

Ирина Копкина

Это должен знать каждый!

**Как правильно
вести себя в чрезвычайных
ситуациях**



Ирина Копкина

Это должен знать каждый!

**Как правильно вести себя
в чрезвычайных ситуациях**

Москва

Содержание

РАЗДЕЛ 1. ТЕРРОРИЗМ И ДРУГИЕ КРИМИНАЛЬНЫЕ УГРОЗЫ	4
Что делать при обнаружении предмета, похожего на взрывное устройство	4
Что делать при поступлении угрозы по телефону	5
Что делать, если вы получили угрозу в письменном виде	8
Что делать, если вас захватили в заложники	8
РАЗДЕЛ 2. ХИМИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ	11
Что делать в условиях возможного химического заражения	11
Поражение хлором	11
Поражение аммиаком	12
Какие меры защиты нужно использовать при химическом заражении	13
Что делать в условиях возможного ртутного отравления	14
Как себя вести в условиях возможного биологического заражения .	15
РАЗДЕЛ 3. ПОЖАРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ	18
Что делать при пожаре на лестничной площадке	18
Что делать в случае пожара в квартире	19
Что делать в случае отравления угарным газом	20
Что необходимо предпринять до приезда врачей	21
РАЗДЕЛ 4. БЕЗОПАСНОСТЬ ДЕТЕЙ	22
Безопасное поведение детей, оставшихся дома без присмотра родителей	22
Безопасное поведение детей на улице	22
Что делать, если ребенок не вернулся домой	23
РАЗДЕЛ 5. ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ СИТУАЦИИ ПРИРОДНОГО ХАРАКТЕРА	24
Действия при ураганах, бурях, смерчах	24
Действия при тепловых и солнечных ударах	24
Первая помощь при обморожении	25
Меры предосторожности при гололеде	26
РАЗДЕЛ 6. БЕЗОПАСНОСТЬ В ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ	28
Безопасность на митингах	28
Безопасность на вокзалах	29
Безопасность на пляже	29



Уважаемые москвичи!

Чрезвычайные ситуации в нашем городе становятся нормой. И если власти города порой не способны защитить нас, предупредить возникновение чрезвычайных ситуаций, то мы должны сами позаботиться о себе.

К сожалению, у большинства людей своеобразным ориентиром в жизни служит такой постулат: что-то чрезвычайное произойдет с кем угодно, только не со мной.

Но действительность порой бывает слишком сурова и чаще всего по отношению к тем, кто пренебрегает мерами предосторожности.

К всевозможным случайностям необходимо готовиться заблаговременно.

С группой экспертов партии «ЯБЛОКО» я подготовила для вас брошюру, которая поможет вам овладеть необходимыми навыками и умениями в чрезвычайных ситуациях.

Искренне ваша

Ирина Копкина,

Заместитель председателя

РОДП «ЯБЛОКО» в г. Москве

Руководитель Общественной приемной



Раздел 1. ТЕРРОРИЗМ И ДРУГИЕ КРИМИНАЛЬНЫЕ УГРОЗЫ



Что делать при обнаружении предмета, похожего на взрывное устройство

В последнее время участились случаи обнаружения предметов, подозрительно похожих на взрывное устройство. Что предпринимать и как себя вести при их обнаружении?

В случае обнаружения подозрительного предмета, незамедлительно сообщите о случившемся в правоохранительные органы по телефону.

До прибытия оперативной следственной группы необходимо принять меры к ограждению подозрительного предмета и недопущению к нему людей в радиусе 50–100 метров.

Помните, внешний вид предмета может скрывать его настоящее назначение. В качестве камуфляжа для взрывных устройств используются обычные бытовые предметы: сумки, пакеты, свертки, коробки, игрушки и т.п.

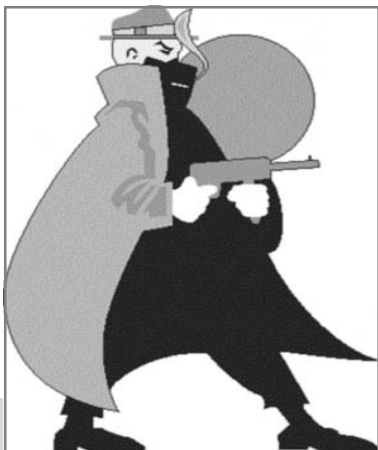


Еще раз напоминаем:

Не предпринимайте самостоятельно никаких действий со взрывными устройствами или предметами, подозрительно похожими на взрывное устройство – это может привести к их взрыву, многочисленным жертвам и разрушениям!



Что делать при поступлении угрозы по телефону



В настоящее время телефон является основным каналом поступления сообщений, содержащих информацию о заложенных взрывных устройствах, о захвате людей в заложники, вымогательстве и шантаже.

Как правило, фактор внезапности, возникающее паническое, а порой и шоковое состояние, да и сама полученная информация приводит к тому, что человек оказывается не в состоянии правильно отреагировать на звонок, оценить реальность угрозы и получить максимум сведений из разговора.

Звонки с угрозами могут поступать лично вам или содержать, например, требования выплатить значительную сумму денег.

Если на ваш телефон уже ранее поступили подобные звонки или у вас есть основания считать, что они могут поступить, в обязательном порядке установите на те-

лефон автоматический определитель номера (АОН) и звукозаписывающее устройство.

