес и прогулок на природе. Но иногда одной лишь дозы этого препарата не хватает, поэтому в любом случае нужно вызывать «скорую».

Что делать после укуса? Если укус в кисть рук, нужно тут же снять все кольца и после этого немедленно вытащить жало и попытаться аккуратно выдавить из ранки жидкость. Лицам, не имеющим аллергию на укусы пчел и ос, достаточно лишь принять таблетку антигистаминного средства, приложить холодную примочку с нашатырным спиртом (разбавить в соотношении 1:5) или с этиловым спиртом, разбавленным водой в три раза. Также не помешает выпить немного теплого чая и прилечь. На всякий случай антигистаминный препарат можно пропить пару дней подряд до тех пор, пока припухлость не пройдет. У некоторых лиц индивидуальная непереносимость яда проявляется через некоторое время. Поэтому тем, кто не уверен в своем организме, следует внимательно отслеживать такие признаки как тошнота, изменение кровяного давления, увеличение температуры тела, высыпания на других местах, а также осложнение дыхания.

*Народные методы лечения укусов пчел, ос, шмелей или шершне:й*

1. Разжевать и прилепить на пораженное место листик подорожника.

2. Обмыть место укуса мочой.

3. Привязать к месту укуса листик одуванчика, предварительно помятый.

4. Сделать крепкий настой травы вероники лекарственной и делать с ним примочки.

5. Прикрепить к пораженному месту листочки петрушки. Это устранит боль и припухлость. Внутрь принимать отвар из корней этого растения: на две столовых ложки сырья пол литра кипятка. Залить в термосе на ночь. Пить по трети стакана трижды сутки за 30 минут до трапезы. Это средство устраняет сенсибилизацию организма.

6. Три столовых ложки череды заварить в термосе 500 мл кипящей воды на ночь. Употреблять внутрь по 100 мл трижды в сутки за полчаса до еды. Делать примочки с листьями череды.

7. Выдавить сок из листиков мяты, обработать место ужаления. Это снимет боль, воспаление, расслабит.

8. Разрезать сырую луковицу и срезом прикрепить к месту укуса. Оставить на ночь. Можно обрабатывать больное место луковым соком.

Очень опасными могут быть множественные укусы ос или пчел. Если в лесу Вы случайно наткнулись на осиное гнездо, ни в коем случае не следует отмахиваться от насекомых, пытаться их давить. Нужно как можно быстрее убраться подальше от этого места. Если лишь одно насекомое выделило яд – другие чувствуют его запах и тоже бросаются нападать. При множественных укусах нужно обязательно и безотлагательно направляться в стационар.

*Укусы комаров.*

Укусы комаров не только оставляют после себя мучительный зуд. Эти насекомые могут быть и по настоящему опасными, если они переносят возбудителя малярии. Известно более двух тысяч видов комаров. Причем далеко не все они являются переносчиками малярии. Как только жало введено в тело, в ткани человека тут же впрыскивается вещество, препятствующее сворачиванию крови. Вот этот самый антикоагулянт и вызывает зуд и покраснение. Для взрослого здорового человека не опасны даже пятьсот укусов комара. Однако для аллергика и одного может быть достаточно, чтобы вызвать тяжелую аллергическую реакцию и даже летальный исход.

Что делать после укуса?

1. Периодически обрабатывать зудящее место крепким раствором пищевой соды.

2. Смазывать укусы спиртовой настойкой календулы, борным спиртом, томатным соком.

3. Сделать холодную примочку.

4. При множественных укусах принять антигистаминное средство.

5. В походной аптечке или на даче непременно следует держать антигистаминный препарат, фенистил или фукорцин (снимают зуд и даже устраняют ожоги крапивы).

Народные методы при укусах комаров

1. Обработать сметаной или кефиром.

2. Приложить к месту укуса лист черемухи или подорожника.

3. Смазать пораженное место бальзамом «Звездочка».

4. Обработать место укуса настойкой эхинацеи и выпить несколько капель внутрь. Согласно утверждениям врачей эхинацея регулирует работу иммунной системы и устраняет аллергические проявления.

5. Растолочь таблетку активированного угля и добавить воды, чтобы получилась кашица. Ее наложить на место укуса, чтобы она не высохла быстро, прикрыть сверху пленкой. Уголь действует в качестве противоядия, впитывая из ранки молекулы яда.

