

**СБОРНИК
ПАМЯТОК НА СЛУЧАЙ ВОЗНИКНОВЕНИЯ
ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ И ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ
БЫТОВЫХ ПРОБЛЕМ РАЗЛИЧНОГО ХАРАКТЕРА**

2022 год
г. Астрахань

СОДЕРЖАНИЕ

I. Чрезвычайные ситуации природного характера.

1.	Действия при землетрясении	6
2.	Действия при урагане, буре, смерче.	6
3.	Действия при наводнении	6
4.	Действия при снежных заносах	7
5.	Действия при оползнях и селях	7
6.	Вода – вода	8
7.	Лучший предсказатель урагана – стриж	9
8.	Как уберечься от молнии	10
9.	Куда спрятаться от молнии	10
10.	Что делать, если ты попал под завал	11
11.	Ураган	12
12.	Наводнение	13
13.	Оползень	14
14.	Землетрясение	15
15.	Затопление	16
16.	Нагонная волна	17

II. Чрезвычайные ситуации техногенного характера.

1.	Действия при авариях со взрывами и пожарами	19
2.	Действия при авариях на автомобильном транспорте	19
3.	Действия при авариях на железнодорожном транспорте	20
4.	Транспортная катастрофа	20

III. Чрезвычайные ситуации криминогенного характера. 22

IV. Терроризм 27

V. Пожары

1.	Действия при авариях со взрывами и пожарами	36
2.	Действия при лесных пожарах	36
3.	Массовая паника	36
4.	Пожар на лестнице	37
5.	Помощь пострадавшим при пожаре	37
6.	Первая помощь при отравлении угарным газом	37
7.	Бытовой пожар	38
8.	Основные требования пожарной безопасности для квартиросъемщиков и домовладельцев	39

VI. Аварийные химически опасные вещества (АХОВ)

1.	Оповещение в чрезвычайных ситуациях	41
2.	Аммиак	41
3.	Хлор	42
4.	Серная кислота	43
5.	Ортофосфорная кислота	44
6.	Действия при аварии с выбросом хлора	44

7.	Действия при аварии с выбросом аммиака	45
8.	Первая помощь при поражении АХОВ	45
9.	Действия при разливе ртути	46
10.	Химическая авария	46
11.	Радиационная авария	47

VII. Медицина

1.	Как пользоваться без рецептурными препаратами без угрозы для здоровья	49
2.	Лечи себя не кое-как	49
3.	Когда принимать лекарства	50
4.	К чему приводит недостаток витаминов	51
5.	Кое-что о минеральных водах	51
6.	Сода и от сердца помогает	53
7.	Как усилить иммунитет	54
8.	Что надо знать о йодной профилактике	56
9.	Птичий грипп.	57
10.	Наркомания – белый яд	56
11.	Поговорим о СПИДЕ	60
12.	Это стресс	61
13.	Как перехитрить самые коварные – октябрьские вирусы.	62
14.	Если голова болит , значит она есть	62
15.	Как не умереть от гриппа	63
16.	Еще раз о гриппе	65
17.	Если вас одолевает зубная боль.	66
18.	Как от икоты в два счета избавиться	66
19.	Если вас укачало	67
20.	Удар электрическим током	67
21.	Как избежать облучения бытовыми приборами	68
22.	Как уменьшить электромагнитные излучения от бытовой техники	68
23.	Как улучшить электромагнитную обстановку в доме	68
24.	Как не подорвать здоровье на ремонте	69
25.	Загорайте, но в меру	70
26.	Не носите очки с синими стеклами	71
27.	Чего ожидать от солнца в период солнечной активности	71
28.	Если вы «поджарились» на солнце	73
29.	Тепловой удар	73
30.	Полезные советы купающимся	74
31.	Спасение на воде	74
32.	Не утонешь, так заболеешь	75
33.	Как правильно закаляться	76
34.	Как избавиться от пота	76
35.	Затяжка...по умному (советы курильщикам)	76
36.	Как не потерять здоровье обладателю сотового телефона	77
37.	Медицинская помощь пострадавшим	78
38.	Экстремальная доврачебная само- и взаимопомощь	78
39.	Раны	79

40.	Первая помощь при вывихе нижней челюсти	80
41.	Первая помощь при обморожениях	80
42.	Первая помощь при ожогах	81
43.	Химический ожог	81
44.	Весенняя сонливость	82
45.	Осторожно! Клещи!	83
46.	Бешенство	83
47.	Действия при инфекционных заболеваниях	84
48.	Холера	85
49.	Сибирская язва	86
50.	Малярия	86
51.	Как не отравиться запасами продуктов	87
52.	Если вы отравились	87
53.	Отравление препаратами бытовой химии	88
54.	Мясо есть или не есть?	89
55.	Как не повстречаться с грибом – убийцей	89
56.	Кое-что о микробах	90
57.	Кто ест продукты, кроме нас	92
58.	Конец.	

I. ЧС ПРИРОДНОГО ХАРАКТЕРА

Действия при землетрясении

Землетрясение - одно из наиболее страшных бедствий. Ему принадлежит первое место по причиняемому ущербу и числу человеческих жертв. На нашей планете происходит ежегодно свыше 5 тысяч слабых землетрясений. Пятая часть территории России подвержена землетрясениям силой более 7 баллов.

Получив информацию или почувствовав первые толчки, необходимо :

- быстро покинуть здание, в Вашем распоряжении 15-20 секунд
- на втором и последующих этажах встать в проем входной или балконной двери, отойти от окон и занять место в углу, образованном капитальными стенами
- держаться дальше от стен, заборов, столбов; не входить в здания : толчки могут повториться
- оказать первую помощь пострадавшим.

Запрещается:

- пользоваться лифтом
- прыгать с верхних этажей
- зажигать спички, свечи.

Действия при урагане, буре, смерче

Скорость ветра при урагане - более 30 м/с. Он является одной из мощных сил стихии и по своему пагубному воздействию приближается к землетрясению. При буре скорость ветра несколько меньше - 15-30 м/с. Смерч - восходящие вихри быстро вращающегося воздуха.