При наличии АОНа сразу запишите определившийся номер телефона в тетрадь, что позволит избежать его случайной утраты.

При наличии звукозаписывающей аппаратуры сразу же извлеките кассету (минидиск) с записью разговора и примите меры к ее сохранности. Обязательно установите на ее место другую кассету.

Помните, что без номера звонившего и фонограммы разговора у правоохранительных органов крайне мало материала для работы, и отсутствует доказательная база для использования в суде.

При отсутствии звукозаписывающей аппаратуры и АОНа значительную помощь правоохранительным органам для предотвращения совершения преступлений и розыска преступни-



ков окажут следующие ваши действия:

- постарайтесь дословно запомнить разговор и зафиксировать его на бумаге;

- по ходу разговора отметьте пол и возраст звонившего, особенности его (ее) речи;

- голос (громкий или тихий, низкий или высокий);

- темп речи (быстрый или медленный);

- произношение (отчетливое, искаженное, с заиканием, шепелявое, с акцентом или диалектом);

- манера речи (развязная, с издевкой, с нецензурными выражениями);

- обязательно отметьте звуковой фон (шум автомашин или железнодорожного транспорта, звук теле- или радиоаппаратуры, голоса, другое);

- отметьте характер звонка – городской или междугородный;

- обязательно зафиксируйте

точное время начала разговора и его продолжительность.

Необходимо, если это возможно, в ходе разговора получить ответы на следующие вопросы:

- куда, кому, по какому телефону звонит этот человек?

- какие конкретные требования он (она) выдвигает?

- выдвигает требования он (она) лично, выступает в роли посредника или представляет какую-то группу лиц?

- на каких условиях он (она) или они согласны отказаться от задуманного?

- как и когда с ним (с ней) можно связаться?

- кому вы можете или должны сообщить об этом звонке?

Постарайтесь добиться от звонящего максимально возможного промежутка времени для принятия вами решений по «удовлетворению его требований» или совершения каких-либо иных действий.

Запомни! Не бойся угроз! Не дай террористам шанса тебя запугать!



Внимание!

После окончания разговора не кладите трубку телефона (на тоновых аппаратах не нажимайте «сброс»). С любого другого телефонного номера перезвоните в милицию и сообщите о поступившем звонке. Только в этом случае специальная аппаратура сможет определить, с какого телефонного номера поступил к вам звонок.

Не бойтесь запугиваний преступников, по окончании разговора немедленно сообщите о нем в правоохранительные органы. Если есть опасения, что ваш телефон прослушивают преступники – перезвоните с другого номера. Практика показывает, что сокрытие факта подобных угроз значительно осложняет положение и способствует безнаказанному совершению преступления.

Кроме угроз, выдвигаемых по

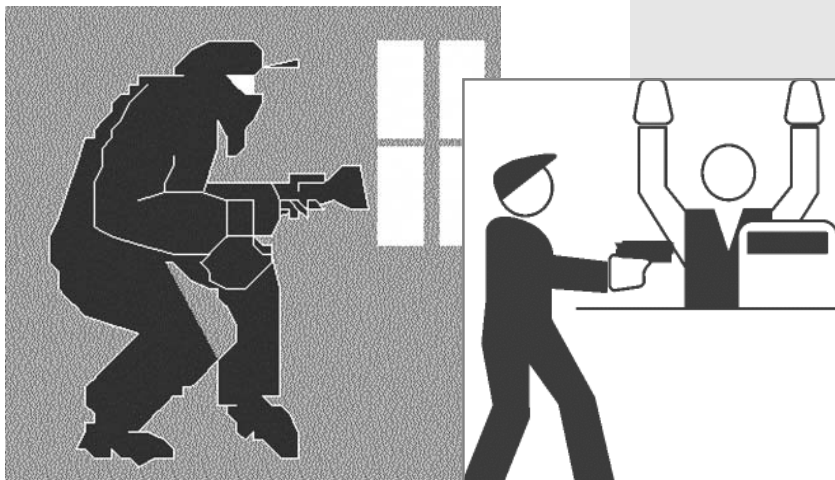
телефону лично вам, преступники могут использовать ваш номер телефона для сообщения информации, которую вы должны будете передать в правоохранительные органы. Например, на ваш телефон поступает звонок, в котором неизвестный сообщает, что ваш дом заминирован. При ведении разговора такого рода старайтесь следовать изложенным выше рекомендациям и получить максимально возможную информацию. По его окончании немедленно сообщите эту информацию в правоохранительные органы.



Что делать, если вы получили угрозу в письменном виде

Угрозы в письменной форме могут поступить к вам как по почте, так и другим способом (в записках, надписях, информации на дискете и т.д.).

После получения такого доку-



мента обращайтесь с ним максимально осторожно.

Постарайтесь не оставлять на нем отпечатков своих пальцев.

Не мните документ, не делайте на нем пометок. По возможности уберите его в чистый плотно закрываемый полиэтиленовый пакет и поместите в отдельную жесткую папку.

Если документ поступил в конверте – его вскрытие производите только с левой или правой стороны, аккуратно отрезая кромки ножницами.

Сохраняйте все: сам документ с текстом, любые вложения, конверт и упаковку, – ничего не выбрасывайте.