6. Сделать примочку из молока или из молочного льда. Держать до 10 минут.

Укусы домашних насекомых (клопов).

Разновидностей клопов на планете больше пятидесяти тысяч. В умеренном климате насчитывается около тысячи видов. Нередко укус клопа поначалу принимают за укус комара или даже аллергию. Клопы любят селиться в трудно досягаемых уголках: в щелях, под плинтусами, в щелках мебели, за картинами и обоями. Днем их обнаружить можно, только если тщательно поискать. Укус клопа абсолютно безболезненен, так как он впрыскивает в ранку обезболивающее вещество. Иногда клоп, чтобы напиться крови, прокалывает тело в нескольких местах, так как не сразу может найти близкий сосудик. Клопы переносят такие тяжелые заболевания как туберкулез, чума, сибирская язва и оспа.

Что делать? Если клопы обнаружены, существует только два варианта от них избавиться: переехать на время в другое жилище или вызвать специалистов по дезинсекции. Можно обработать квартиру и самостоятельно. Но для этого нужно обзавестись защитным костюмом и респиратором, перчатками и прибором для распыления. Обработать раствором нужно абсолютно все предметы, стены и полы. То есть все поверхности и щели.  Если обработать комнату частями, то хитрые клопы просто перейдут на еще не обработанные поверхности. Поэтому обработку следует проводить сразу и везде. Обязательно нужно сразу обработать дверные косяки, вентиляционные ходы. После дезинсекции все окна следует открыть и оставить для проветривания.  После проветривания необходимо протереть мокрой тряпкой все места, к которым Вы прикасаетесь. Иногда не все клопы погибают сразу, препарат действует через неделю или даже месяц, все зависит от того, какой препарат выбран.

Укус клеща

Клещи чаще населяют леса, однако и в лугах тоже чувствуют себя замечательно. Для прогулки по природе следует выбирать одежду светлой окраски – на ней легче обнаружить насекомое. Во время прогулки следует один раз в час тщательно осматривать друг друга. Желательно, чтобы брюки снизу были захвачены резинкой или манжетой. Можно заправить их в сапоги. Чаще всего клещи подкарауливают свои жертвы, сидя на травинках или веточках. Ползти они могут только вверх, вниз не умеют. На этом можно сыграть, подбирая одежду для прогулки. Если клещ во время путешествия по Вашей одежде наткнется на препятствие, он не сможет его преодолеть. Возвратившись домой с прогулки, нужно очень внимательно пересмотреть не только свою одежду, но и цветы, веточки или игрушки, принесенные из леса.

Что делать если клещ присосался?

1. Не следует капать на клеща никакими маслами и спиртами. В подобной ситуации насекомое будет пытаться защищаться, впрыскивая в организм больше яда.

2. Пинцетом (в крайнем случае, пальцами) взять насекомое и выкрутить его, как винтик. Этот способ дает стопроцентный результат. Только не нужно его тянуть, а именно выкручивать.

3. После удаления насекомого нужно внимательно осмотреть ранку – не остался ли в ней хоботок насекомого. После чего обработать спиртовым препаратом.

4. Дать пострадавшему антигистаминное средство.

5. Если регион неблагополучен по энцефалиту, желательно после укуса сразу же обратиться в поликлинику.

Укусы у детей. Дети – лакомый объект для укусов кровососущих насекомых, ведь кожа у них тонка, а кровообращение очень активное. Даже укус обычного комара может вызвать довольно обширное покраснение, да и припухлость может быть больше, чем у взрослого человека. Обычно через пару дней они постепенно начинают бледнеть и проходить. В остальном же реакция детского организма на укус любого насекомого не сильно отличается от реакции взрослых.

Первая помощь при укусах жалящих насекомых заключается в следующем: удалить жало, приложить лед, дать антигистаминное средство внутрь, смазать больное место фенистил-гелем или в более тяжелых случаях кремом адвантан. Первое средство создано на основе растительных компонентов, а второе включает гормоны. Непременно следует направить ребенка в больницу, если укусов несколько, если они находятся во рту, на лице. При укусе комара также можно смазать волдырь фенистилом. Если малыш пытается чесать волдырь – нужно непременно снять зуд. Ведь через маленький расчес несложно занести инфекцию. Методы снятия зуда после укусов комарами: разбавить соду водой до состояния кашицы, обработать волдырь, протереть нашатырным спиртом, разбавленным водой в равных долях, обработать волдырь мятной зубной пастой. На природе ребенок может быть атакован слепнями. Укус этого насекомого очень болезненен, к тому же, ранка может впоследствии воспалиться и даже нагноиться, так как насекомое может отложить под кожу свои яйца. Более активны эти насекомые в ясный солнечный денек.

