



Городской округ закрытое административно-территориальное образование город Межгорье Республики Башкортостан



Памятка ГОЧС

Знать. Уметь. Действовать.



СОДЕРЖАНИЕ

Гражданская оборона как система общегосударственных мер по защите населения. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций и её основные задачи

Действия населения при получении сигналов гражданской обороны

Средства коллективной защиты

Средства индивидуальной защиты

Порядок проведения эвакуации

Правила поведения при чрезвычайной ситуации природного характера

Правила поведения при чрезвычайной ситуации техногенного характера

Действия при угрозе и (или) совершении террористического акта

Первая помощь при ожогах

Первая помощь при переломах

Первая помощь при кровотечениях

Пожарная безопасность в жилых и общественных зданиях



ГРАЖДАНСКАЯ ОБОРОНА КАК СИСТЕМА ОБЩЕГОСУДАРСТВЕННЫХ МЕР ПО ЗАЩИТЕ НАСЕЛЕНИЯ Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций и её основные задачи

Основные понятия:

Мероприятия по гражданской обороне - организационные и специальные действия, осуществляемые в области гражданской обороны в соответствии с федеральными законами и иными нормативными правовыми актами Российской Федерации;

Территория, отнесенная к группе по гражданской обороне, - территория, на которой расположен город или иной населенный пункт, имеющий важное оборонное и экономическое значение, с находящимися в нем объектами, представляющий высокую степень опасности возникновения чрезвычайных ситуаций в военное и мирное время;

Требования в области гражданской обороны - специальные условия (правила) эксплуатации технических систем управления гражданской обороны и объектов гражданской обороны, использования и содержания систем оповещения, средств индивидуальной защиты, другой специальной техники и имущества гражданской обороны, установленные федеральными законами и иными нормативными правовыми актами Российской Федерации;

Нештатные формирования по обеспечению выполнения мероприятий по гражданской обороне - формирования, создаваемые организациями из числа своих работников в целях участия в обеспечении выполнения мероприятий по гражданской обороне и проведения не связанных с угрозой жизни и здоровью людей неотложных работ при ликвидации чрезвычайных ситуаций;

Управление гражданской обороной - целенаправленная деятельность органов, осуществляющих управление гражданской обороной, по организации подготовки к ведению и ведению гражданской обороны;

Система управления гражданской обороной - составная часть системы государственного управления Российской Федерации, предназначенная для решения задач в области гражданской обороны и представляющая собой совокупность органов, осуществляющих управление гражданской обороной, а также пунктов управления и технических средств, обеспечивающих управление гражданской обороной;

Организации, отнесенные в установленном порядке к категориям по гражданской обороне - организации в зависимости от оборонного и экономического значения, имеющие мобилизационные задания (заказы) и (или) представляющие высокую степень потенциальной опасности возникновения чрезвычайных ситуаций в военное и мирное время, а также уникальные в историко-культурном отношении объекты;

Подготовка населения в области гражданской обороны - система мероприятий по обучению населения действиям в случае угрозы возникновения и возникновения опасностей при военных конфликтах или вследствие этих конфликтов, при чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера



ГРАЖДАНСКАЯ ОБОРОНА

ГРАЖДАНСКАЯ ОБОРОНА - СИСТЕМА МЕРОПРИЯТИЙ ПО ПОДГОТОВКЕ К ЗАЩИТЕ И ПО ЗАЩИТЕ НАСЕЛЕНИЯ, МАТЕРИАЛЬНЫХ И КУЛЬТУРНЫХ ЦЕННОСТЕЙ НА ТЕРРИТОРИИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ОТ ОПАСНОСТЕЙ, ВОЗНИКАЮЩИХ ПРИ ВЕДЕНИИ ВОЕННЫХ ДЕЙСТВИЙ ИЛИ ВСЛЕДСТВИЕ ЭТИХ ДЕЙСТВИЙ

ЗАДАЧИ ГРАЖДАНСКОЙ ОБОРОНЫ

Обучение населения способам защиты от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий

Оповещение населения об опасностях, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий

Эвакуация населения, материальных и культурных ценностей в безопасные районы

Предоставление населению убежищ в средств индивидуальной защиты

Проведение мероприятий по световой маскировке и другим видам маскировки

Проведение аварийно-спасательных работ в случае возникновения опасностей для населения при ведении военных действий или вследствие этих действий

Первоочередное обеспечение населения, пострадавшего при ведении военных действий или вследствие этих действий, в том числе медицинское обслуживание, включающее оказание первой медицинской помощи, срочное предоставление жилья и принятие других необходимых мер