Ураганный ветер разрушает прочные и сносит легкие строения, опустошает поля , обрывает провода , валит столбы , ломает и вырывает с корнями деревья , топит суда , повреждает транспортные средства , вызывает аварии на коммунально - энергетических сетях.

Получив штормовое предупреждение , необходимо :

- закрыть окна , двери , чердачные помещения
- с балконов и лоджий убрать все , что может быть сброшено ураганом
- выключить газ , потушить огонь в печах , подготовить фонари , свечи, лампы
- запастись водой , продуктами , держать радиоточку , телевизор , приемник включенными
- подготовить медикаменты и перевязочные материалы
- укрыться в защитном сооружении , подвале , погребе
- дома занять внутреннюю комнату , подальше от окон.

ДЕЙСТВИЯ ПРИ НАВОДНЕНИИ

Наводнение - это временное затопление суши водой в результате обильных осадков , интенсивного таяния снега , нагонных ветров у морских побережий , подводных землетрясений , когда возникают гигантские волны - цунами.

По качеству человеческих жертв и материальному ущербу наводнения занимают второе место после землетрясений

ПРИ УГРОЗЕ НАВОДНЕНИЯ НЕОБХОДИМО:

- постоянно слушать информацию об обстановке и порядке действий
- продовольствие , ценные вещи , одежду , обувь перенести на верхние этажи
- из опасных районов эвакуировать население
- скот перегнать на возвышенные места
- спасти людей , где бы они ни оказались , используя для этого любые средства
- в первую очередь из зоны затопления вывезти детей
- оказать срочную помощь людям , очутившимся в воде.

Действия при снежных заносах

Снежные заносы, метели, бураны - одно из проявлений стихии в зимний период. Сильные снегопады характерны для большей части России. Длятся они иногда несколько суток. Прогнозируются снежные заносы, как правило, вполне надежно и своевременно.

Получив предупреждение о буре и снежных заносах , необходимо:

Создать запасы воды, продуктов и топлива. Репродуктор радиотрансляции , приемник, телевизор держать постоянно включенным.

Приготовить аварийное освещение : электрические фонари, свечи, керосиновые лампы.

Позаботиться о запасах кормов и воды для животных. Утеплить помещения.

Если буран застал в дороге, подать сигнал помощи, повесив на шест (антенну) яркую ткань. Периодически прогревать машину.

После бурана принять участие в расчистке дорог и улиц от заносов.

В местах возможного схода снежных лавин внимательно следить за предупредительными знаками.

Обморозившимся оказать первую помощь :

- *0 сделать водные ванны пораженного участка водой
- *1 выполнить легкий массаж чистыми руками пораженных участков до их согревания
- *2 наложить повязку с борной мазью или вазелином
- *3 уложить в теплую постель
- *4 дать теплые напитки (чай, кофе).

Действия при оползнях и селях

Оползни - это скользящее смещение масс горных пород вниз по склону под влиянием силы тяжести. Происходят они на всех склонах, начиная с крутизны 19° , на глинистых грунтах с $5-7^{\circ}$.

Сель - бурный грязевый или грязекаменный поток, состоящий из смеси воды и обломков горных пород, внезапно возникающий в бассейнах горных рек.

При возникновении оползня :

- наблюдать за обстановкой, поведением животных, следить за дождями, Не пропускать первых признаков начала оползня
- быстро эвакуировать людей, животных и материальные ценности, используя для этого любой транспорт или пешком
- в процессе оползня в здания не заходить, к строениям не приближаться, быть в стороне от района смещения грунта.

Надвигается сель!

- время от начала образования в горах и до момента выхода в равнинную часть - 20 - 30 минут
- получив информацию, немедленно эвакуироваться за границу зоны распространения селя
- уходить на возвышенные места. Оказавшемуся в селевом потоке помочь всеми имеющимися средствами, выводя его по направлению движения массы с постепенным приближением к краю.

Вода - вода

В разгар лета так естественно стремление большинства населения провести часы отдыха у водоемов, в жаркую пору насладиться исходящей от воды прохладой, окунуться с головой в чистую воду и поплавать всласть до легкой приятной усталости. К тому же нет лучшего средства закаливания организма, чем регулярное купание на открытом воздухе. Но отдых у воды подарит радость общения с природой и хорошее самочувствие для здоровья только тому, кто будет постоянно помнить, что вода - враждебная для человека среда. Полную безопасность пребывания в ней не обеспечивают даже приобретение специальных навыков и длительная тренировка (тонут и хорошие пловцы).

Для неподготовленного же человека вода таит постоянную опасность, если он не выполняет определенные правила купания в открытых водоемах.

Основные из них следующие :

- *5 не купаться в незнакомых не оборудованных для купания местах ;
- *6 не заплывать за границы пляжа ;
- *7 не купаться менее чем через полтора-два часа после приема пищи;
- *8 не купаться в состоянии опьянения;
- *9 не перегреваться на солнце перед купанием;
- *10 не купаться в плохую погоду и в темное время суток.

Особую опасность природные водоемы представляют для детей. Они могут броситься без оглядки в воду любого водоема, не поинтересовавшись перед этим, а можно ли в нем купаться. Для маленьких же детей опасность может представлять и оборудованный по всем правилам пляж, если они не будут находиться под пристальным наблюдением взрослых. Родители и воспитатели детских учреждений всех форм и категорий должны твердо усвоить и непреложно выполнять три заповеди :

- не разрешать детям посещать водоемы для купания и игр на воде без сопровождения взрослых;
- не допускать купания детей в незнакомых местах и в необорудованных для купания частях водоема;
- не допускать купания детей без непрерывного нахождения каждого ребенка под наблюдением взрослого человека, знающего правила купания и способного оказать немедленную помощь в случае необходимости.

Если же обстоятельства сложатся так, что в турпоходе или при выезде семьи на природу в жаркую погоду невозможно будет устоять перед соблазном детей окунуться в чистую воду попавшегося на пути незнакомого водоема, то надо с большой ответственностью подходить к выбору места купания.