Не расширяйте круг лиц, знакомых с содержанием документа.

Все это поможет правоохранительным органам при проведении последующих криминалистических исследований.

Прием от граждан анонимных

материалов, содержащих различного рода угрозы и требования, оформляется их письменным заявлением или протоколом принятия устного заявления о получении или обнаружении таких материалов.



Что делать, если вас захватили в заложники

В современном мире, увы, любой человек по стечению обстоятельств может оказаться заложником у преступников. При этом они, преступники, могут добиваться достижения политических целей, получения выкупа и т.п.

Во всех случаях ваша жизнь становится предметом торга для террористов.

Захват может произойти в транспорте, в учреждении, на улице, в квартире.

Если вы оказались заложником, рекомендуем придерживаться

СКАЖИ СЕБЕ Я НЕ БОЮСЬ!

ваться следующих правил поведения:

- не допускайте действий, которые могут спровоцировать нападающих к применению оружия и привести к человеческим жертвам;

- переносите лишения, оскорбления и унижения, не смотрите в глаза преступникам, не ведите себя вызывающе;

- при необходимости выполняйте требования преступников, не противоречьте им, не рискуйте жизнью окружающих и своей собственной, старайтесь не допускать истерик и паники;

- на совершение любых действий (сесть, встать, попить, сходить в туалет) спрашивайте разрешение;

- если вы ранены, постарайтесь не двигаться, этим вы сократите потерю крови.



**Помните:
ваша цель –
остаться в живых!**

Будьте внимательны, постарайтесь запомнить приметы преступников, отличительные черты их лиц, одежду, имена, клички, возможные шрамы и татуировки, особенности речи и манеры поведения, тематику разговоров и т.д.

Помните, что, получив сообщение о вашем захвате, спецслужбы уже начали действовать и предпримут все необходимое для вашего освобождения.

Во время проведения спецслужбами операции по вашему освобождению неукоснительно соблюдайте следующие требования:

- лежите на полу лицом вниз, голову закройте руками и не двигайтесь;



● ни в коем случае не бегите навстречу сотрудникам спецслужб или от них, так как они могут принять вас за преступника;

● если есть возможность, держитесь подальше от проемов дверей и окон.



Если вам стало известно о готовящемся или совершенном преступлении, немедленно сообщите об этом в территориальные органы ФСБ, ваш ОВД или в Московский городской Центр управления в кризисных ситуациях.

Тел.: 637-22-64



Раздел 2. ХИМИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ



Что делать в условиях возможного химического заражения

При аварии на химически опасном объекте могут иметь место несколько поражающих факторов (пожары, взрывы, химическое заражение местности и воздуха и др.), а за пределами объекта – заражение окружающей среды.

В производстве наибольшее распространение среди опасных химических веществ имеют:

ХЛОР – газ желто-зеленого цвета с резким раздражающим запахом тяжелее воздуха в 2,5 раза. Облако хлора, перемещаясь по направлению ветра, прижимается к земле, скапливаясь в низинах, подвалах, туннелях.

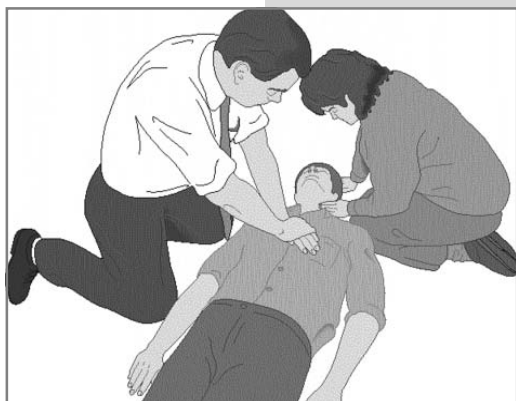
АММИАК – бесцветный газ с запахом нашатырного спирта, легче воздуха, хорошо растворяется в воде. При соприкосновении жидкого аммиака и его растворов с кожей возникает обморожение, возможен ожог с пузырями.

Поражение хлором

Химические предприятия, производящие опасные химические вещества, в случае аварийных ситуаций представляют опасность для рабочих и служащих предприятия, а при крупных авариях и для населения. Одним из наиболее распространенных ядовитых веществ является хлор.

Признаки отравления: резь в глазах, отдышка, резкая боль в груди, интенсивный сухой кашель, рвота.

Возможен смертельный исход при вдыхании высоких кон-



центраций. Средства защиты, противогазы всех типов, ватно-марлевые повязки, смоченные водой или 2-процентным раствором питьевой соды, защитный капюшон «Феникс».



ПОМНИТЕ!

Пострадавшего необходимо немедленно вывести на свежий воздух, плотнее укрыть и дать подышать парами воды и аэрозодем 0,5-процентного раствора питьевой соды, или кислородом. Кожу и слизистую следует промыть 2-процентным раствором питьевой соды в течении нескольких минут.

Не позволяйте пострадавшему передвигаться самостоятельно. Транспортировать пострадавшего можно только в лежащем положении. При возникновении необходимости – сделать искусственное дыхание способом «рот в рот». Основным обеззара-

живающим средством для хлора является вода.

Поражение аммиаком

На территории города имеется немало потенциально опасных объектов (овощные базы, молочные заводы, мясокомбинаты, кондитерские фабрики и др.) использующие в производстве аммиак.