Борьба с пожарами, возникающими при ведении военных действий или вследствие этих действий

Обнаружение и обозначение районов, подвергшихся радиоактивному, химическому, биологическому и иному заражению

Обеззараживание населения, техники, зданий, территорий и проведение других необходимых мероприятий

Восстановление и поддержание порядка в районах, пострадавших при ведении военных действий или вследствие этих действий

Срочное восстановление функционирования необходимых коммунальных служб в военное время

Срочное захоронение трупов в военное время

Разработка и осуществление мер, направленных на сохранение объектов, существенно необходимых для устойчивого функционирования экономики и выживания населения в военное время

Обеспечение постоянной готовности сил и средств гражданской обороны

УПРАВЛЕНИЕ ГРАЖДАНСКОЙ ОБОРОНЫ



ОСНОВНЫЕ СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НАСЕЛЕНИЕМ СРЕДСТВ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ, А ТАКЖЕ СРЕДСТВ МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ



ПРИМЕНЕНИЕ КОЛЛЕКТИВНЫХ СРЕДСТВ ЗАЩИТЫ



ЭВАКУАЦИЯ НАСЕЛЕНИЯ ИЗ МЕСТ (РАЙОНОВ), ГДЕ ДЛЯ НИХ СУЩЕСТВУЕТ РИСК НЕБЛАГОПРИЯТНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ ОПАСНЫХ И ВРЕДНЫХ ВЕЩЕСТВ

ДЕЙСТВИЯ НАСЕЛЕНИЯ ПРИ ПОЛУЧЕНИИ СИГНАЛОВ ГРАЖДАНСКОЙ ОБОРОНЫ

Передача сигналов оповещения и экстренной информации населению осуществляется подачей сигнала «**ВНИМАНИЕ ВСЕМ!**» путем включения сетей электрических, электронных сирен и мощных акустических систем длительностью до 3 минут с последующей передачей по сетям связи (в том числе сетям связи телерадиовещания, через радиовещательные и телевизионные передающие станции операторов связи и организаций телерадиовещания с перерывом вещательных программ) аудио- и (или) аудиовизуальных сообщений с информированием населения о порядке действий при воздушной тревоге, химической тревоге, радиационной опасности, угрозе катастрофического затопления и других опасностях.

Сигнал «ВНИМАНИЕ ВСЕМ!»

Подается с целью привлечения внимания населения об угрозе нападения противника, а также при аварии, катастрофе или стихийном бедствии. Сигнал подается как способом включения сирен, громкоговорящей связи, телерадиовещания, так и путем прерывистых гудков транспортных и других средств.

Действия населения. Необходимо:

- услышав сигнал немедленно включить радио, телевизор и прослушать сообщение о порядке действий;
- полученную информацию по возможности передать соседям;
- соблюдать спокойствие и порядок;
- действовать согласно полученной информации.

После сигнала «ВНИМАНИЕ ВСЕМ!» могут последовать другие сигналы с информацией об угрозе воздушного нападения противника, химического заражения, радиоактивного загрязнения или катастрофического затопления.

ГРАЖДАНСКАЯ ОБОРОНА
ПОРЯДОК ДЕЙСТВИЙ НАСЕЛЕНИЯ
ПО СИГНАЛУ ГО ПРИ НАХОЖДЕНИИ ДОМА

Сигнал «ВНИМАНИЕ ВСЕМ!»

СОПРОВОЖДАЕТСЯ ВКЛЮЧЕНИЕМ СИРЕН, ПРЕРЫВИСТЫМИ ГУДКАМИ С ПОСЛЕДУЮЩЕЙ РЕЧЕВОЙ ИНФОРМАЦИЕЙ О СИГНАЛЕ ГО

- Услышав **СИГНАЛ**, включите радиоприемник, телевизор и прослушайте сообщение о сложившейся ситуации и порядке действий.
- Полученную информацию передайте соседям.
- Действуйте в соответствии с переданным сообщением.

СПОСОБЫ ОПОВЕЩЕНИЯ

ТЕЛЕВИДЕНИЕ	ГРОМКОГОВОРЯЩИЕ	СИРЕНА	КОЛОКОЛ РЫНЦА	РАДИО
Гудки предприятий и транспортных средств	ТЕЛЕФОН СМС-сообщение	Подвижные радиосредства	ИНФОРМАЦИОННОЕ ТАБЛО	СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ

ГРАЖДАНСКАЯ ОБОРОНА
ПОРЯДОК ДЕЙСТВИЙ НАСЕЛЕНИЯ
ПО СИГНАЛУ ГО ПРИ НАХОЖДЕНИИ НА РАБОТЕ

Сигнал «ВНИМАНИЕ ВСЕМ!»