Понравившееся место должно быть предварительно тщательно обследованию умеющим хорошо плавать и нырять взрослым человеком, после чего устанавливаются границы участка, удовлетворяющего требованиям, обеспечивающим безопасное купание детей соответствующих возрастов.

В месте купания не должно быть выхода грунтовых вод (родников), водоворотов и течения превышающего 0,5 м/сек. Вода в месте купания должна быть чистая и на видимом расстоянии не должно быть источников ее загрязнения. Поблизости от района купания не должно быть движения судов, лодок и других плавсредств. Наибольшую опасность для купающихся представляют носящиеся по поверхности воды гидроциклы (водные мотоциклы), которых нельзя подпускать ближе 100 метров к месту купания детей. Немало случаев гибели людей, детей в том числе, происходит при авариях маломерных плавательных средств, особенно гребных и моторных лодок. Отсюда вывод: чтобы дети не попадали в аварии на маломерных судах, родители и воспитатели не должны отпускать их в плавание, даже кратковременное, на гребных, парусных или моторных лодках, не имеющих государственного номера на борту, не прошедших ежегодного технического освидетельствования, лицами, управляющими парусным или моторным судном без удостоверения на право управления таким судном, а также при нарушении других из нижеприведенных правил:

*11 судно должно быть исправно и укомплектовано спасательными средствами по числу пассажиров;

*12 количество грузов или число пассажиров на судне не должны превышать норму, указанную в судовом билете;

*13 маломерное судно не должно выходить на водоем при ветре и волнении, превышающих указанные в судовом билете пределы;

*14 судоводитель должен быть трезв и здоров.

Выполнение указанных требований и соблюдение правил плавания на водоеме является гарантией того, что судно не попадет в аварийную ситуацию. Если произошло несчастье. Как спасти тонущего?

1. Подплыть к тонущему лучше всего со спины.
2. Приблизившись, взять его за волосы, предплечья, руки, воротник одежды или подмышки
3. Повернуть лицом вверх и плыть к берегу, работая свободной рукой.
4. Если есть лодка, приближаться к тонущему следует против течения, при ветреной погоде - против ветра и волны.
5. Вытаскивать пострадавшего из воды лучше всего со стороны кормы.

ЛУЧШИЙ ПРЕДСКАЗАТЕЛЬ УРАГАНА - СТРИЖ

1. Ураган возникает на границе теплого и холодного фронтов, то есть когда долгое время стоит жара, а потом резко холодает. Поэтому чаще смотрите на термометры: упал ртутный столбик на 10 градусов - закрывайте покрепче окна.
2. Как правило, шквалы сопровождаются грозой. Поэтому преураганные симптомы идентичны грозовым: абсолютное затишье, небо темнеет, замолкают птицы, земля начинает парить. Потом поднимается легкий ветерок, падают первые дождинки и градины, постепенно гроза переходит в ураган.
3. Облака перед ураганом высоки и черны. Это называется кучевой облачностью.

4. Цветы сорняка-мокрицы перед сильным ненастьем плотно закрываются.
5. Пчелы чувствуют приближение сильной грозы со шквалистым ветром за сутки. Накануне они летают и трудятся над цветами до поздней ночи.
6. Собаки в преддверии сильного ненастья катаются по земле и усиленно роют.
7. Утки - часто ныряют и сильно кричат.
8. Но самые чувствительные к грозам и шквалистым ветрам - стрижи. Перед обычным дождем они просто летают над самой землей. А перед грозой с ураганом они улетают подальше.

КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ МОЛНИИ

Если вы будете стоять один в поле или на берегу водоема столбиком, точно поймаете молнию, потому что она чаще всего бьет в самую высокую точку окрестности. По этой же причине не прячьтесь под кроной одиноко стоящего дерева. И не ложитесь на землю, подставляя электрическому току все свое тело. Если купаетесь, срочно возвращайтесь на берег, если плывете в лодке - сматывайте удочки : “небесное электричество” бьет не в воду, а в возвышающиеся над ее поверхностью предметы. Укрываться следует в здании или машине, потому что она заземляет молнию. Или сядьте на корточки обхватив голени руками. В сельской местности во время грозы нельзя разговаривать по телефону : молния иногда попадает в натянутые между столбами провода. Если вы увидели, что человека ударила молния и он упал, пострадавшего , прежде всего, необходимо раздеть , облить ему голову холодной водой, по возможности обернуть тело мокрой холодной простыней. Если человек еще не пришел в себя, сделать искусственное дыхание “рот в рот”. И как можно быстрее вызывайте “Скорую”. Даже если человек внешне “оклемался”, у него могут обнаружиться серьезные повреждения внутренних органов.

Утвердилось такое мнение, что пораженного молнией нужно по быстрому на пару минут закопать в землю: мол, так электрический заряд из него выйдет, и все будет хорошо. Так вот, эта затея не просто бесполезна, но еще и опасна. Мало того что это оттягивает применение действительно эффективных средств, к тому же вы можете просто умерить пострадавшего, если он наглотается земли.

Куда спрятаться от молнии (из серии - Азбука безопасности)

Ураганы, громы и молнии нагнали на нас страх. Неудивительно, ведь скорость молнии - 100 000 км/сек. (треть скорости света). Сила тока молнии - от 20 до 180 тыс. ампер, а температура в шесть раз выше, чем на поверхности Солнца. Поэтому каждый предмет, застигнутый молнией почти всегда сгорает.

1. Как вести себя на открытом воздухе?

Сторонитесь деревьев, заборов и металлических ограждений. Если вы купаетесь, нужно немедленно выйти из воды. Если вы на яхте или паруснике, плывите к ближайшему берегу.

2. Надо ли слезать с велосипеда, завидев молнию на небе?

Нет, если вы в городе. Там дома действуют как громоотводы. Но если вы находитесь на природе, лучше слезть с велосипеда, иначе вы привлечете молнию

как высокая точка на местности . Автомобиль, напротив, покидать не следует, т.к. во время грозы он безопасен.

3. Может ли молния блокировать компьютер?

Да. Ток молнии проходит через компьютер, как и через телевизор, и может его разрушить. Недостаточно , однако, выключить кнопку из компьютера, нужно выдернуть штепсель из розетки. То же самое касается и телевизора.