Признаки отравления: учащенное сердцебиение, нарушение частоты пульса, насморк, кашель, резь в глазах, а при тяжелом отравлении - отек легких, тошнота и нарушение координации движения, бредовое состояние.

Попадание аммиака в глаза приводит иногда к полной слепоте.

Сжиженный аммиак при испарении охлаждается и его соприкосновение с кожей может вызвать обморожение различной степени.



Средства защиты: противогазы всех типов, ватно-марлевые повязки, смоченные водой или 5-процентным раствором лимонной кислоты, защитный капюшон «Феникс».



ПОМНИТЕ!

Пострадавшего необходимо немедленно вывести на свежий воздух. Транспортировать пострадавшего можно только в лежащем положении. Обеспечить тепло и покой, дать увлажненный кислород.

При отеке легких искусственное дыхание делать нельзя.

В случае аварии опасная зона изолируется. Около зоны следует находиться с наветренной стороны.



Какие меры защиты нужно использовать при химическом заражении

Оповещение населения местными органами управления по

делам ГО и ЧС о химической аварии осуществляется сиренами, прерывистыми гудками предприятий и транспортных средств. Это означает сигнал **«ВНИМАНИЕ ВСЕМ!»**. Услышав его, включите громкоговоритель, радио или телеприемник, прослушайте сообщение.

При опасности отравления необходимо: быстро выйти из района заражения в направлении, перпендикулярном движению зараженного облака; подняться на верхние этажи зданий (при заражении хлором); герметизировать помещения; использовать противогазы всех типов, при их отсутствии – ватно-марлевые повязки, смоченные водой или лучше 2-5-процентным раствором питьевой соды (от хлора), уксусной или лимонной кислоты (от аммиака).

Если отсутствуют средства индивидуальной защиты и выйти из района аварии, невозможно, останьтесь в помещении, включи-



те радиоточку, ждите сообщений органов управления по делам ГО и ЧС.

Плотно закройте окна и двери, дымоходы, вентиляционные люки. Входные двери зашторьте, используя одеяла и любые плотные ткани. Заклейте щели в окнах и стыки пленкой, лейкопластырем или обычной бумагой.



ПОМНИТЕ!

Надежная герметизация жилища значительно уменьшит возможность проникновения опасных химических веществ в помещение.

Покидая квартиру, выключите источники электроэнергии, возьмите с собой личные документы, необходимые вещи, наденьте противогаз, ватно-марлевую повязку, накидку или плащ, резиновые сапоги.

После выхода из зараженно-

го района обязательны санитарная обработка людей и дегазация (обеззараживание) средств индивидуальной защиты и одежды.

При подозрении на поражение опасными химическими веществами исключите любые физические нагрузки, примите обильное теплое питье (чай, молоко и т.д.) и обратитесь к медицинскому работнику.



Что делать в условиях возможного ртутного отравления

Ртуть применяется в термометрах, манометрах, газоразрядных приборах, при производстве хлора и едкого натра. Ртуть и ее соединения ядовиты. Она легко испаряется даже при низкой температуре.

Симптомы отравления проявляются через 8–24 часа и выражаются в общей слабости, го-



ловной боли, болях при глотании, повышении температуры. Несколько позже наблюдается болезненность десен, боли в животе, желудочные расстройства, иногда воспаление легких. Известны также смертельные исходы.

При разливе большого количества ртути необходимо быстро покинуть опасное место и срочно вызвать спасателей. Сменить одежду, принять душ, прополоскать рот 0,25-процентным раствором марганца и обязательно почистить зубы.

Если дома у вас разбился обычный ртутный градусник, то небольшое количество вытекшей из него ртути можно собрать с помощью медицинской «груши». Место, где находилась ртуть, протереть влажной тряпкой, после чего тщательно вымыть руки.



Как себя вести в условиях возможного биологического заражения

В результате применения бактериологического оружия возможны массовые заболевания. Особо опасными инфекционными болезнями людей являются: чума, холера, натуральная оспа, сибирская язва. Болезни животных – чума крупного рогатого скота, ящур, сап, сибирская язва и др., а также поражение сельскохозяйственных культур на больших площадях.

В целях предупреждения распространения биологического заражения и ликвидации возникшего очага заражения проводится комплекс изоляционно-ограничительных мероприятий.

Возбудителями инфекционных заболеваний являются болезнетворные микроорганиз-



мы (бактерии, риккетсии, вирусы, грибки) и вырабатываемые некоторыми из них яды (токсины). Они могут попасть в организм человека при работе с зараженными животными, загрязненными предметами – через раны и трещины на руках, при употреблении в пищу зараженных продуктов питания и воды, недостаточно обработанных термически, воздушно-капельным путем при вдыхании.

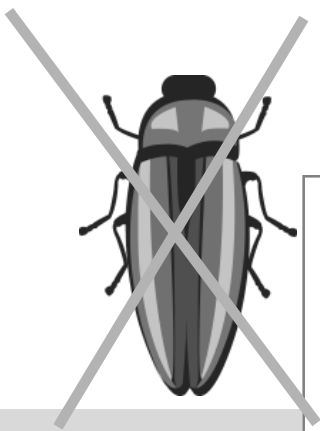
От бактериологического оружия защищают убежища и противорадиационные укрытия, оборудованные фильтровентиляционными установками, средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи, а также специальные средства противозидемической защиты: пре-

дохранительные прививки, сыворотки, антибиотики.