Если ребенка укусил слепень, нужно как можно быстрее промыть ранку водой с мылом. Чтобы снять зуд, поможет та же питьевая сода. Примочки ставятся на 15 минут, после чего сменяются новыми. Слепни совершенно безопасны в тени и нападают исключительно на солнечных лужках, поближе к водоемам.

Мази от укусов насекомых. Все мази, используемые для устранения последствий укусов насекомых, делятся на гормональные и негормональные. Псило-бальзам, витаон, золотая звезда, фенистил гель, синафлан, адвантан.

Укусы ядовитых насекомых.  Несмотря на то, что подавляющее большинство ядовитых насекомых не более опасны, чем пчелы, реакция на них во многом зависит от состояния организма. По статистике чаще всего от укусов скорпионов гибнут малыши со слабыми защитными силами организма. Предупреждение укусов таких опасных насекомых в регионах их обитания заключается в применении репеллентов, тщательном осмотре обуви и одежды перед их надеванием, закупорке всех щелей, через которые насекомые могут пробраться в жилище или палатку.

*Оказание экстренной доврачебной помощи при укусах ядовитых паукообразных* (скорпион, каракурт, тарантул) аналогично тому, которое оказывают при укусах ядовитых змей.

Однако отсасывание яда при укусах скорпиона, каракурта, тарантула противопоказано, т.к. их токсины обладают способностью всасываться через неповрежденные слизистые оболочки.

Профилактика

1. Учитывать суточную активность насекомых. Так, комары в умеренном климате обычно активны в сумеречное время. Поэтому людям, страдающим аллергией на их укусы, следует воздержаться от прогулок в это время суток.

2. Во время прогулки на природе лучше одеться в легкие одежды, но с длинными брючинами и рукавами. Майки и рубашки следует заправлять в брюки. На голову желательно надеть панаму. То есть открытых участков тела должно быть как можно меньше.

3. Не следует пренебрегать репеллентами. Их можно наносить не только непосредственно на тело, но и на одежду (для этого есть специальные средства). Средства, содержащие перметрин, отпугивают комаров, клещей и других насекомых. Наносить их нужно на ткань, причем даже после нескольких стирок они сохраняют свое действие. При этом такой вид обработки практически безвреден для человека. Еще одно активное вещество, используемое многими производителями репеллентов – ДЭТА. Его можно наносить как на одежду, так и непосредственно на кожу. В препарате не должно быть больше 35% ДЭТА, так как большее количество никак не влияет на эффективность, зато неблагоприятно сказывается на здоровье.

Репелленты для детей. При выборе репеллента нужно в первую очередь читать надписи на упаковке. В детских препаратах в качестве активных компонентов не должно быть вещества диэтилтолуамид (ДЭТА). Этот компонент является очень токсичным, поэтому детям в возрасте до шести лет его нельзя наносить даже на одежду. Можно обработать одежду и кожу малыша ванильным экстрактом, кедровым или гвоздичным маслом, настойкой мелиссы или эвкалипта. Для детей не следует выбирать средства в виде аэрозолей, а только кремы, мази или гели.

Как правильно пользоваться репеллентами? Используя средства от комаров для обработки тела, следует помнить, что яды, опасные для комаров, также являются опасными и для человека.

4. Используйте москитные сетки. Сейчас их производят не только для окон, но даже и для детских кроваток и колясок.

5. Вместо жидкости для фумигатора можно применять экстракт эвкалипта. Комары терпеть не могут этот запах.

6. Комары за версту чувствуют повышенный уровень холестерина в крови и предпочитают именно таких людей всем остальным. Поэтому – нормализуйте холестерин.

Как минимизировать вред от токсичных компонентов репеллентов?

1. Если на природе планируется быть не дольше полутора часов, следует выбирать препараты с малой концентрацией действующего вещества (до 10%). Но от клещей такие препараты не подойдут – они боятся лишь убойных концентраций выше 20%.

2. Не следует поливаться репеллентом – его увеличенное количество никак не повлияет на эффект.

3. Чтобы намазать на тело крем или гель, лучше надеть на руку тонкую медицинскую перчатку.