4. Опасно ли лететь в самолете через грозовые облака?

Нет, потому что металлическая обшивка самолета защищает пассажиров. Но, к сожалению, сложная электроника может пострадать от удара молнии, а пилот может потерять контроль над машиной.

5. Можно ли звонить по мобильному телефону, когда гремит гром?

Да, в этом нет никакой опасности. Мобильные телефоны не привлекают разряды. Будьте внимательны только с телефонным кабелем. Иногда молнии попадают в телефонные сети жилища, и ток может добраться до аппарата. Вас ударит током, если другой рукой вы дотронетесь до предмета с хорошей электропроводимостью (холодильник, стиральная машина и т.п.).

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТЫ ПОПАЛ ПОД ЗАВАЛ

Погребенными под землей чаще всего люди оказываются вследствие обвалов и оползней : в пещерах, траншеях, песчаных карьерах, заброшенных шахтах и канализационных люках.

1. Если сверху на Вас стала сыпаться земля, немедленно лягте лицом вниз; ладони положите под лицо, колени подтяните под себя (т.е. по возможности встаньте на четвереньки). Быстро прижмите к лицу носовой платок или заверните на лицо подол рубашки: иначе мелкие фракции песка будут забиваться в дыхательные пути, и вы задохнетесь.
2. Если грунт осыпается сбоку (в котловане, например), повернитесь к нему спиной.
3. Как только все стихнет , максимально освободите руками пространство перед лицом. Не пугайтесь: кислород в завале есть всегда. Резко распрямитесь - есть шанс вытолкнуть себя на поверхность. Если не удалось, постарайтесь расширить пространство, в котором находитесь, путем утрамбовывания грунта. И начинайте выкапываться : двумя руками подгребайте под себя грунт с одного бока. Причем не под все тело, а под грудь - чтобы тело постепенно приняло вертикальное положение.
4. Кричать не надо - израсходуete остатки кислорода и сил. Звук все равно через грунт не слышен.
5. Когда примете вертикальное положение, постарайтесь вытянуть руку вверх - может быть, она высунется на поверхность.
6. Погребенному под землей грозит смерть от “краш-синдрома”: сдавленное со всех сторон тело мертво, нарушается кровоснабжение органов. Обязательно шевелите пальцами, конечностями, напрягайте мышцы спины. Кстати, это спасет и от переохлаждения. Растирайте лицо, уши, руки.
7. Если вас хоронят заживо преступники, обманите их: слегка приподнимитесь над землей, чтобы под вами осталось пустое пространство. Если в могиле есть

камень, доска, устройте себе “бордюрчик” от сыплющейся на вас земли. Пристройте его сбоку, на манер крышки домика.

8. Если вы оказались засыпанными в результате взрыва или землетрясения, постучите камнем о камень или металлом о металл - звук очень хорошо передается. Самовыкапываться **запрещено** % вы вынете из завала камень, который поддерживал целую стенку.

• **Если неожиданно начался ураган ...**

Можете спастись, прижавшись к земле. Если вы в комнате, залезайте под какую-нибудь тяжелую мебель или перевернутый диван. Если ураган застал вас в автомобиле, не оставайтесь в нем, а заберитесь под машину.

УРАГАН

Для него характерен мощный ветер и проливные дожди. Он вызывается резкими атмосферными изменениями над сушей и морем.

Действия до ЧС

- Храните чемоданчик с предметами первой необходимости (продуктами, одеждой, одеялами, медикаментами, фонариком, транзисторным приемником на батарейках, личными документами).
- Определите, где прятаться – в подвале, погребе (если таковых нет, то под крепким столом или диваном посреди комнаты на первом этаже, подальше от внешних стен или окон).
- Регулярно спиливайте отмершие ветви деревьев и мертвые деревья в саду, чтобы они не упали на дом.
- Прочно скрепите с землей все постройки, особенно временки.
- Назначьте для всей семьи место встречи на случай, если ураган застигнет членов семьи в разных местах (в школе, на работе и т.д.) или если дом будет разрушен.

ВСЛУЧАЕ ОПАСНОСТИ

Если вы в доме:

- Избегайте покидать дом.
- Слушайте радио или смотрите телевизор.
- Закройте двери и окна.
- Усильте оконные стекла полосками клейкой ленты, укрепленными крест-накрест или звездообразно
- Внесите в дом все предметы и мебель, которые могут быть унесены ветром или водой.
- Соберите скот в наиболее в крепком хлеву и оставьте там запас корма и воды.
- Если власти издадут распоряжение об эвакуации, покиньте дом , прихватив чемоданчик с предметами первой необходимости

Если вы вне дома:

- Если поблизости нет укрытия, лягте на землю в канаве (или ущелье) и заслоните голову.
- При угрозе урагана ни в коем случае не пользуйтесь лодками. Если вы узнали о приближении урагана, находясь в лодке, немедленно выбирайтесь на берег.

Если вы в автомобиле:

Выйдите из него и идите от него прочь, так как ветер может его опрокинуть и даже поднять в воздух.

ДЕЙСТВИЯ ВО ВРЕМЯ ЧС

- Сохраняйте спокойствие.
- Ни в коем случае не покидайте дом.
- Соберите всех в убежище или, если такового нет, в заранее выбранной комнате.
- Слушайте радио, чтобы получать информацию.
- Никуда не звоните, чтобы не перегружать телефонные линии.
- Следуйте инструкциям властей и спасательных служб.
- При угрозе с молниями защитите себя, выключив радио, телевизор и отключив электричество. Держитесь подальше от металлических предметов. Не стойте на возвышенности, не пытайтесь укрыться под деревом. Если вы в машине, оставайтесь в ней.

ДЕЙСТВИЯ ПОСЛЕ ЧС

- Сохраняйте спокойствие, не поддавайтесь панике.
- Слушайте радио и следуйте переданным по нему инструкциям.
- Окажите первую помощь пострадавшим и заваленным. При необходимости вызовите подмогу.
- Не приближайтесь к поврежденным электропроводам.
- Не пользуйтесь телефоном без крайней необходимости (линии должны быть свободными, чтобы ими могли пользоваться чрезвычайные службы).
- Не пейте воду, не прокипятив ее, как минимум, 10 минут или не обеззаразив ее таблетками хлорки или отбеливателя (1 капля на 1 литр воды или, если вода мутная, следует добавить 3 капли и отстаивать воду в течение 30 минут).
- В случае длительного перерыва в электроснабжении проверьте содержимое холодильников и выбросите испорченные продукты.