Нельзя без специального разрешения покидать место жительства.

Без крайней необходимости не выходите из дома, избегайте места большого скопления людей.

Дважды в сутки измеряйте температуру себе и членам семьи. Если она повысилась и вы плохо себя чувствуете, изолируйтесь от окружающих в отдельной комнате или отгородитесь ширмой. Срочно сообщите о заболевании в медицинское учреждение. Если вы не можете сами установить характер болезни, действуйте так, как следует действовать при инфекционных заболеваниях.



Обязательно проводите ежедневную влажную уборку помещения с использованием дезинфицирующих растворов. Мусор сжигайте.

Уничтожайте грызунов и насекомых – возможных переносчиков заболеваний.

Строго соблюдайте правила личной и общественной гигиены.

Тщательно, особенно перед приемом пищи, мойте руки с мылом. Воду используйте из проверенных источников и пейте только кипяченую.

Сырые овощи и фрукты после мытья обдавайте кипятком.

При общении с больным надевайте халат, косынку и ватно-марлевую повязку.

Выделите больному отдельную постель, полотенце и посуду. Регулярно их стирайте и мойте.

При госпитализации больного проведите в квартире дезинфекцию, постельное белье и посуду прокипятите в течение 15 минут в 2-процентном растворе соды или замочите на 2 часа в 2-процентном растворе дезинфицирующего средства.

Затем посуду обмойте горячей водой, белье прогладьте, комнату проветрите.



Раздел 3. ПОЖАРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ



Что делать при пожаре на лестничной площадке

При ощущении запаха дыма на лестничной площадке необходимо предпринять следующие действия:

- выяснить место загорания (и что именно горит);
- попытаться потушить очаг возгорания самостоятельно подручными средствами;
- при необходимости позвать на помощь соседей;
- если возгорание серьезное, – вызвать пожарную службу по телефону «01»;
- если из горящей квартиры раздаются крики о помощи, а квартира закрыта, попытайтесь ее вскрыть;

- если пожар охватил подъезд и перекрыл пути выхода, то оставаться у себя в квартире и плотно закрыть входную дверь;

- для прекращения доступа в квартиру едких продуктов закрыть вентиляционные отверстия и двери мокрыми одеялами, простынями, щели в дверных коробках проложить увлажненными тряпками;

- если дверь квартиры загорелась снаружи (обычно это происходит при поджоге двери снаружи), то, не открывая, поливайте водой изнутри;

- при пожаре в подъезде ни в коем случае нельзя пользоваться лифтом;

- если огонь пробрался в квартиру, необходимо укрыться



на балконе, закрыв за собой плотно дверь. При приезде пожарных спасателей дать о себе знать и попросить о помощи.



Что делать при пожаре в квартире

Основными причинами возникновения пожара в быту могут быть:

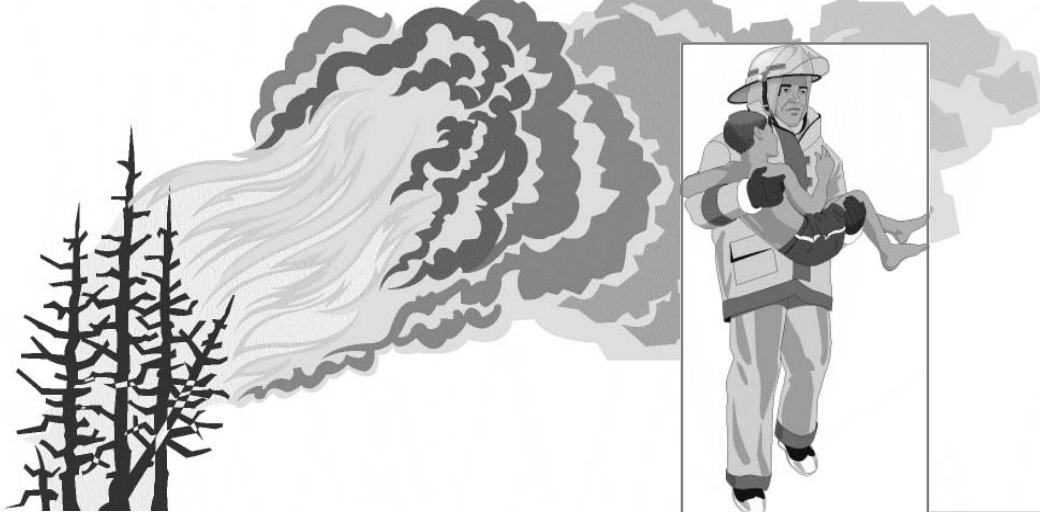
- использование горюче-опасных веществ (чистка одежды бензином и керосина в квартире или на балконе и др.);
- оставленные без внимания под напряжением электрочайники и другие электроприборы;
- брошенные окурки, использование открытого огня;
- использование самодельных электрообогревательных приборов;
- самовозгорание телевизора.

При пожаре прежде всего сообщите о случившемся по телефону «01», указав точный ад-

рес, этаж и характер возгорания.