СОПРОВОЖДАЕТСЯ ВКЛЮЧЕНИЕМ СИРЕН, ПРЕРЫВИСТЫМИ ГУДКАМИ С ПОСЛЕДУЮЩЕЙ РЕЧЕВОЙ ИНФОРМАЦИЕЙ О СИГНАЛЕ ГО

- Услышав **СИГНАЛ**, включите радиоприемник, телевизор и прослушайте сообщение о сложившейся ситуации и порядке действий.
- Полученную информацию передайте соседям.
- Действуйте в соответствии с переданным сообщением.

СПОСОБЫ ОПОВЕЩЕНИЯ

ТЕЛЕВИДЕНИЕ	ГРОМКОГОВОРЯЩИЕ	СИРЕНА	КОЛОКОЛ РЫНЦА	РАДИО
Гудки предприятий и транспортных средств	ТЕЛЕФОН СМС-сообщение	Подвижные радиосредства	ИНФОРМАЦИОННОЕ ТАБЛО	СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ

По сигналу «ОТБОЙ» вышеперечисленных сигналов:

- Вернуться из защитного сооружения к месту работы или проживания.
- Быть в готовности к возможному повторению сигналов оповещения ГО.

СРЕДСТВА КОЛЛЕКТИВНОЙ ЗАЩИТЫ

Укрытие в защитных сооружениях - один из наиболее надежных способов защиты населения от воздействия аварийно-химически опасных веществ (АХОВ) при авариях на химически опасных объектах; от радиоактивных веществ при авариях на АЭС; во время стихийных бедствий: бурь, ураганов, смерчей, снежных заносов; в случае применения оружия обычных видов и современных средств массового поражения.

Встроенные и отдельно стоящие убежища

Защитные сооружения по месту расположения могут быть встроенными, расположенными в подвалах и цокольных этажах зданий и сооружений, и отдельно стоящими, сооружаемыми вне зданий и сооружений. Размещают их возможно ближе к местам работы или проживания людей. По срокам строительства защитные сооружения подразделяются на построенные заблаговременно, то есть в мирное время, и быстровозводимые, которые сооружаются в предвидении каких-либо чрезвычайных ситуаций (событий) или при возникновении военной угрозы.

Противорадиационные укрытия

В качестве противорадиационных укрытий, в первую очередь, используются подвалы зданий, подполья домов, погреба, овощехранилища, подземные горные выработки, помещения жилых и производственных зданий, специально приспособленные и оборудованные для размещения укрываемых. Все укрытия и приспособленные под укрытия подвалы и другие помещения обозначаются так же, как и убежища.

Простейшие укрытия

К простейшим укрытиям относятся - щели, траншеи, окопы, блиндажи, землянки и т.д. Все эти сооружения максимально просты, возводятся с минимальными затратами времени и материалов.



СРЕДСТВА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ СРЕДСТВА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

Противогазы



Противогаз
Промышленный
фильтрующий ППФ-1



Противогаз гражданский
фильтрующий ГП-7



Противогаз
Изолирующий ИП-4М



Респиратор У2-К

Самоспасатели

Газодымозащитный комплект ГДЭК-А



Самоспасатель
изолирующий
СПИ-20

Простейшие средства индивидуальной защиты

Когда нет ни противогаза, ни респиратора. т.е. средства защиты, изготовленных промышленностью, можно воспользоваться простейшими - ватно-марлевой повязкой и противопыльной тканевой маской. Эти средства надежно защищают органы дыхания человека от радиоактивной пыли, вредных аэрозолей и бактериальных средств. Следует помнить, что от отравляющих веществ и многих АХОВ они не защищают. Для защиты глаз следует дополнительно использовать противопыльные очки.

Защитная одежда



1. Общевоинской защитный комплект ОЗК
2. Легкий защитный костюм Л-1
3. Костюм изолирующий КИХ-5

ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ЭВАКУАЦИИ

Эвакуацию организуют главы администраций городов, руководители предприятий, организаций, учреждений и проводится с целью вывода (вывоза) людей из опасных зон и сведения потерь до минимума. Количество людей, подлежащих эвакуации, каждый раз определяется местными органами власти исходя из условий, характера и масштабов чрезвычайной ситуации.

Эвакуация как правило, сочетается с другими защитными мероприятиями: укрытием, проведением противорадиационных, медицинских, противопожарных, инженерных работ.