НАВОДНЕНИЕ

Это когда местность быстро покрывает слой воды. Обычная причина – ливневые дожди.

ДЕЙСТВИЯ ДО ЧС**Если вы в доме:**

- Сохраняйте спокойствие.
- Предупредите соседей и помогите детям, старикам, инвалидам.
- Слушайте радио, чтобы получать известия о развитии бедствия.
- Никуда не звоните, чтобы не перегружать телефонные линии.
- Покиньте дом как только получите распоряжение об эвакуации от спасательных служб.
- Для эвакуации пользуйтесь маршрутом, назначенным спасательными службами. Не пытайтесь «срезать путь» – вы можете попасть в опасное место и оказаться в ловушке.
- Обезопасьте домашних животных, обеспечьте их водой и питанием.

- Берите с собой только то, что абсолютно необходимо (аптечку первой помощи, документы, медикаменты).

Если вы в машине:

- Избегайте езды по залитой дороге – вас может снести течением.
- Если вы оказались в зоне затопления, а машина сломалась, покиньте ее и вызовите помощь.

ДЕЙСТВИЯ ПОСЛЕ ЧС

- Достаньте аптечку первой помощи, помогите раненым.
- Слушайте радио и следуйте инструкциям спасательных служб.
- Соблюдайте осторожность, вернувшись в дом. Проверьте, надежны ли его конструкции (стены, полы).
- Обнаружив в доме и вокруг него лужу стоячей воды, немедленно залейте ее 2 литрами отбеливателя.
- Не отводите всю воду сразу (это может повредить фундамент) – каждый день отводите только около трети общего объема воды.
- Не живите в доме, где осталась стоячая вода.
- Опасайтесь электрического удара – если слой воды на полу толще 5 см, носите резиновые сапоги.
- Убедитесь в том, что электрические кабели не контактируют с водой. В затопленных местах немедленно отключайте электропитание на распределительных щитах, если вы этого еще не сделали.
- Если пол у электрощита влажный, накройте его сухой доской и стойте на ней. Чтобы отключить электричество, воспользуйтесь сухой палкой.
- Если вы подозреваете, что питьевая вода в колодце или колонке загрязнена, используйте воду, заранее запасенную в бутылках, или же кипятите ее в течение 5 минут. Также можно добавить 2 капли отбеливателя на 1 литр загрязненной воды и после этого отстаивать воду в течение 30 минут.
- Вымойте или обеззаразьте загрязненную посуду и столовые приборы, используя для этого кипяток или отбеливатель (чайную ложку отбеливателя на раковину, заполненную водой).
- Не поднимайте температуру воздуха в доме выше 4 градусов Цельсия прежде, чем не будет отведена вся стоячая вода.
- Очистите дом от всех обломков и пропитанных водой предметов.
- Уберите оставшиеся ил и грязь, выбросите загрязненные постельные принадлежности, одежду, мебель и другие предметы.
- Протрите все поверхности в доме отбеливателем. При этом обеспечьте хорошую вентиляцию, чтобы очистить воздух от токсичных испарений.

ОПОЛЗЕНЬ

Это более или менее резкое смещение грунта под землей или на ее поверхности. Характер оползня и мера его опасности зависят от свойств и расположения геологических слоев. Оползни происходят под влиянием процессов растворения и эрозии, вызванных природными явлениями или деятельностью человека. Наиболее часто они возникают во время землетрясений, наводнений, ураганов.

ДЕЙСТВИЯ ДО ЧС

- Ознакомьтесь с предупредительными сигналами и мерами эвакуации.
- Всегда имейте наготове чемоданчик с предметами первой необходимости – личными документами, регулярно вам необходимыми медикаментами, аптечкой первой помощи, транзисторным радиоприемником, фонариком, одеялами (на случай эвакуации), запасами продовольствия и питьевой воды (на случай, если ваш дом завалит оползнем).

ДЕЙСТВИЯ ВО ВРЕМЯ ЧС

Если вы в доме:

- Следуйте инструкциям, поступающим от властей и спасательных подразделений, особенно тем, которые касаются эвакуации людей и домашнего скота.
- Слушайте радио.
- Пользуйтесь телефоном только при крайней необходимости.
- Если у вас есть на это время, перекройте электро- и газоснабжение.
- Закройте двери, окна и оконные ставни.
- Не пользуйтесь автомобилем.

Если вы вне дома:

- Бегите вбок, в сторону, от пути оползня.
- Постарайтесь как можно быстрее взбежать на возвышенность.
- Не возвращайтесь назад по своим следам.
- Не входите в поврежденные здания.

ДЕЙСТВИЯ ПОСЛЕ ЧС

- Сохраняйте спокойствие.
- Проверьте, есть ли поблизости пострадавшие, и помогите им.
- Слушайте радио.
- Если есть необходимость, сотрудничайте со спасательными командами.

ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЕ

Это резкое разрушение пород глубоко под поверхностью земли, создающее подземные или наземные трещины. В результате по земле проходит вибрация, передающаяся и на здания.

ДЕЙСТВИЯ ДО ЧС

- Узнайте, где находятся выключатели распределителей электроэнергии, воды и газа и как ими управляют.
- Надежно прикрепите книжные полки и стеллажи к стенам.
- Расположите тяжелые предметы как можно ближе к поверхности пола.

ДЕЙСТВИЯ ВО ВРЕМЯ ЧС

Если вы в помещении:

- Не выбегайте наружу. Внутри безопаснее.
- Укройтесь в дверном проеме, под столом, скамьей или кроватью и держитесь за них так, чтобы следовать за их передвижениями.
- Если в доме нет крепкой мебели, прижмитесь к внутренней стене и прикрывайте голову и шею.
- Держитесь подальше от печи, окон, балконов.