4. На лицо нельзя наносить аэрозоль! А только крем, мазь или гель.

5. Не следует использовать аэрозоли в закрытых комнатах.

6. Не следует обрабатывать участки кожи, скрытые одеждой.

7. Некоторые компоненты репеллентов могут вступать во взаимодействие с синтетическими волокнами тканей. Поэтому предпочтительнее надевать вещи из натуральных тканей.

8. Нельзя обрабатывать репеллентом участки с царапинками, ранками, воспалениями, губы, а также веки.

9. После прогулки нужно принять душ и убрать с тела остатки вещества.

10. Если репеллентом обрабатывается одежда, ее следует сменить тут же, как отпадет необходимость в защите.

11. Производитель обычно дает рекомендации по кратности обработок – не пренебрегайте этими рекомендациями.

Растения, отпугивающие насекомых

1. Бархатцы – их запах терпеть не могут мухи и москиты.

2. Бергамот – поможет избежать укусов, а также снять воспаление при укусах. Очень эффективно в таком случае в комбинации с лавандой.

3. Вербена – отпугивает любых насекомых.

4. Гвоздика – отлично отпугивает комаров и мух.

5. Герань – как в виде растения, так и в виде масла отпугивает насекомых.

6. Кедр – отпугивает мошку и комаров.

7. Кипарис – является сильным инсектицидом.

8. Лаванда – эффективна от моли, комаров, мух. Помогает избежать волдырей при укусах.

9. Лавр – отпугнет насекомых и поможет быстрее заживить волдыри.

10. Мелисса – замечательно отпугивает насекомых, а также снимает боль при ужалениях.

11. Эвкалипт – отлично отпугивает насекомых.

3. Бытовые электроприборы. Правила обращения  с ними.

В наше время невозможно представить себе жизнь без электричества.

Электричество, улучшая условия нашей жизни, помогая нам в решении простых и сложных житейских проблем, при неправильном с ним обращении может представлять опасность, в некоторых случаях даже со смертельным исходом. Об этой опасности знают даже маленькие дети. И тем не менее ежегодно

тысячи людей на земном шаре получают электротравмы и электроудары, от которых некоторые погибают.

Проходя через организм, электрический ток оказывает следующие действия на организм человека.

термическое - проявляется в ожогах отдельных участков тела человека.

электролитическое - проявляется в разложении органических жидкостей, вызывая значительные нарушения их физико-химического состава.

механическое - разрывает ткани организма, стенки кровеносных сосудов, ломаются кости, рвутся сухожилия;

биологическое - сокращение мышц под действием электрического тока.

Различают три основных вида поражения человека электрическим током:

- электрические травмы;

- электрический удар;

- электрический шок.

К видам электрических травм относятся: электрический ожог, электрические знаки, металлизация кожи, механические повреждения и электроофтальмия.

Электрический удар – это возбуждение живых тканей организма проходящим через него электрическим током. Электрический удар сопровождается сильным сокращением мышц. Исход при этом может быть от легкого поражения до смертельного.

Причинами смерти от электрического тока могут быть прекращение дыхания, прекращение работы сердца и электрический шок. Возможно также одновременное действие всех трех причин.

Электрический шок – это своеобразная, тяжелая нервно-рефлекторная реакция организма в ответ на чрезмерное раздражение электрическим током, сопровождающаяся глубокими расстройствами кровообращения, дыхания и обмена веществ. Шоковое состояние длится от нескольких десятков минут до суток. После этого может наступить или гибель человека, или выздоровление как результат своевременного активного лечебного вмешательства.

Тяжесть электротравмы зависит от:

* Величины тока, протекающего через тело человека.
* Длительности воздействия (с увеличением продолжительности растет вероятность тяжелого или смертельного исхода).

         Вида и частоты тока.(переменный или постоянный); при переменном токе – от его частоты; Наиболее опасным для человека является переменный ток.

         Пути, проходимым током по телу человека. Наиболее опасны пути, проходящие через жизненно важные органы (сердце, легкие, головной мозг), т.е. голова – руки, голова – ноги, рука – рука, руки – ноги. Ток, проходящий по пути нога – нога, может вызвать падение человека и образование более опасного пути (руки – ноги) с большим шаговым напряжением. Поскольку сопротивление кожи на разных участках тела различно, исход поражения зависит от места соприкосновения с токоведущими частями.

