



ПОРЯДОК ДЕЙСТВИЙ НАСЕЛЕНИЯ ПРИ АВАРИИ НА РАДИАЦИОННО ОПАСНОМ ОБЪЕКТЕ С ВЫБРОСОМ РАДИОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ



СПОСОБЫ ОПОВЕЩЕНИЯ



СИГНАЛ «ВНИМАНИЕ ВСЕМ!»

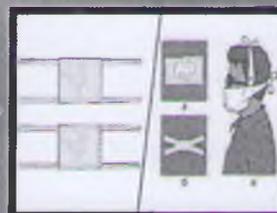
1. УСЛЫШАВ СИГНАЛ: ВКЛЮЧИТЕ ТЕЛЕВИЗОР, РАДИОПРИЕМНИК.
2. ПРОСЛУШАЙТЕ СООБЩЕНИЕ О СЛОЖИВШЕЙСЯ СИТУАЦИИ И ПОРЯДКЕ ДЕЙСТВИЙ.
3. ПОЛУЧЕННУЮ ИНФОРМАЦИЮ ПЕРЕДАЙТЕ СОСЕДЯМ.
4. ДЕЙСТВУЙТЕ В СООТВЕТСТВИИ С ПЕРЕДАННЫМ СООБЩЕНИЕМ.



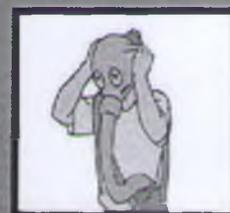
НАХОДЯСЬ ДОМА, ОТКЛЮЧИТЕ:
ЭЛЕКТРИЧЕСТВО, ГАЗ, ВОДУ,
ОТОПИТЕЛЬНЫЕ ПРИБОРЫ



ЗАКРОЙТЕ ОКНА, ДВЕРИ И
ЗАГЕРМЕТИЗИРУЙТЕ ИХ
ПОДРУЧНЫМИ СРЕДСТВАМИ

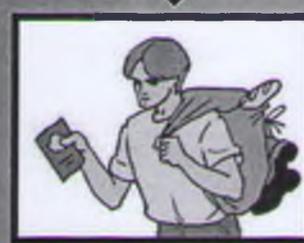


ПОДГОТОВЬТЕ ПРОСТЕЙШИЕ СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ КОЖИ
(ВАТНО-МАРЛЕВАЯ ПОВЯЗКА), ЕСЛИ ЕСТЬ В НАЛИЧИИ
РЕСПИРАТОР ИЛИ ПРОТИВОГАЗ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ИХ



ЭВАКУИРУЙТЕСЬ В
БЕЗОПАСНЫЙ РАЙОН

ИЗГОТОВЛЕНИЕ ВАТНО-МАРЛЕВОЙ ПОВЯЗКИ
ВОЗЬМИТЕ КУСОК МАРЛИ РАЗМЕРОМ 100 на 50 см.
НА ЕГО СЕРЕДИНУ ПОЛОЖИТЕ СЛОЙ ВАТЫ РАЗМЕРОМ
30 на 20 см И ТОЛЩИНОЙ 1-2 см, МАРЛЮ С ОБЕИХ
ДЛИННЫХ СТОРОН ЗАГНИТЕ, ЗАКРЫВ ВАТУ. КОНЦЫ
МАРЛИ НАДРЕЖЕТЕ ТАК, ЧТОБЫ ОБРАЗОВАЛИСЬ ДВЕ ПАРЫ
ЗАВЯЗОК. ПОВЯЗКА НАКЛАДЫВАЕТСЯ НА РОТ И НОС.
ВЕРХНИЕ КОНЦЫ ЕЕ ЗАВЯЗЫВАЮТСЯ
НА ЗАТЫЛКЕ ЗА УШАМИ, НИЖНИЕ - НА ТЕМЕНИ.



СЛЕДУЙТЕ В СБОРНЫЙ
ЭВАКУАЦИОННЫЙ ПУНКТ



СОБЕРИТЕ ВЕЩИ ПЕРВОЙ
НЕОБХОДИМОСТИ, ЛИЧНЫЕ ДОКУМЕНТЫ.
УКРОЙТЕСЬ В БЛИЖАЙШЕМ ЗАЩИТНОМ
СООРУЖЕНИИ (УБЕЖИЩЕ, СООРУЖЕНИЕ
ПОДЗЕМНОГО ПРОСТРАНСТВА,
МЕТРОПОЛИТЕН).
ВРЕМЯ ПРЕБЫВАНИЯ МОЖЕТ СОСТАВИТЬ
ОТ 4 ЧАСОВ ДО 2-Х СУТОК.