- Не пользуйтесь лифтом.

Если вы на улице:

- Отбегите на открытое пространство.
- Передвигайтесь как можно дальше от зданий, сооружений, высоких стен, проводов, электрокабелей и любых других объектов, которые могут обвалиться.
- Если землетрясение вас застигло возле высокого здания или на узкой улице, укройтесь на крыльце или в дверном проеме подъезда, чтобы уберечься от падающих обломков.

Если вы в автомобиле:

- Остановите автомобиль и оставайтесь в нем.
- Избегайте мостов, эстакад и других сооружений, которые могут рухнуть.

ДЕЙСТВИЯ ПОСЛЕ ЧС

Если вы ранены:

- Не паникуйте, сохраняйте спокойствие.
- Любыми способами привлеките к себе внимание окружающих (свистите в свисток, стучите в стены и т.д.).

Если вы не ранены:

- Старайтесь погасить возникшие очаги пожара..
- Отключите любые источники тепла и электромагнитного излучения.
- Если здание повреждено, перекройте системы электро-, водо, газоснабжения.
- Не пользуйтесь спичками и зажигалками, так как есть вероятность утечки газа.
- Слушайте радио и следуйте инструкциям спасательных служб.
- Окажите раненым первую помощь (для этого у вас должна быть аптечка).
- Пользуйтесь телефоном только для того, чтобы сообщить о пострадавших - не перегружайте телефонные линии, необходимые для работы спасательных и медицинских служб.
- Не входите в поврежденный дом даже если убеждены, что он безопасен.
- В случае повторных толчков оставайтесь на месте и принимайте меры самозащиты.
- Рационалируйте ваш запас продуктов и питьевой воды.

ЗАТОПЛЕНИЕ

Затопление – особый тип наводнения, вызываемый половодьем, паводком, нагонной волной или прорывом дамбы или плотины водохранилища. От этого стихийного бедствия часто страдают жители населенных пунктов, расположенных в низовьях реки Дон, в частности, города Ростова-на-Дону.

Сегодня, _____, в связи с прорывом в _____ плотины Цимлянского водохранилища, в _____ ожидается подъем воды в черте г. Ростова-на-Дону. Еще через 11 часов он достигнет максимального уровня – 6,5 метров от нулевой отметки.

В зону затопления попадает часть территории Пролетарского, Кировского, Ленинского, Железнодорожного и Советского районов.

1. Как подготовиться к стихийному бедствию жителям района, часто страдающего от наводнения:

- изучить и запомнить границы возможного затопления, а также возвышенные места, путь и способ выдвижения к ним;
- членов семьи следует ознакомить с правилами поведения при организованном и индивидуальном отселении, при внезапном затоплении;
- заранее составить перечень документов, имущества, медикаментов, вывозимых при отселении, заблаговременно уложить их в специальный чемодан или рюкзак.

2. Как действовать по сигналу оповещения об угрозе затопления и об отселении:

- безотлагательно в установленном порядке выйти (выехать) из опасной зоны затопления в назначенный безопасный район или возвышенные участки местности, имея с собой документы, ценности, необходимые вещи и запас непортящихся продуктов на 2-3 суток;
- перед уходом из дома выключить электричество и газ, погасить огонь в отопительных печах, закрепить все плавучие предметы, находящиеся вне зданий; если позволяет время, все ценные домашние вещи переместить на верхние этажи или на чердак; закрыть окна, двери, при необходимости забить окна и двери нижних этажей щитами из досок;
- зарегистрироваться в конечном пункте отселения;
- при отсутствии организованного отселения до прибытия помощи или спада воды необходимо находиться на верхних этажах и крышах зданий, на деревьях или других возвышающихся предметах;
- постоянно подавать сигнал бедствия: размахивать хорошо видимым предметом, световым сигналом, голосом;
- при подходе спасателей неукоснительно соблюдать меры предосторожности во время посадки в плавсредства, избегать его перегрузки;
- оказывать помощь терпящим бедствие;
- самостоятельно выбираться из районов затопления следует только в том случае, если у вас есть надежное плавающее средство, известно направление выхода, когда необходима срочная помощь пострадавшим.

НАГОННАЯ ВОЛНА

Нагонная волна - особый тип наводнения, вызываемый ветровым нагоном воды в устья рек. От этого стихийного бедствия часто страдают жители населенных пунктов, расположенных в низовьях Дона.

Сегодня, _____, в связи с надвигающимся на Ростовскую область циклоном со стороны _____ возможно усиление ветра до _____, с грозой, ливневыми дождями, градом, вследствие чего ожидается нагонная волна в районах

1. Как подготовиться к стихийному бедствию жителям района, часто страдающего от наводнения:

- изучить и запомнить границы возможного затопления, а также возвышенные места, путь и способ выдвижения к ним;
- членов семьи следует ознакомить с правилами поведения при организованной и индивидуальной эвакуации, при внезапном наводнении;
- необходимо знать места хранения лодок, плотов и строительных материалов для их изготовления;
- заранее составить перечень документов, имущества, медикаментов, вывозимых при эвакуации, заблаговременно уложить их в специальный чемодан или рюкзак.

2. Как действовать по сигналу оповещения об угрозе наводнения и об эвакуации:

- безотлагательно в установленном порядке выйти (выехать) из опасной зоны катастрофического затопления в назначенный безопасный район или возвышенные участки местности, имея с собой документы, ценности, необходимые вещи и запас непортящихся продуктов на 2-3 суток;
 - перед уходом из дома выключить электричество и газ, погасить огонь в отопительных печах, закрепить все плавучие предметы, находящиеся вне зданий; если позволяет время, все ценные домашние вещи переместить на верхние этажи или на чердак; закрыть окна, двери, при необходимости забить окна и двери нижних этажей щитами из досок;
 - зарегистрироваться в конечном пункте эвакуации;
 - при отсутствии организованной эвакуации до прибытия помощи или спада воды необходимо находиться на верхних этажах и крышах зданий, на деревьях или других возвышающихся предметах;
 - постоянно подавать сигнал бедствия: размахивать хорошо видимым предметом, световым сигналом, голосом;
 - при подходе спасателей неукоснительно соблюдать меры предосторожности во время посадки в плавсредства, избегать его перегрузки;
 - оказывать помощь терпящим бедствие;
- самостоятельно выбираться из районов затопления следует только в том случае, если у вас есть надежное плавающее средство, известно направление выхода, когда необходима срочная помощь пострадавшим.