Затем:

- отправить на улицу детей и престарелых;
- обесточить квартиру;
- не открывать окна и двери, чтобы не раздувать пламя;
- горящую электропроводку тушить песком или землей (можно воспользоваться землей из цветочных горшков);
- для тушения огня использовать воду, плотную ткань, огнетушители;
- нельзя тушить водой легковоспламеняющиеся и горючие жидкости;
- горючие жидкости тушить землей, песком, с помощью огнетушителя, а при их отсутствии накрыть горящее пятно смоченной в воде плотной тканью;
- если невозможно потушить пожар собственными силами, то нужно выйти из квартиры и зак-



рыть за собой дверь, немедленно сообщить о пожаре соседям;

- встретить пожарных и показать место пожара;

- если нет возможности покинуть квартиру через лестничную площадку, то нужно использовать балконную пожарную лестницу, а при ее отсутствии выйти на балкон или лоджию и звать на помощь спасателей или пожарных.

Если загорелась одежда:

- ни в коем случае не бежать, это только способствует усилению пламени;

- сбросить с себя горящую одежду или попытаться помочь это сделать тому, на ком она загорелась;

- накинуть на горящего человека пальто, одеяло и т.д., но оставить голову открытой, иначе пострадавший может задохнуться от продуктов горения;

- при отсутствии пальто или

плотной ткани, нужно просто кататься по земле;

- **оказать первую помощь пострадавшему:** при легких и средних ожогах наложить стерильную повязку, не смазывать пораженные участки кожи вазелином или другими мазями и жирами, а при тяжелых ожогах завернуть пострадавшего в чистую простыню, укрыть, дать 1-2 таблетки анальгина или другого болеутоляющего средства, напоить теплым чаем и создать покой до прибытия врача; при шоке дать пострадавшему успокоительное средство.



Что делать в случае отравления угарным газом

Угарный газ, не имеющий цвета и запаха, особенно опасен для человека. Он плохо сорбируется активированным углем и пористыми материалами.

При пожарах отравление



угарным газом является причиной гибели людей в 50 % случаев. Этот газ может накапливаться летом в зеленых зонах перед домами вдоль автомагистралей, в закрытых, плохо проветриваемых домах.

Особенно часто происходят отравления угарным газом в гаражах работающих автомобильных двигателей. Необходимо оборудовать гараж устройствами вывода выхлопных газов.

Признаки отравления

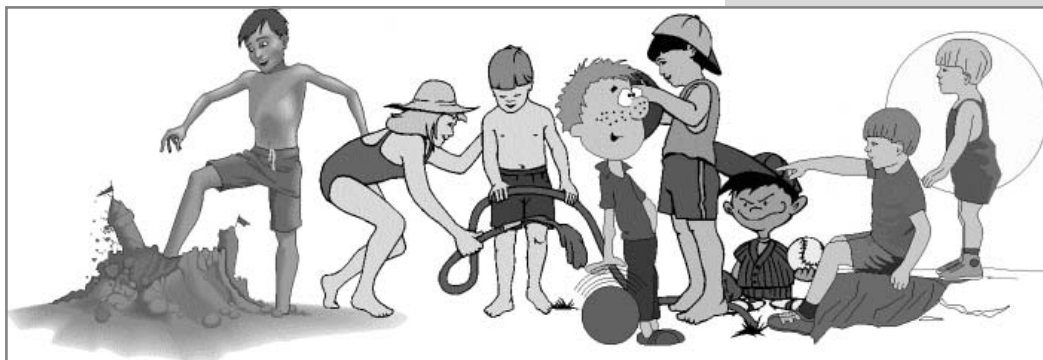
Поражение угарным газом развивается постепенно и незаметно. При легкой степени отравления у человека начинается сильно болеть и кружиться голова, шумит в ушах, темнеет в глазах, возникает тошнота, рвота. При дальнейшем вдыхании угарного газа появляется мышечная слабость, сонливость. Возможны потеря сознания, судороги, смерть.



Что необходимо предпринять до приезда врачей

- надеть на пострадавшего противогаз (изолирующий или фильтрующий с гопкалитовым патроном или патроном ДПГ-1) и вывести (вынести), его из зоны заражения на свежий воздух;
- дать понюхать нашатырный спирт;
- наложить на голову и грудь холодные компрессы;
- по возможности дать вдыхать увлажненный кислород;
- сделать искусственное дыхание при возникновении необходимости.

При отравлении угарным газом применяется андидот-аццзол, который рекомендуется вводить внутримышечно как с лечебной, так и с профилактической целями.



Раздел 4. БЕЗОПАСНОСТЬ ДЕТЕЙ



Безопасное поведение детей, оставшихся дома без присмотра родителей

Много опасностей подстерегает детей дома, в школе и на улице, и долг взрослых - научить детей распознавать и избегать их.



Что должны знать и уметь дети, оставшись одни дома

- сразу после ухода родителей закрыть входную дверь (на ключ, цепочку или задвижку) и окна;
- не открывать дверь незнакомым людям;
- прежде, чем впускать в дом знакомых и родственников, необходимо посмотреть в двер-

ной «глазок» и убедиться, что за их спиной никого нет;

- не играть со спичками;
- отвечая на телефонные звонки, не говорить об отсутствии взрослых, сославшись на то, что в данный момент они не могут подойти к телефону и поинтересоваться, кто звонил.



