

Что делать, если вы....

... считаете, что угрожает опасность взрыва

Взрыв на улице, а также во дворе, в подъезде, в офисе, в автомобиле - становится, к сожалению, частью обычной жизни больших городов.

О том, что есть опасность взрыва, можно судить по следующим признакам: неизвестный сверток или деталь в машине или снаружи; остатки различных материалов, нетипичных для данного места; натянутая проволока, шнур; провода или изоляционная лента, свисающие из под машины; на даче – выделяющиеся участки свежевырытой или высохшей земли; у квартиры – следы ремонтных работ, участки с нарушенной окраской, поверхность которых отличается от общего фона; чужая сумка, портфель, коробка, какой-либо предмет, оказавшийся поблизости от вашего автомобиля, в магазине, на остановке или в другом многолюдном месте.

Заметив вещь без хозяина, обратитесь к работнику милиции или другому должностному лицу, не прикасайтесь к находке и не допускайте к ней других людей, избегая паники.

Сообщите о находке в милицию «02» или в Управление по борьбе с организованной преступностью.

... разбили градусник и пролили ртуть

Если Вы разбили градусник и ртуть раскатилась по столу или полу, ни в коем случае не пытайтесь вытереть ее тряпкой - это приведет лишь к размазыванию ртути и увеличению поверхности испарения.

Для сбора ртути приготовьте наполненную водой банку с плотной крышкой, обыкновенную кисточку, резиновую грушу, бумажный конвертик, лейкопластырь, мокрую газету, тряпку и раствор марганцовки.

При помощи кисточки надо собрать самые крупные шарики ртути в бумажный конвертик. Затем «втяните» в резиновую грушу более мелкие шарики, а самые мелкие капельки «наклейте» на лейкопластырь. Все собранную ртуть поместите в банку и плотно закройте ее. Очищенную поверхность протрите мокрой газетой, а затем обработайте раствором марганцовки и как следует, проветрите помещение.

Банку с ртутью необходимо сдать в Управление ГОЧС вашего района.

... узнали о химической аварии в вашем районе

Если на химически опасном объекте, расположенном рядом с вашим домом, произошел выброс сильно действующих ядовитых веществ, внимательно отслеживайте сообщения о причине подачи сигнала и порядке действия в сложившейся ситуации по радио и ТВ. Если необходимо покинуть квартиру и есть эта возможность, закройте двери, окна, форточки, отключите электропитание квартиры, возьмите минимально необходимую одежду (летом - обязательно дождевик!), наденьте средства индивидуальной защиты, возьмите трехдневный запас непортящихся продуктов и постарайтесь быстро, но без паники, покинуть зону поражения. Лифтом не пользуйтесь, электричество в зараженных районах отключают.

Если Вы не можете покинуть помещение, закройте окна, двери, форточки, отключите электропитание квартиры, наденьте средства индивидуальной

защиты и проведите внешнюю (липкой лентой или пластырем) и внутреннюю (закрывать вентиляционные отверстия плотным материалом или бумагой) герметизацию помещения. По возможности укройтесь в ванной или туалете, т.к. эти помещения не имеют наружных стен, занавесив двери влажной простыней. Следует также помнить, что при распространении сильнодействующих ядовитых веществ (СДЯВ) легче или тяжелее воздуха целесообразно находиться на нижних или верхних этажах здания соответственно.

... если ваш дом попадает в зону затопления

Отключите газ, воду и электричество; погасите огонь в печах; перенесите на верхние этажи и чердаки ценные предметы и вещи; закройте окна и двери, при необходимости – обейте окна и двери первых этажей досками или фанерой.

До прибытия помощи или спада воды нужно оставаться на верхних этажах и крышах или других возвышенностях. Чтобы спасатели могли быстрее обнаружить потерпевших, нужно в светлое время суток вывешивать на высокое место белое или цветное полотно, а в темноте - подавать световые сигналы. Когда подошли спасатели, переходить в лодку, садиться в вертолет нужно по одному, не устраивая панику.

Если получено предупреждение об эвакуации: подготовить теплую одежду, сапоги, одеяла, деньги и ценности; завернуть в непромокаемый пакет паспорт и другие документы; собрать трехдневный запас питания; подготовить аптечку первой помощи и лекарства, которыми вы обычно пользуетесь; взять с собой туалетные принадлежности и постельное белье.

Все вещи и продукты лучше всего уложить в рюкзак, чемодан или сумку. Вам будет объявлено, куда и как (специальным транспортом или пешком) следует направляться из опасной зоны. В конечном пункте эвакуации вам необходимо зарегистрироваться.