II. ЧС ТЕХНОГЕННОГО ХАРАКТЕРА

Действия при авариях со взрывами и пожарами

Такие аварии (катастрофы) чаще всего происходят на машиностроительных, химических, нефтеперерабатывающих, металлургических, деревообрабатывающих и пищевых предприятиях.

АВАРИЯ - это повреждение машины, станка, оборудования, здания, сооружения, транспортного средства, которое не повлекло за собой серьезных человеческих жертв.

КАТАСТРОФА - событие с трагическими последствиями, влекущая за собой большие человеческие жертвы.

В случае аварии необходимо:

- оповестить рабочих и служащих и вблизи проживающее население;
- немедленно использовать первичные средства - огнетушители;
- не допустить распространение огня, задействовав пожарные гидранты (краны);
- помочь тем, кто оказался придавлен обломками и конструкциями;
- извлечь людей из завалов;
- вывести людей в безопасное место, район аварии оцепить, помочь оказавшимся в горящих зданиях и задымленных помещениях.
- оказать пострадавшим первую помощь - потушить горящую одежду, прекратить действие электрического тока, остановить кровотечение, перевязать раны, наложить шины на переломы конечностей.

Действия при авариях на автомобильном транспорте

АВТОМОБИЛЬ - средство повышенной опасности. В дорожно-транспортных происшествиях в 70 случаях виноваты водители, в 30 пешеходы. Только в Москве за год на дорогах погибают до 60 детей, это 2 полных класса. Травмы получают 1000 - целая школа.

В России за год под колесами машин в дорожных авариях погибают почти 30 человек. В Западной Европе - около 100 тыс. чел. и свыше 200 тыс. получают серьезные травмы.

Основные причины дорожно-транспортных происшествий:

- нарушение правил дорожного движения
- превышение скорости движения
- слабая подготовка водителей
- управление в нетрезвом состоянии
- неисправность автомобиля.

Произошла авария! Что делать?

1. остановить, включить аварийную световую или выставить знак аварийной остановки
2. вытащить пострадавшего из машины
3. срочно оказать первую медицинскую помощь (не более 20 минут, через 30 минут может быть поздно)
4. используя автомобильную аптечку, остановить кровотечение

5. смазать йодом и перевязать раны
6. зафиксировать подручными материалами переломы конечностей
7. вызвать “Скорую помощь” или отправить пострадавшего в медучреждение на попутной машине, записав ее номер и фамилию водителя
8. записать адреса и фамилии свидетелей, вызвать работников ГАИ (милиции).

Действия при авариях на железнодорожном транспорте

Количество аварий (катастроф) на железнодорожном транспорте, несмотря на уменьшение интенсивности движения, не сокращается. Ежегодно погибают до 3 тысяч человек, уничтожается имущество, государство несет огромный ущерб.

Типичные аварии :

- сход с рельсов
- столкновение подвижного состава
- наезды на препятствия на переездах
- выбросы (выливы) АХОВ
- разливы нефтепродуктов
- взрывы
- пожары в вагонах.

Главные причины аварий и катастроф : неисправность пути, подвижного состава, средств сигнализации, централизации и блокировки, ошибки диспетчеров, невнимательность и халатность машинистов.

В случае аварии :

1. оповестить железнодорожного диспетчера и комиссию по чрезвычайным ситуациям (КЧС) ближайшего города, района
2. оказать нуждающимся первую, медицинскую помощь
3. отправить пострадавших в лечебные учреждения
4. извлечь людей из поврежденных вагонов. Для этого использовать автоген
5. реечными домкратами раздвинуть заклинившие двери
6. резательными машинами сделать проемы
7. приступить к тушению пожара
8. прекратить выход (вылив) АХОВ в атмосферу.

ТРАНСПОРТНАЯ КАТАСТРОФА

Крупные авиакатастрофы, авто- и железнодорожные катастрофы и кораблекрушения имеют между собой то общее, что они происходят с быстро движущимися транспортными средствами, перевозящими много людей или груза, или же вещества, способные причинить непосредственный или косвенный ущерб людям и окружающей среде.

Авиакатастрофы могут быть вызваны природными причинами, технологическими или воздействием человеческого фактора (отказ механизмов, халатность и др.).

Железнодорожные катастрофы случаются при столкновении поездов или сходе поезда с рельсов, при оползнях, снежных лавинах и т.д., а также при террористических актах.

Автокатастрофы случаются наиболее часто и причиняют наибольший ущерб.

Число кораблекрушений значительно уменьшилось благодаря улучшению конструкции судов и систем судовождения. Однако кораблекрушение может

оказаться причиной серьезных экологических катастроф, особенно когда происходит с танкером или же когда в воду попадают контейнеры с опасными веществами.

ДЕЙСТВИЯ ДО ЧС

Ознакомьтесь с потенциальными опасностями, которые несет в себе тот или иной вид транспорта.

Изучите правила поведения при помощи плакатов, буклетов или учебных фильмов, которые обычно предоставляются транспортными компаниями или экипажами транспортных средств.

На случай опасной ситуации ознакомьтесь с расположением пожарного и другого защитного и спасательного оборудования.

В своем автомобиле храните фонарик, одеяло, аптечку первой помощи и дорожные карты.

ДЕЙСТВИЯ ВО ВРЕМЯ ЧС

Если вы жертва катастрофы:

- Сохраняйте спокойствие, не поддавайтесь панике. Оказывайте помощь членам вашей семьи и другим жертвам катастрофы, насколько это возможно.
- Следуйте инструкциям командира и экипажа транспортного средства или водителя автобуса.
- Если катастрофа произошла, сразу постарайтесь выбраться из кабины и быстро отбежать от транспортного средства, особенно если есть угроза его возгорания или утечки опасных веществ. Укройтесь в безопасном месте на безопасном расстоянии.
- Если это возможно, известите спасательные службы.