Эвакуации населения

Во время эвакуации вывозят (выводят) людей в безопасный район, т.е. в те районы и населенные пункты, где дальнейшее проживание не представляет опасности. Их удаленность может быть самой различной, от нескольких километров до сотен.

Районы (населенные пункты), где размещается эвакуированное население, как правило, находятся вблизи железных и автомобильных дорог, речных пристаней.

Семьи не разбиваются, а вывозятся вместе, также и расселяются единым коллективом в домах местных жителей, в общественных зданиях (клубах, школах, на туристских и спортивных базах, в домах отдыха, пансионатах и санаториях).

В условиях возникновения чрезвычайной ситуации особо важное значение приобретает быстрота эвакуации. С этой целью может использоваться не какой-либо один вид транспорта, а все его многообразие, то есть комбинированно.

Комбинированный способ эвакуации населения:



Автомобильным транспортом



Пешим порядком

Транспорт используется для тех, кто не может передвигаться самостоятельно (престарелых, инвалидов, больных, беременных женщин, женщин с детьми до 10 лет).

Эвакуации рабочих, населения, детей:

Эвакуация рабочих, служащих и членов их семей осуществляется по производственно-территориальному принципу. Формирование эвакуационных списков и отправка колонн производится по предприятиям через закрепленный за организацией сборный эвакуационный пункт (СЭП)

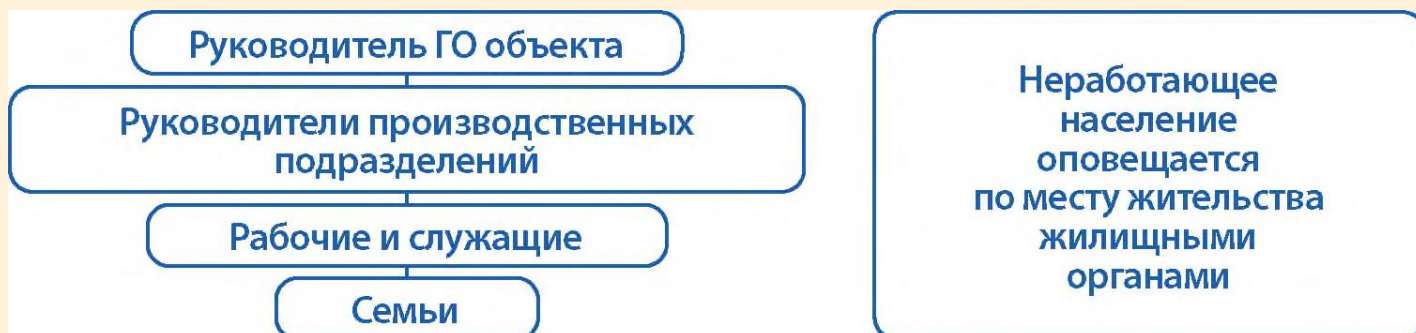
Вся остальная здоровая часть населения

Эвакуация населения, не связанного с производством, производится по территориальному принципу - по месту жительства, через сборный эвакуационный пункт (СЭП)

Подготовка населения к эвакуации

Большое значение для организованного осуществления эвакуации имеет своевременное оповещение населения. В соответствии с заранее разработанными планами оповещение населения (объектов) производится орган повседневного управления ЕДДС.

Оповещение о начале эвакуации населения



Брать с собой самое необходимое:

- личные документы (паспорт, военный билет, свидетельство о браке, рождении детей, пенсионное удостоверение, деньги);
- продукты питания на 2-3 суток и питьевую воду;
- одежду, обувь (в том числе и теплую), принадлежности туалета;
- белье, постельные принадлежности.



По прибытии к месту назначения все проходят регистрацию на ПЭП и в сопровождении старших расходятся по улицам и домам.

Прибывшие не имеют права самостоятельно, без разрешения местных эвакуационных органов, выбирать места для проживания и перемещаться из одного населенного пункта в другой.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ СИТУАЦИИ ПРИРОДНОГО ХАРАКТЕРА

Правила поведения вблизи очага пожара в лесу и на торфяниках:

- Предупредите всех находящихся поблизости людей о необходимости выхода из опасной зоны.
- Организуйте их выход на дорогу или просеку, широкую поляну, к берегу реки или водоема, в поле.
- Выходите из опасной зоны быстро, перпендикулярно направлению движения огня.
- Если невозможно уйти от пожара, войдите в водоем или накройтесь мокрой одеждой.
- Выйдя на открытое пространство или поляну, дышите воздухом возле земли - там он менее задымлен, рот и нос при этом прикройте тряпкой или одеждой.
- После выхода из зоны пожара сообщите о месте, размерах и характере пожара в администрацию города, лесничество и противопожарную службу.