... подверглись воздействию стресса

В наше непростое время необходимо знать, как оказывать помощь при эмоциональных потрясениях. Необходимо установить эмоциональный контакт с человеком, которому вы хотите помочь. Принесите ему чашку чая, попытайтесь разговаривать, а когда он начнет отвечать, слушайте, не перебивая. И обязательно посоветуйте изложить на бумаге то, что беспокоит, взглянуть на текст «взглядом постороннего», а затем собственноручно уничтожить. Форма и последовательность изложения значения не имеют. Важно писать не отрываясь и как можно полнее. Ни в коем случае не предлагайте и не употребляйте в качестве «лекарства» алкоголь и наркотики. Они лишают вас контроля над собой и часто приводят к истерике или самоубийству.

... увидели человека, лежащего без движения

При первичном осмотре пострадавшего первым делом необходимо убедиться в наличии у него сердцебиения и дыхания. Убедитесь, что дыхательные пути не перекрыты какими-либо предметами. Внимательно осмотрите шейный отдел позвоночника, предварительно освободив шею от воротника. Аккуратно надавите на живот и выясните, есть ли у потерпевшего болевые ощущения. Попросите пострадавшего поочередно поднять ноги - таким образом Вы сможете понять, цел ли тазобедренный сустав. Затем

обследуйте кости рук на наличие повреждений. И последнее: необходимо определить, чувствительны ли пальцы на ногах.

Закончив доврачебный осмотр, попросите пострадавшего не двигаться и вызовите «Скорую помощь» - «03».

... стали свидетелем сердечного приступа

При сердечном приступе самое страшное - полная остановка сердца. Поэтому для начала необходимо полностью прекратить любую работу и не двигаться. Затем, чтобы уменьшить боль, пострадавший должен сделать глубокий вдох и на 10-15 секунд задержать дыхание. Остерегаясь резких движений, нужно сесть, по возможности подложив под спину подушки. Наконец, советуем принять валидол или валокордин и вызвать «Скорую помощь»- «03».

Если у человека остановилось сердце, как можно быстрее окажите ему посильную помощь. Для начала проверьте, есть ли пульс на сонной артерии и реакцию зрачков на свет. Переверните пострадавшего на спину, расстегните на нем верхнюю одежду. Затем переходите к непрямому массажу сердца. Для этого положите под шею пострадавшего валик таким образом, чтобы голова запрокинулась назад, и давите на грудь прямыми руками. Обязательно сопровождайте массаж вентиляцией легких: на каждые 15 надавливаний делают 2-3 выдоха. Частота надавливаний - 40-60 раз в минуту. Массаж следует проводить не меньше 20-30 минут. Непрямой массаж сердца прекращают в том случае, если на сонной артерии появился пульс.

... провалились под лед

Если Вы провалились под лед, старайтесь передвигаться к тому краю полыньи, откуда идет течение. Это гарантия, что Вас не затянет под лед. Добравшись до края полыньи, старайтесь побольше высунуться из воды, чтобы налечь грудью на закраину и забросить ногу на край льда. Если лед выдержал, осторожно перевернитесь на спину и медленно ползите к берегу. Выбравшись на сушу, поспешите согреться: охлаждение может вызвать серьезные осложнения.

Если на Ваших глазах кто-то провалился под лед, вооружитесь любой палкой, шестом или доской и осторожно, ползком двигайтесь к полынье. Доползти следует до такого места, с которого легко можно кинуть ремень, сумку на ремне или протянуть лыжную палку. Когда находящийся в воде человек ухватится за протянутый предмет, аккуратно вытаскивайте его из воды. Выбравшись из полыньи, отползите подальше от ее края.

... поскользнулись в гололед

Одна из главных опасностей зимой - гололед и, как следствие, возможное падение. Надо стараться не упасть на колени или прямые руки. Падая вперед, примите удар на всю поверхность тела и максимально поднять голову. При падении на склоне постарайтесь приземлиться на бок. Вытяните руку и не падайте на локоть. Вытянутая вдоль склона рука защитит Вашу голову и устранил нагрузку на плечо. Если вы упали на спину, прижмите подбородок к груди - так вы не ударитесь затылком. А чтобы не повредить копчик, подтяните колени к лицу и попробуйте как можно больше «закруглить» спину.

... долго находитесь на морозе

Чтобы не замерзнуть, надо двигаться. Если же, несмотря на все усилия, вы

почувствовали, как немеют руки, разотрите их друг об друга, а когда кровоток восстановится - засуньте их подмышки. Не забудьте снять кольца и часы - это улучшит циркуляцию крови. Делайте энергичные махи руками. При этом рука должна быть максимально расслаблена, а ладонь - растопырена. Так же согреваются ноги.

Можно также использовать способ, который в народе носит название «эскимосского». Руки вытягивают вдоль тела, пальцы растопыривают. Плечами делают резкие и частые движения вверх-вниз.