Безопасное поведение детей на улице

Дети будут находиться на улице в большей безопасности, если будут соблюдать следующие несложные правила:

- не играть допоздна на улице и не уходить от своего дома;
- не ходить с незнакомцем и не верить никаким его обещаниям;
- не садиться в чужую маши-



ну, если приглашают покататься или предлагают посмотреть какую-либо игрушку;

- не ходить на стройки, в отдаленные и безлюдные места;

- не купаться, если нет поблизости взрослых;

- не играть на проезжей части улицы.



ЗАПОВЕДЬ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ!

Не оставляйте своих детей без внимания!



**Справочная служба
о заблудившихся детях.
Тел.: 02**



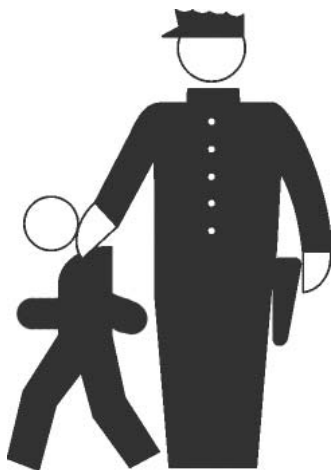
Что делать, если ребенок не вернулся домой

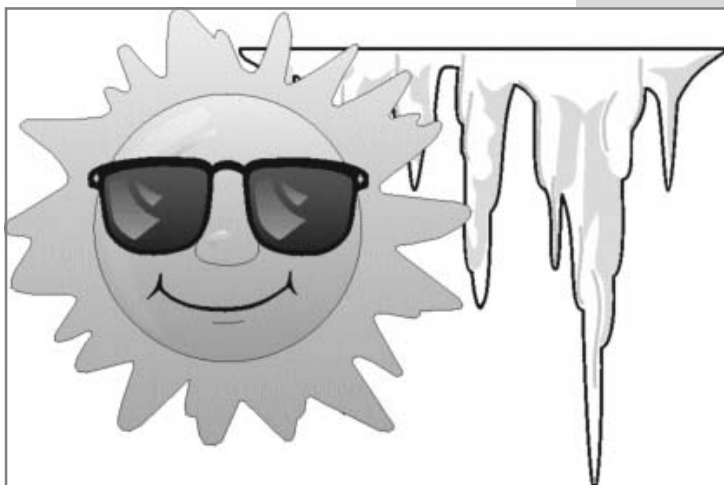
Если в ранее оговоренное время ваш ребенок не вернулся домой, вам нужно:

- обойти детские и спортивные площадки вашего микрорайона;

- расспросить соседей и знакомых, сходить к его друзьям, сообщить в милицию о пропаже ребенка;

- позвонить в справочную службу «О заблудившихся детях».





Раздел 5. ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ СИТУАЦИИ ПРИРОДНОГО ХАРАКТЕРА



Действия при ураганах, бурях, смерчах

Прежде всего, соблюдайте следующие меры предосторожности:

- внимательно выслушайте сообщение и четко уясните, с какого направления следует ожидать опасность;

- закройте с наветренной стороны двери и окна, вентиляционные отверстия, чердачные люки, а с противоположной стороны откройте их для уравнивания давления;

- подготовьте запас воды, пищи, медикаментов, свечей;

- упакуйте документы, ценные бумаги и деньги;

- уберите с балконов и лоджий предметы, которые могут быть сброшены вниз;

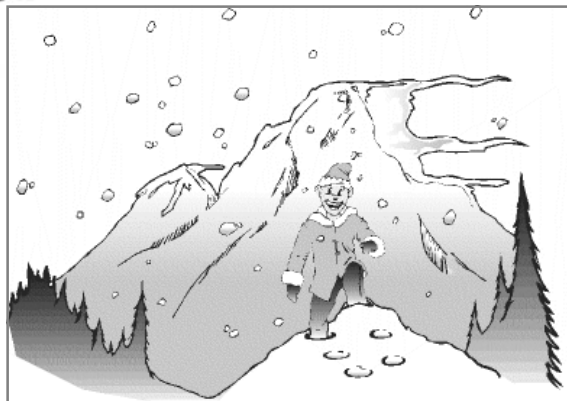
- отключите электроприборы, закройте газовые краны;

- перейдите, по возможности, из легких сооружений в более прочные или подвальные помещения.



Действия при тепловом и солнечным ударах

Тепловой удар – это явление общего перегрева организма, когда образование тепла в организме превышает теплотери.



жающей среды, повышенная влажность, отсутствие движения воздуха, плотная одежда, усиленная физическая работа.

В жаркие дни воздействие прямых солнечных лучей на голову может вызвать тяжелое повреждение (перегрев) головного мозга, так называемый солнечный удар.

Симптомы этих заболеваний сходны между собой. Вначале человек ощущает усталость, головную боль. Затем возникает головокружение, сильная слабость, боли в ногах и спине, шум в ушах. Лицо краснеет, дыхание затрудняется, а температура тела повышается до 40°C и выше.

Пострадавшего необходимо немедленно вынести в прохладное место, снять одежду и уложить, несколько приподняв ему голову. Обеспечьте человеку по-

кой, начните охлаждать голову и область сердца (обливание холодной водой, прикладывание холодных компрессов).