Правила поведения во время грозы (молнии):

- Молния опасна, когда вслед за вспышкой следует раскат грома.
- Закрывать в доме окна и двери, дымоходы и вентиляционные отверстия.
- Выключить телевизор и другие бытовые электроприборы.
- Не разговаривать по стационарному телефону.
- Опасно подходить к электропроводке, молниеотводу, водостокам с крыш, антеннам, стоять

рядом с окном.

- Если вы находитесь на открытой площадке или в лесу, укройтесь на низкорослом участке леса.
- Возле водоема отойдите подальше от берега, спуститесь с возвышенного места в низину.
- Держитесь подальше от больших, одиноко стоящих деревьев.
- Если гроза застала вас в автомобиле, не покидайте его, закройте окна и опустите антенну.

Правила поведения при ливневом дожде

- Постарайтесь по возможности оставаться дома или в укрытии.
- Используйте средства индивидуальной защиты: зонт, плащ, сапоги.
- В случае намочения одежды и обуви незамедлительно снимите их и согрейтесь.
- Постоянно слушайте сообщения служб ГО и ЧС.
- Перед выходом на природу узнайте прогноз погоды на ближайшие дни.
- Если вы попали в ливень на природе, постарайтесь быстро разбить лагерь в безопасном месте, надежно закрепите палатки, накройте их непромокаемой тканью, обустройте водосточные канавки вокруг палаток.
- В дождливую погоду не разбивайте лагерь в русле или на берегу горной реки.

Правила поведения при граде:

1. Защита от града в надежном укрытии (дом, квартира, навес, пещера, автомобиль).
2. Укрытие животных и птиц в специальных помещениях.
3. Укрытие легковых автомобилей в гаражах или под кроной деревьев.

Правила поведения во время гололеда (гололедица)

1. Передвигайтесь осторожно, не торопясь, наступая на всю подошву. При этом ноги должны быть слегка расслаблены, руки свободны.
2. Пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или специальную палку с заостренными шипами.
3. Если Вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения.
4. В момент падения постарайтесь сгруппироваться, и, перекатившись, смягчить удар о землю.
5. Гололед зачастую сопровождается обледенением. В этом случае особое внимание обращайте на провода линий электропередачи, контактных сетей электротранспорта.

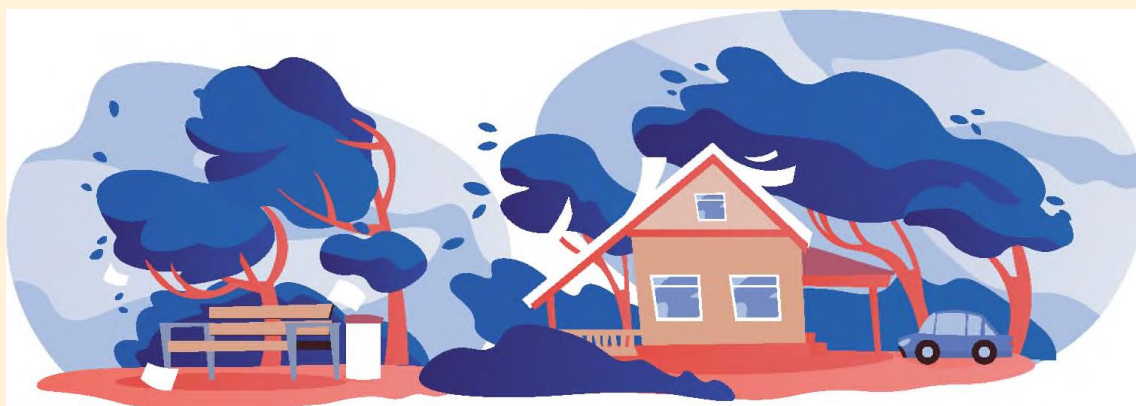


Правила поведения при сильной жаре:

1. Носите светлую воздухопроницаемую одежду, желательно из хлопка, головной убор.
2. Обожженная кожа перестает выделять пот и охлаждаться.
3. Передвигайтесь не спеша, старайтесь чаще находиться в тени.
4. Ни в коем случае не употребляйте в жаркую погоду алкогольные напитки.
5. При ухудшении самочувствия немедленно остановитесь в тени или примите прохладный душ, медленно выпейте много воды.