* Условий внешней среды (высокая влажность снижает сопротивление тела человека и окружающей среды).
* Состояния здоровья человека, которое оказывает существенное влияние на величину сопротивления тела человека. Физически слабые, больные, утомленные люди, а также женщины хуже переносят действие электрического тока.

Каждый человек должен твердо помнить, что безопасного напряжения не существует и что нельзя прикасаться к токоведущим частям независимо от того, под каким бы напряжением они не находились. При необходимости работы на оборудовании или вблизи его, которое может оказаться под напряжением следует применять средства защиты: заземление, изоляцию, изолирующие инструменты.

Ток силой от 8-10 мА уже реально опасен, т.к. при его действии человек не может самостоятельно освободиться от контакта с токоведущим проводником. Ток в 100 мА приводит к остановке сердца и на­рушению работы органов дыхания.

Повышенной восприимчивостью к электрическому току обладают лица, страдающие рядом заболеваний, в первую очередь болезнями кожи, сердечно-сосудистой системы, легких, а также нервными расстройствами (болезнями).

Правильная эксплуатация электроприборов подразумевает предупреждение от его неправильной эксплуатации, связанной с электропитанием, подключением к сети, соблюдением режима работы, продолжительности нагрузок, соблюдением безопасных приемов работы.

Меры безопасности в быту и вне дома.

*Для предотвращения электропоражения важно помнить и соблюдать следующие правила:*

    Нельзя прикасаться к проводам, провисшим или лежащим на земле, влезать на опоры воздушных линий электропередачи, крыши строений, где поблизости проходят электрические провода, запускать змеи и играть под воздушными линиями.

    Не следует приближаться к оборванному проводу: может поразить шаговое напряжение. Если все-таки приходится пересекать опасную зону возле лежащего на земле провода, надо делать это бегом: чтобы одновременно только одна нога касалась почвы.

    Использовать электроаппараты и приборы в условиях, не соответствующих инструкциям, или имеющие неисправности, а также эксплуатировать провода и кабели с поврежденной изоляцией.

    Бытовые электроприборы (чайники, плитки и т.п.), переносные светильники предназначены для пользования только в помещениях с непроводящими электрический ток полами.

    Обертывать электролампы и светильники бумагой, тканью и другими горючими материалами, а также эксплуатировать их со снятыми колпаками.

    Пользоваться электроутюгами, электроплитками, электрочайниками без подставок из негорючих материалов.

    Сухое помещение квартиры, дома будет безопасным, если соблюдено основное условие: все розетки, электроприборы и светильники  удалены от труб отопления и водопровода, других металлических коммуникаций настолько, чтобы исключилось одновременное прикосновение к этим предметам и прибору, шнуру, розетке.

    Автоматические выключатели, пробочные предохранители в квартирной сети должны быть всегда исправны. Не пользуйтесь так называемыми жучками. Не заменяйте под напряжением выключатели, ламповые патроны и светильники. Выполняйте эти работы только после отключения сети.

    Применять нестандартные электронагревательные приборы, некалиброванные плавкие вставки или другие самодельные аппараты защиты от перегрузки и короткого замыкания.

    Следите за исправным состоянием электроприборов, а также шнуров, с помощью которых они включаются в сеть. Соблюдайте порядок включения прибора в электросеть – сначала подключается шнур к прибору, а затем к сети. Отключение прибора производится в обратном порядке.

    Перед включением электрической вилки в розетку убедитесь, что она именно от того прибора, который Вы собираетесь включить. Также после выдергивания вилки из розетки проверьте, что не ошиблись. Если провода шнуры от соседних устройств похожи, сделайте их разными: оберните изоляционной лентой или покрасьте.

    Следите за тем, чтобы розетки и другие разъемы не искрили, не грелись, не потрескивали. Если контакты потемнели, почистите их и устраните причину неплотного соединения.

    Включать в одну розетку более трех электроприборов.

    Не вбивайте гвоздь в стену, если не знаете, где проходит скрытая электропроводка.

    Если необходимо вымыть электроприбор, заменить лампочку или предохранитель, отключите общий выключатель электричества в квартире.

    Не держите подключенные к электросети приборы в ванной – электроприбор или лампочка, подключенные к электросети и упавшие в ванну во время купания, вызывают тяжелые последствия.

    Не устраивайте розетки слишком близко к ванне или раковине.

    Не пользуйтесь фенами или электробритвами, если они мокрые или имеют оголенные токопроводящие детали.