Что делать если вы заблудились и вынуждены ночевать в лесу

Если Вы заблудились в лесу, постарайтесь выйти 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. 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 «1» 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.

Что делать если вы укушены ядовитой змеей

Если Вас укусила змея, прежде всего необходимо внимательно осмотреть место укуса. Яд нужно как можно скорее удалить, до того, как он начнет действовать. Жгут в подобном случае не накладывают. Ножом аккуратно сделайте небольшой крестообразный разрез на каждой ранке. Теперь постарайтесь высосать яд. Не в коем случае не глотайте его! В течение 10 минут после укуса необходимо ввести от одной до трех ампул преднизолона в область раны. Вводите лекарство медленно и осторожно. Прижигать рану железом нельзя! После укола прикройте рану марлевой салфеткой, сложенной в несколько раз. Чтобы место укуса находилось в покое, а оставшийся яд не скапливался в лимфатическом узле и не распространялся по организму, наложите мягкую шину. Приложите снизу к поврежденной руке или ноге несколько прямых веток и аккуратно, не сдавливая рану, примотайте их бинтом. Теперь срочно доставьте раненного в больницу.

Что делать если вы 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.

Что делать если вы обнаружили в квартире очаг пожара

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.

Что делать если вы 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.

Что делать если вы проводите сердечно-легочную реанимацию

Наиболее эффективную реанимацию при внезапной остановке сердца должны проводить сразу несколько человек. Оптимальное число участвующих в реанимации — 3 человека.

Рекомендуется сразу же приступить к непрямому массажу сердца. Для этого нужно положить пострадавшего на спину, куском чистой материи очистить ротовую полость, после чего расстегнуть одежду и определить место надавливания на грудную клетку. Сложите ладони так, чтобы правая рука упиралась в грудь, а левая лежала сверху. Сделайте 5 энергичных качков. Затем дается команда «вдох», и один из помощников проводит искусственную вентиляцию легких, вдохнув воздух в открытый рот пострадавшего. Нос пострадавшего необходимо зажать. Другой помощник должен кулаком постоянно надавливать на живот пострадавшего в области диафрагмы — это необходимо для более полноценного снабжения кровью головного мозга и жизненно важных органов. Ни в коем случае не останавливайтесь. Вдох должен чередоваться с массажем сердца. Когда у пострадавшего появится пульс, обязательно поверните его на живот и приложите к голове холод.

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.

Что делать если вы 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».

Что делать если вы возвращаетесь домой вечером

Перед тем как выйти из метро на улицу в темное время суток, обязательно позвоните домой и попросите Вас встретить. Заранее продумайте свой маршрут. Старайтесь идти по освещенным улицам вдоль проезжей части или там, где по вечерам можно встретить людей: мимо платных автостоянок, собачьих площадок, вдоль жилых домов. Если Вы встретили шумную компанию, лучше перейдите на другую сторону улицы. Идите спокойно, не проявляя нервозности. Ваш уверенный шаг отпугнет хулиганов.

Что делать если вы 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, отползайте подальше от ее края.

Что делать если вы 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 устраним 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.

Что делать если вы 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.

Что делать если вы попали в лавину

Отправляясь в горы, обязательно купите лавинный датчик. Его марка значения не имеет, ведь все они работают на одной частоте. Повесьте его на шею под одежду. Рюкзак — ненадежное место, его может сорвать лавиной. К запястью руки привяжите яркую длинную ленту. По ее контуру Вас будет легче отыскать в снегу.

Если же кто-то из Ваших спутников все-таки попал под лавину, немедленно переведите датчики в режим поиска. В этом случае прибор начнет издавать громкий сигнал, причем чем ближе к пострадавшему, тем сигнал интенсивней. Датчик действует на расстоянии 50 метров и на глубине 6 метров под снегом.

Обнаружив человека под снежным завалом, немедленно приступайте к раскопкам и будьте готовы оказать пострадавшему первую помощь.

Кроме того, попав под лавину, надвиньте на рот и нос воротник свитера или куртки, закройте лицо ладонями, сложенными ковшиком — это защитит рот от снега и позволит вам дышать. И ни в коем случае не кричите. Берегите силы и кислород. Ожидая помощи, старайтесь не заснуть.

Что делать если вы 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.