Как действовать во время урагана, бури, смерча:

1. Если ураган (буря, смерч) застал вас в здании, отойдите от окон и займите безопасное место у стен внутренних помещений, в коридоре, у встроенных шкафов, в ванных комнатах, туалете, кладовых, в прочных шкафах, под столами.
2. Погасите огонь в печах, отключите электроэнергию, закройте газовые краны.
3. В темное время суток используйте фонари, свечи, включите радиоприемник для получения информации МЧС России.
4. Старайтесь быстрее укрыться в подвалах, погребах и укрытиях.
5. Если ураган, буря или смерч застали вас на улицах населенного пункта, держитесь как можно дальше от легких построек, зданий, мостов, эстакад, линий электропередачи, деревьев, рек, озер и промышленных объектов.
6. Используйте листы фанеры, картонные и пластмассовые ящики, доски и другие подручные средства для защиты от летящих обломков и осколков стекла.
7. Не заходите в поврежденные здания, так как они могут обрушиться при новых порывах ветра.
8. При пыльной буре закройте лицо марлевой повязкой, платком, куском ткани, а глаза очками.
9. Если смерч застанет Вас на открытой местности, укрывайтесь на дне дорожного кювета, в ямах, рвах, узких оврагах, плотно прижимаясь к земле, закрыв голову одеждой или ветками деревьев.
10. Не оставайтесь в автомобиле, выходите из него и укрывайтесь так, как указано выше.



ДЕЙСТВИЯ ПРИ УГРОЗЕ И (ИЛИ) СОВЕРШЕНИИ ТЕРРОРИСТИЧЕСКОГО АКТА

мет:



Если вы обнаружили подозрительный предмет

- сохраняйте спокойствие;
- не трогай его;
- не пользуйтесь мобильным телефоном возле него;
- отойдите на безопасное расстояние;
- незамедлительно позвоните по тел.: 101, 102, (моб. 112), сообщите о подозрительном предмете находящемся поблизости официальному лицу - водителю, проводнику, стюардессе, сотруднику охраны, руководителю организации;
- при эвакуации помогайте друг другу спокойно покинуть помещение или транспорт;
- дождитесь сотрудников правоохранительных органов и укажите местонахождение подозрительного предмета.

Если в помещении существует риск взрыва, то:

- лягте, прикройте голову руками;
- опасайтесь падения штукатурки, арматуры;
- держитесь подальше от окон, шкафов, полок;
- не бегите, не пользуйтесь лифтом;
- опасайтесь застеклённых поверхностей;
- держитесь ближе к дверным проёмам в несущих стенах.

Если вы слышите взрыв на улице, то:

- не бегите к месту взрыва;
- не интересуйтесь, почему происходит взрыв у случайных прохожих;
- отбегите подальше в сторону или спрячьтесь за угол, выступ здания;
- быстро лягте, прикройте голову руками;
- опасайтесь падения столбов и линий электропередач;
- старайтесь укрыться, но вдали от высотных зданий и сооружений.

Если вы попали в заложники, то:

- постарайтесь успокоиться;
- знайте, Вас обязательно освободят;
- выполняйте требования террористов;
- при контакте с преступниками ведите себя сдержанно, спокойно.

НЕЛЬЗЯ! Делать резкие, неожиданные движения. Кричать, вызывая себе вест. Перемещаться по помещению. Смотреть в глаза террористам, вести беседы на морально-этические темы. Реагировать на любое провокационное поведение, оскорбления, предпринимать самостоятельные действия по освобождению.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОЖОГАХ

Ожог — это повреждение тканей организма под действием высоких температур или химических веществ.

По последнему основанию выделяют ожоги:

- термические (пламя, горячая жидкость, пар, раскалённые предметы)
- химические (щёлочи, кислоты)
- электрические
- лучевые (световое и ионизирующее излучение)
- комбинированные

При ожогах первым делом необходимо устранить действие поражающего фактора (огня, электрического тока, кипятка и так далее). Затем, при термических ожогах, поражённый участок следует освободить от одежды (аккуратно, не отдирая, а обрезая вокруг раны прилипшую ткань) и в целях дезинфекции и обезболивания оросить его водно-спиртовым раствором (1/1) или водкой.

Не используйте масляные мази и жирные кремы - жиры и масла не уменьшают боль, не дезинфицируют ожог и не способствуют заживлению.

После оросите рану холодной водой, наложите стерильную повязку и приложите холод. Кроме того, дайте пострадавшему тёплой подсоленной воды. Для ускорения заживления лёгких ожогов используйте спреи с декспантенолом. Если ожог занимает площадь больше одной ладони, обязательно обратитесь к врачу.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПЕРЕЛОМАХ

Перелом - нарушение целостности кости. Перелом сопровождается сильной болью, иногда - обмороком или шоком, кровотечением. Различают открытые и закрытые переломы. Первый сопровождается ранением мягких тканей, в ране иногда заметны обломки кости.