... обморозили руку или ногу

Первое, что надо сделать при обморожении, - доставить пострадавшего в тепло. Затем освободить обмороженные части тела от мерзлой одежды, снять все металлические предметы: браслеты, цепочки, часы и кольца. Это улучшит циркуляцию крови.

Приготовьте теплую воду, температурой 20-30 градусов, и поместите в нее обмороженную руку или ногу. Подержите ее там примерно полчаса, стараясь при этом шевелить пальцами.

Как только чувствительность восстановится, осторожно протрите руку (ногу). Убедившись, что на обмороженных участках не осталось влаги, наложите сухую чистую повязку. Однако ни в коем случае не стягивайте кожу и обязательно проложите бинт между пальцев. Затем на первые слои бинта для дополнительного согревания положите слой ваты и продолжайте накладывать повязку.

Если у пострадавшего обморожены щеки или уши, приложите к ним кусочек теплой ткани (ткань надо предварительно прогладить утюгом).

И, наконец, необходимо вызвать врача.

... отравились

Если Вы отравились, то в первую очередь необходимо провести промывание желудка. Для этого надо выпить 3-4 стакана слабого раствора марганцовки и вызвать рвоту. Для полного очищения желудка требуется выпить не менее трех литров раствора. Если в доме есть аптечка, то нужно приготовить слабительное, добавив в него активированный уголь. Эту смесь необходимо запить большим количеством теплой воды. Можно принять препараты, поддерживающие сердечную деятельность.

... обнаружили в квартире очаг пожара

Если загорелся телевизор, его надо сразу отключить от сети, а затем тушить – водой через верхние вентиляционные отверстия задней стенки или набросив плотное одеяло, чтобы огонь не переметнулся, например, на шторы, и только после этого бежать за водой или домашним огнетушителем.

Если у Вас на кухне загорелось белье, висящее над плитой, немедленно выключите газ и залейте пламя водой. Бросьте дымящуюся вещь на пол и затопчите. Затем откройте окно и проветрите кухню.

Если у Вас на шнуре утюга появилось пламя, сразу отключите его от электросети. Затем накройте пламя тряпкой и погасите его.

Если загорелась открытая проводка, отключите электричество в квартире или закидайте провод землей из цветочных горшков.

Если Вы почувствовали запах плавящегося пластика, найдите место повреждения проводки. Потрогайте розетки, не теплые ли они. Обнаружив

источник запаха, отверткой или плоскогубцами с пластмассовыми ручками раздвиньте загоревшиеся провода. Отключите электричество. Ни в коем случае не заливайте пламя водой!

Если вы не в состоянии самостоятельно потушить огонь, без промедления вызывайте пожарных. «01»

... почувствовали запах дыма с лестничной клетки

Если источник дыма находится вне вашей квартиры, выйдите на лестничную клетку и осмотритесь. Если очаг возгорания находится этажом (или несколькими) ниже, не спускайтесь вниз по лестнице и не пытайтесь воспользоваться лифтом: при пожаре лифт всегда отключается. Не паникуйте. Срочно вызовите пожарных, сообщив точный адрес, свою фамилию, наиболее удобный маршрут для подъезда к дому. Главное - предотвратить попадание дыма в квартиру. Для этого разорванные на полоски мокрые тряпки заправьте в щели между дверью и косяком. Затем закройте все имеющиеся в квартире вытяжные вентиляционные отверстия сложенным одеялом или подушками. Дым всегда поднимается кверху. Поэтому сядьте на пол и прикройте дыхательные пути смоченным в воде полотенцем. А теперь спокойно ждите приезда пожарных.

... заблудились и вынуждены ночевать в лесу

Если Вы заблудились в лесу, постарайтесь вспомнить последнюю приметку на знакомой части пути и постарайтесь проследить к ней дорогу. Если это не удастся, прислушайтесь, выходите «на воду» – вниз по течению. Ручей выведет к реке, река к людям.

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 погода солнечная, можно определить направление на юг по наручным часам. Для этого часовую стрелку надо направить на солнце. Угол между часовой стрелкой и цифрой «12» на циферблате разделите пополам лезвием ножа, которое и укажет направление на юг.

Если Вы вынуждены зимой заночевать вдали от населенного пункта, необходимо построить хижину. Лучшим местом для нее будет склон оврага или реки.

Вытопчите в снегу яму, возьмите свои лыжи и лыжи своих спутников и воткните их в снег, образуя каркас хижины. Закругленные концы лыж наклоните внутрь и как можно крепче свяжите шнурком или веревкой. Затем из твердого снега или наста нарежьте снежные кирпичи. Самые большие уложите в основание пирамиды - с высотой размер кирпичей надо уменьшить. Укладывайте их с небольшим наклоном внутрь. Затем заделайте щели снегом, настелите пол из веток или камыша.

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. Теперь, начните розжиг костра с мелких ветвей.