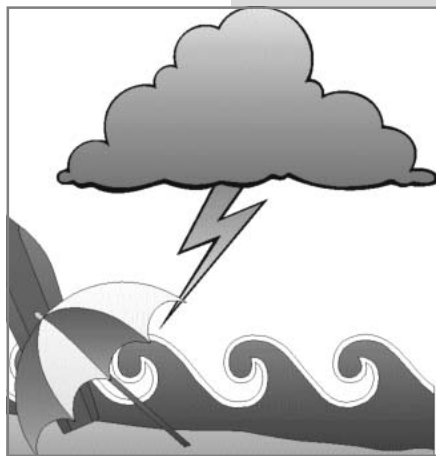
Больного нужно напоить холодными напитками. Для возбуждения дыхания дать понюхать нашатырного спирта. При нарушении дыхания начать делать искусственное дыхание и сразу же вызвать врача.



Первая помощь при обморожении

Морозы при сильном ветре, длительное воздействие низких температур вызывают обморожение и часто весьма сильное. Обморожение возможно и при небольшой температуре, но при повышенной влажности, а также, если на человеке мокрая одежда и обувь.

Чаще всего страдают пальцы



ног и рук, ушные раковины, нос и щеки.

Первая помощь заключается в немедленной доставке пострадавшего в теплое помещение. Прежде всего, необходимо согреть отмороженную часть тела, восстановить в ней кровообращение. Наиболее эффективно и безопасно это достигается с помощью тепловых ванн, в которых за 20–30 минут температуру воды поднимают с 20° до 40° С.

После ванны (согревания) поврежденные участки тела надо высушить (протереть), закрыть стерильной повязкой и тепло укрыть. Нельзя смазывать их жиром и мазями, так как это затрудняет последующую обработку.

Обмороженные участки тела нельзя растирать снегом, так как при этом усиливается охлаждение, а льдинки ранят и загрязняют кожу. Если побелели щеки, нос, уши, достаточно растереть их чистой рукой до покраснения и появления покалывания и жжения. Лучше растирать любой шерстяной тканью, фланелью, мягкой перчаткой.

При обморожении ног следует очень осторожно снять обувь, чтобы не повредить отмороженные пальцы. Если это потребует больших усилий, то лучше распорить обувь ножом по шву.

Пострадавшим необходимо дать горячее питье (кофе, молоко, чай).



Меры предосторожности при гололеде

Москвичей на улицах города при температуре воздуха несколько ниже нуля градусов, как правило, подстерегает опасность гололеда. В результате этого ежегодно многие горожане вынуждены обращаться за медицинской помощью. Чтобы избежать травм, нужно заранее готовиться к наступлению холодов.

Меры предосторожности:

● наклеить на каблук и подо-

шву поролон или лейкопластырь;

● наклеить или натереть подошву наждачной бумагой;

● надевать обувь на микропористой или иной мягкой основе;

● ходить не торопясь, ноги слегка расслабить в коленях, стремиться наступать на всю подошву;

● пожилым людям в сильный гололед лучше не выходить на улицу, а при необходимости прогулки брать с собой палку или трость с резиновым наконечником или шипом.



Раздел 6. БЕЗОПАСНОСТЬ В ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ



Безопасность на митингах

Для проведения митинга требуется санкция властей, поэтому нужно знать имеется ли разрешение, а также предполагается ли шествие по улицам, или митинг ограничится одной площадью. Это позволит вам спрогнозировать возможное развитие событий и заранее определить безопасные пути отхода.

На митинге необходимо соблюдать определенные правила безопасности:

- не брать детей;
- не брать колющих и режу-

щих предметов, тяжелых сумок, стеклянной посуды;

- иметь при себе документ, удостоверяющий личность;

- снять с одежды колющие значки, броши и другие предметы;

- постарайтесь обойтись без плакатов на шестах и палках – их могут использовать как оружие.

Постарайтесь держаться подальше от милицейских кордонов, нужно опасаться мусорных контейнеров, бесхозных сумок и дипломатов.

При первых признаках надвигающихся беспорядков постарайтесь покинуть опасную зону безопасным маршрутом.



! **Безопасность на вокзалах**

Чтобы избежать неприятностей, нужно знать некоторые правила поведения на вокзалах.

● Необходимо помнить, что наиболее опасным местом на вокзале являются кассы. Для оплаты билета нужно заранее подготовить необходимую сумму.

● Собираясь в поездку, лучше приобретать билеты заранее.

● Не покупать билеты с рук.

● Отлучаясь, не следует оставлять свои вещи на соседней скамейке, а также охранять чужие – возможна провокация.

● К отходящему поезду целесообразно приезжать ко времени объявления посадки.

● Находясь в зале ожидания значительное время, лучше найти тихое место, постараться поменьше общаться с окружаю-

щими, чтобы избежать нежелательных контактов.

● Нужно постоянно слушать информацию по радиосети вокзала.

! **Безопасность на пляже**

Если вы решили искупаться на пляже:

● не купайтесь и не ныряйте в незнакомых местах;

● не заплывайте за буйки, на судовой ход, не приближайтесь к судам;

● не купайтесь в нетрезвом состоянии;

● не устраивайте на воде игры, в которых применяются захваты;

● не плавайте на надувных матрасах или камерах;

● не оставляйте свои вещи без присмотра. Не берите на пляж ценные вещи и крупные суммы денег.

Для полезной информации