    Не ремонтируйте вилки электроприборов с помощью изоляционной ленты. Замените их, если они сломались.

    Не беритесь за утюг мокрыми руками и не гладьте, стоя на полу босиком.

    Оставлять без присмотра включенными в сеть электронагревательные приборы, телевизоры, радиоприемники и т.п..

    Не накручивайте шнур вокруг горячего утюга, это может повредить изоляцию провода.

    Прежде чем налить воду в емкость отпаривателя утюга, выньте вилку из розетки.

    Сначала выньте вилку из розетки, а затем сворачивайте удлинитель.

    Обнаруженные оголенные места и обрывы электропроводов надо немедленно ремонтировать. Не делайте временных соединений проводов.

    При временной установке елочных электрических гирлянд не забывайте элементарные нормы безопасности.

    Ничего не подвешивайте к проводам и не дергайте за них.

    При включении и выключении приборов всегда придерживайте одной рукой розетку, чтобы она не вывалилась из стены, а другой держите вилку, но не шнур.

*Как действовать если Вы -  свидетель поражения человека электрическим током*

В случае если все меры предосторожности не помогли и кто-то оказался под  воздействием тока, следует учитывать следующие рекомендации:

-   Прежде всего, быстро освободите от воздействия тока пострадавшего. Определите источник тока и возможность его отключения (рубильник, вилка в розетке, пробки и т.п.). Отключите электричество. Если это невозможно, оттащите человека за одежду, обернув свою руку любой сухой тканью (обязательно одной рукой) так, чтобы самому не попасть под воздействие тока, или перерубите провод (топором, лопатой). Отбросьте сухой палкой оборвавшийся кусок провода. При возможности следует вызвать «скорую помощь».

*Нужно помнить, что прикосновение к человеку, попавшему под напряжение, может быть опасно самому спасающему.*

-  Если человек в сознании, но не может оторваться от провода, резко дерните его за одежду, отбросив от провода.

-  При обрыве высоковольтного провода выходить из зоны шагового напряжения надо прыжками на одной или двух сомкнутых вместе ногах.

-  После устранения воздействия тока окажите человеку доврачебную помощь.

-     Если пострадавший в сознании, уложите его на спину, приподняв на 30см его ноги, и укройте теплой одеждой.

-   Если пострадавший в ,бессознании состоянии, без видимых тяжелых ожогов и травм, положите его на спину на что-нибудь твердое. Обеспечьте приток свежего воздуха. Дайте понюхать нашатырный спирт, обрызгайте водой, растирайте и согреввайте тело, укройте его легким одеялом.

- при обширных ожогах не применяйте холодную воду во избежания ухудшения шокового состояния.

- переносить пострадавшего следует только в тех случаях, когда опасность продолжает угрожать ему или оказывающему помощь.

- при отсутствии пульса на крупных артериях и внешних признаков дыхания необходимо приступить к оказанию первой медицинской помощи.

4. Способы предотвращения и преодоления паники и панических настроений в опасных и чрезвычайных ситуациях

Те, кто утверждают, что не имеют чувства страха, прежде всего обманывают самих себя. Ощущение страха, появляющееся в момент опасности у человека, – естественное чувство. Это срабатывает инстинкт самосохранения – сигнал тревоги в опасной ситуации. Страх мобилизует физические силы, ускоряет работу мозга, концентрирует внимание, помогает выходить из тупиковой ситуации.

Отсутствие чувства страха в некоторых случаях означает отсутствие воображения и, следовательно, неспособность оценить опасность. Наоборот, те, у кого пылкое воображение, могут часто испытывать это ощущение непропорционально реальной опасности.

На почве страха у людей появляется беспокойство, трепет, слабость, бессилие, неподвижность, возбуждение. Это состояние сопровождается нарушениями вегетативной нервной системы или же истерической реакцией, которая характеризуется неясностью суждений и неспособностью к действиям. Отсутствие ясности в оценке ситуации влечет за собой состояние безвыходности и отказ от сопротивления. Человек, охваченный паникой, может быстро вовлечь в подобное состояние и окружающих.

Подобное поведение лишено какого-либо здравого смысла. Это чистый инстинкт, характеризующийся криком: "Спасайся, кто может!"