Техника оказания первой помощи при переломе:

1. Оцените тяжесть состояния пострадавшего, определите локализацию перелома.
2. При наличии кровотечения остановите его.
3. Определите, возможно ли перемещение пострадавшего до прибытия специалистов.
4. Обеспечьте неподвижность кости в области перелома — проведите иммобилизацию.

Для этого необходимо обездвижить суставы, расположенные выше и ниже перелома.

5. Наложите шину. В качестве шины можно использовать плоские палки, доски, линейки, прутья и прочее. Шину необходимо плотно, но не туго зафиксировать бинтами или пластырем.

Не переносите пострадавшего и не меняйте его положения при травмах позвоночника!

При закрытом переломе иммобилизация производится поверх одежды. При открытом переломе нельзя прикладывать шину к местам, где кость выступает наружу.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ КРОВОТЕЧЕНИЯХ

Кровотечение — это выход крови за пределы сосудистого русла или сердца в окружающую среду (наружное кровотечение), в полость тела или просвет полого органа (внутреннее кровотечение/кровоизлияние).

Наложите повязку из чистой ткани или стерильной марли на рану и придержите её. До прибытия врачей этого будет достаточно. Только при сильном кровотечении, когда риск смерти выше риска ампутации, позволительно пользоваться жгутом.

Техника наложения кровоостанавливающего жгута:

1. Наложите жгут на одежду или мягкую подкладку чуть выше раны.
2. Затяните жгут и проверьте пульсацию сосудов: кровотечение должно прекратиться, а кожа ниже жгута - побледнеть.
3. Наложите повязку на рану.
4. Запишите точное время, когда наложен жгут.



Жгут на конечности можно накладывать максимум на 1 час. По его истечении жгут необходимо ослабить на 10-15 минут. При необходимости можно затянуть вновь, но не более чем на 20 минут.

Остановка кровотечения с использованием жгута может привести к ампутации конечности. Некроз тканей происходит из-за нарушения циркуляции крови в конечностях, потому что жгут не останавливает кровотечение, а полностью блокирует циркуляцию.