Люди, охваченные паникой, полностью теряют индивидуальные достоинства и становятся частью разрушительной массы, неспособной контролировать свои действия. Толпа, действующая вслепую, может увеличить опасность. Отсутствие представления о реальной опасности неоднократно приводило к необдуманным действиям, таким, как прыжки из окон верхних этажей. В те моменты это казалось менее мучительным, чем ожидание помощи или поиск другого способа спасения.

Некоторые исследователи считают, что толпа —  особый биологический организм. Он действует по своим законам и не всегда учитывает интересы отдельных составляющих — в том числе и их сохранность.

Это становится понятным  во время любой    паники. Очень часто толпа становится опаснее стихийного бедствия или аварии, которые ее вызвали. Исследовании Е. Карантелли   (США)  показывают следующие характерные черты паники:

— паническое бегство всегда направлено в сторону от опасности  (не делается попыток как-то повлиять наступление опасности);

— направление бегства при панике не является случайным  (выбор — за знакомой дорогой или той, которой бегут другие);

— по своему характеру паническое    бегство    ассоциально   (самые сильные связи  могут быть прерваны: мать может бросить ребенка, муж — жену и т. п.); люди становятся неожиданным источником опасности друг для друга;

— человек, охваченный паникой, всегда верит, что обстановка крайне опасна (паническое бегство прекра­щается, когда человек думает, что находится вне опасной зоны);

  — человек, охваченный паникой, плохо соображает, но его.мысли не являются неразумными (проблема скорее в том, что он не ищет альтернативных решений  и не видит деталей своего решения, иногда — главных, как в типичном для пожаров случае: прыжке со смер­тельно большой высоты).

Основная психологическая картина толпы  выглядят так::

1. Снижение интеллектуального начала и повышение эмоционального.

2. Резкий рост внушаемости и снижение способности к независимому мышлению. Адольф    Гитлер отметил это афоризмом: «Заприте свое сердце, а ключ отдайте мне».

3. Толпе требуется лидер или объект ненависти, она с наслаждением будет подчиняться или громить; толпа *:*способна как на страшную жестокость, так и на само­пожертвование, том числе и по.отношению к самому лидеру.

4. Толпа быстро выдыхается, добившись чего-то. Разрозненные на группы люди быстро приходят в себя и меняют свое поведение и оценку происходящего (см также МИТИНГ).1

5            В жизни уличной (особенно политико-социальной) толпы очень важны такие элементы, как первый камень в витрину и первая кровь. Эти ступени могут вывести толпу на принципиально иной уровень опасности, где коллективная безответственность превращает каждого члена толпы в преступника. Из такой толпы надо немедленно уходить.

Противодействовать панике чрезвычайно трудно. Справиться с этим может человек очень известный и уважаемый, придерживающийся твердой линии поведения, умеющий разговаривать с толпой и внушать уважение.

Средства борьбы с паникой

1.                  Убеждение (если есть время);

2.                  Категорический приказ;

3.                  Объяснение опасности, которая в данный момент несущественна;

4.                  Использование силы и устранение наиболее злобных паникеров.

Остановить толпу, которая впадает в панику, значительно легче, начиная с последних и уменьшая группу, насколько это возможно. Перегораживать дорогу толпе, которая движется, гораздо труднее, так как сзади давят на идущих впереди. Когда страх становится постоянным состоянием, он превращается в подлость.

Преодоление трудностей в борьбе с паникой

1.                  Человек должен верить во что-то высшее, или в себя самого, или в правоту того, что он делает;

2.                  Мотивация собственных поступков должна быть сильным импульсом, который помогает преодолевать трудности;

3.                  Опыт, предыдущие испытания, прожитая жизнь могут придать силы человеку.

*Для выживания необходимо быть всегда психологически подготовленным. Такой человек находится в лучших условиях и с ним не случится ничего плохого.*

В чрезвычайной обстановке важно, чтобы вы были в состоянии

1.                  Принимать быстрые решения;

2.                  Уметь импровизировать;

3.                  Постоянно и непрерывно контролировать самого себя;

4.                  Уметь различать опасность и распознавать людей;

5.                  Быть независимым и самостоятельным;

6.                  Быть твердым и решительным, когда потребуется, но уметь подчиняться, если необходимо;

7.                  Определять и знать свои возможности и не падать духом;

8.                  В любой ситуации пытаться найти выход.

*Никогда не сдавайтесь, ставка очень высока, чтобы в чрезвычайной ситуации уступить жизнь, не испробовав все возможные средства.*