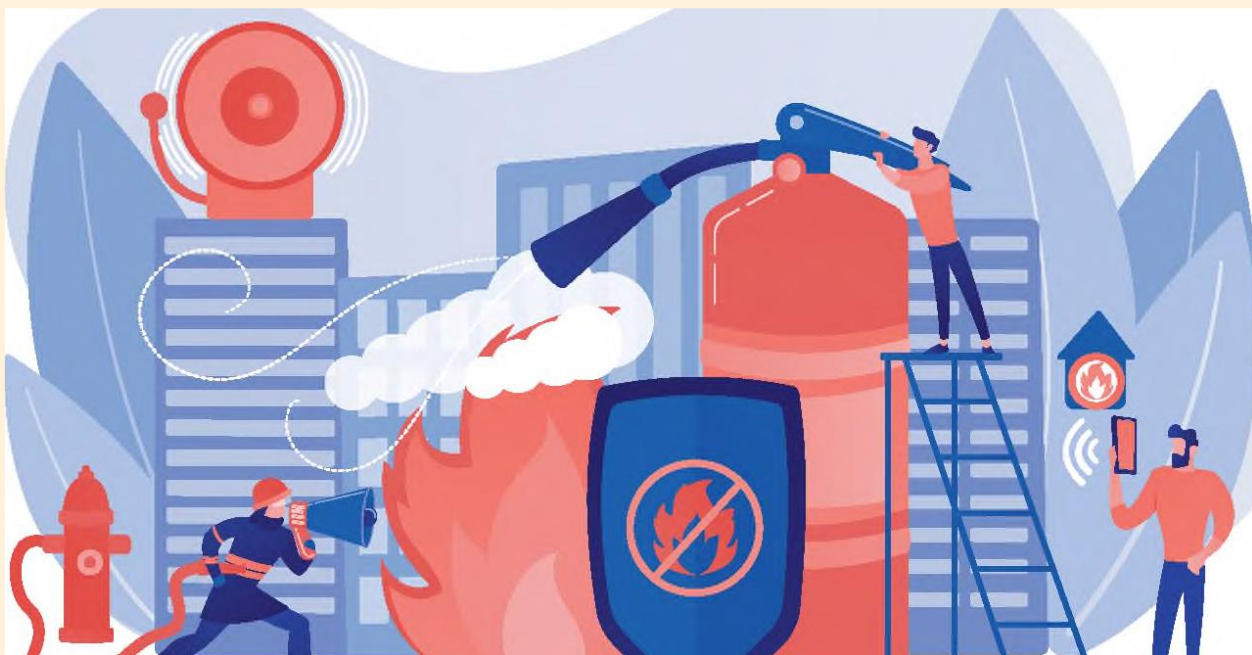
При кровотечении из носа

Держите голову прямо, давление резко поднимается, если при носовом кровотечении запрокинуть голову или лечь на спину. Приложите что-то холодное к носу. Закрывайте ноздри поочередно на 15 минут каждую, указательным и большим пальцем. В это время дышите ртом. Повторите этот приём, в случае если кровотечения не останавливается.

Запрещается запрокидывать голову или лечь на спину.
Кровь может попасть в легкие или вызвать рвоту.

Если кровотечение продолжается, срочно вызовите скорую медицинскую помощь по телефону 03, по мобильному телефону 103 или по единому номеру 112.

ПОЖАРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ В ЖИЛЫХ И ОБЩЕСТВЕННЫХ ЗДАНИЯХ



Во избежание возникновения пожаров, соблюдайте правила пожарной безопасности! Для того, чтобы выжить и победить огненную стихию с наименьшими потерями, следует усвоить ряд практических советов:

1. Применять распашные (раскрывающиеся) решетки на оконных проемах.
2. Постоянно держать свободный доступ к люкам на балконах, не заменять на переходных балконах и лоджиях легкие перегородки между секциями на капитальные, не убирать установленные на балконах межэтажные лестницы (путь эвакуации при пожаре).
3. Не изменять направление открывания входных дверей в свою квартиру, если это препятствует свободной эвакуации людей из соседних квартир.
4. Не устраивать в подъезде дома, в вестибюлях лестничных клеток и на самых лестничных клетках кладовые.
5. Не хранить в квартире, на балконах и в индивидуальной кладовой, размещенной в подвале многоквартирного жилого дома, легковоспламеняющиеся и горючие жидкости, баллоны с горючими газами и другие взрывопожароопасные вещества и материалы.
6. Не хранить легковоспламеняющиеся вещества и предметы бытовой химии вблизи источников открытого огня и рядом с электроприборами.
7. При сильном запахе газа в помещении не включать освещение. Перекрыть вентиль подачи газа и проветрить помещение.
8. При наличии в квартире индивидуального отопления ежегодно перед началом отопительного сезона и в течение всего отопительного сезона проводить очистку дымохода от сажи.
9. Не перегружать электросеть: не включать в одну розетку несколько мощных потребителей электроэнергии.
10. Не применять электронагревательные приборы: электроутюги, электроплиты, электрочайники и другие электронагревательные приборы.

- НЕ курите в постели!
- НЕ оставляйте непогашенные окурки;
- НЕ включайте одновременно в электросеть несколько электроприборов большой мощности;
- НЕ оставляйте без присмотра включенные электроприборы (утюги, плитки, нагреватели, телевизоры, чайники и т.д.);
- НЕ пользуйтесь ветхой электропроводкой, поврежденными розетками, патронами;
- НЕ оставляйте без присмотра включенные газовые приборы;
- НЕ сушите на ними белье;
- НЕ загромождайте (НЕ захламляйте) общие коридоры, лестничные клетки, балконы и лоджии, запасные выходы, подвалы и чердаки.

Если возник пожар, действуйте спокойно и быстро:

- сообщите в пожарную охрану (101, 112);
- помогите выйти на улицу детям и престарелым людям;
- отключите электроавтоматы;
- закройте окна и форточки;
- при сильном задымлении покиньте квартиру, прикрыв дверь. Выбирайтесь, пригнувшись к полу, закрыв голову мокрой тканью.

Обнаружив пожар, немедленно сообщите о нем в пожарную охрану по телефону 101, 112:

- адрес места, которое горит;
- где конкретно горит;
- что именно горит: мебель, электробытовой приборы, автомобиль;
- если диспетчер попросит, то уточнить:
(номер дома, подъезда, офиса, сколько этажей в здании, откуда удобно подъехать и т.д.).

ТЕЛЕФОНЫ ЭКСТРЕННОЙ ПОМОЩИ

Единый номер службы спасения для звонков с сотовых телефонов в экстремальных ситуациях. Можно звонить без СИМ - карты, денег на счете, с заблокированной клавиатурой телефона.

Единая служба спасения: 112

Пожарная охрана: 01, 101

Полиция: 02, 102

Скорая помощь: 03, 103

Аварийная служба газа: 04, 104