Если вы свидетель катастрофы:

- Если это автокатастрофа, оградите место происшествия при помощи огней, сигнальных треугольников или людей, занявших посты перед местом происшествия и за ним.
- Известите спасательные службы (пожарных, милицию и др.) и точно опишите им расположение места происшествия, примерное количество жертв и тип материального ущерба. Если речь идет о железнодорожной катастрофе, то ее точное место можно определить по отметкам на железнодорожных столбах.
- Если спасательные службы прибыли на место до вас, не вмешивайтесь. В этом случае уходите с места происшествия.
- Прикасайтесь к раненым только в том случае, если их надо срочно эвакуировать из-за пожара.
- Не курите на месте происшествия – это чревато пожаром и взрывом.
- Если катастрофа произошла с транспортным средством, перевозившим опасные вещества, держитесь от места происшествия подальше.

ДЕЙСТВИЯ ПОСЛЕ ЧС

- Соблюдайте спокойствие, не поддавайтесь панике.
- Следуйте инструкциям спасательных служб.
- В случае необходимости сотрудничайте со спасательными службами и следственными органами.

III. ЧС КРИМИНОГЕННОГО ХАРАКТЕРА.

КАК СПАСТИСЬ ПРИ НАПАДЕНИИ ?

(Насильника зачастую можно остановить подручными средствами)

Увы, школьные каникулы, когда дети зачастую остаются без присмотра, целыми днями пропадают на улице - **благодатная пора для маньяков**. Долг родителей - объяснить, чего нужно бояться и как себя вести в опасной ситуации. Прежде всего необходимо, чтобы ребенок не страшился рассказать старшим о том, что его напугало или обеспокоило. Бывали случаи, когда детишки молчали о том, что подверглись сексуальному нападению, потому что думали, что их могут отругать.

Как бы это ни казалось банально, повторите в сто первый раз, что чужих людей нужно опасаться, не ходить с ними “за конфетками”, “посмотреть щеночков”, “покататься на машине”, не садиться в лифт с незнакомыми. Если они заметили, что за ними неотступно следует подозрительная личность, поднимать шум, просить прохожих проводить до дома. Многие “любители детишек” предпочитают молчаливых жертв и готовы ретироваться при первых признаках сопротивления. Можно купить газовый баллончик. Только объясните, как им пользоваться, чтобы не отравиться самому.

За подростками тоже необходим глаз да глаз. Было бы идеально встречать их вечером у остановок транспорта, когда они возвращаются домой. Не рекомендуется давать им для отпора ножи и газовые пистолеты - нападающий может перехватить оружие, и тогда ребенок может пострадать. Обороняться лучше привычными предметами - связкой ключей, металлической расческой, сумкой, зажигалкой (вспыхнувший огонь перед лицом преступника может заставить его изменить планы). Девушкам нужно помнить, что каблуки, ногти и зубы - тоже оружие. Каблуком лучше бить в подъем ноги - маньяки, как правило, всегда ожидают удара в пах, а тут неожиданность может сыграть решающую роль. Можно вцепиться ногтями в волосы и как следует стукнуть преступника головой о

коленку, стенку, дерево ... Ткните пальцами в глаза. Когда изнасилование неминуемо, психологи советуют ... обмочиться или еще чего посерьезней. Вполне может статься, что такое неаппетитное зрелище может лишить маньяка всякого желания.

По мнению аналитиков, только в одной Москве сейчас одновременно действует около 20 маньяков. И сколько бы ни старалась милиция, их количество вряд ли уменьшится - процент психически нездоровых людей, в том числе опасных, всегда постоянен. Мы можем только быть готовыми к встрече с ними.

НЕСКОЛЬКО ПРОСТЫХ ПРАВИЛ ПОВЕДЕНИЯ НА ТАК НАЗЫВАЕМЫХ НАРОДНЫХ ГУЛЯНЬЯХ ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ :

*15 **если** вы видите в урне (у столба, за углом, под столиком кафе) подозрительную сумку (сверток) ни в коем разе не трогайте ее руками и уж тем более - не суйте нос внутрь. Немедленно отправляйтесь к ближайшему милиционеру, которых на этом празднике жизни будет предостаточно, и укажите ему на находку. Дальнейшие действия - не в вашей компетенции;

*16 **если** ваш бородатый сосед за столиком кафе как две капли воды похож на Шамиля Басаева или Хаттаба, не стоит выяснять с ним отношения, лучше опять же довериться милиционеру;

*17 кстати, **если** это действительно окажется Басаев, не исключена массовая паника. Тогда старайтесь не залезать какбы вам ни хотелось лицезреть международного террориста. Не исключены случаи, подобные минскому метро;

*18 и крайний случай. **Если** в пяти метрах от вас взорвалась мина, постарайтесь не поддаваться панике. Определите, можете ли вы двигаться, и попытайтесь хотя бы отползти с прохода или дороги (чтобы не затоптали) и начинайте звать на помощь. Если вы пострадали только морально, спокойно продвигайтесь к выходу или отойдите в безопасное место - ваша задача не болтаться под ногами у спасателей и врачей.

БУДЬ НАЧЕКУ!

(советы молодым девушкам)

Оказывается, весной число изнасилований возрастает. Как себя вести, чтобы не стать жертвой?

- **У знакомых.** Чаще всего насилует именно знакомый. Если у тебя есть опасения, попроси его уйти (не бойся обидеть). Всегда оставляй свои «координаты» родителям (это вовсе не посягательство на твою свободу!).
- **На улице.** Если чувствуешь слежку, иди в места скопления людей, не срезай дорогу через парки, держись подальше от темных мест. Если приближается машина и ты чувствуешь опасность, убегай и кричи, как бы глупо это ни выглядело со стороны.
- **При нападении** . Главное – не сопротивляться, а отвлечь насильника разговором, показывая свою симпатию (хотя ее и в помине не может быть). Он должен увидеть в тебе человека. Хороши все средства: припугнуть, отвлечь, ранить, а потом бежать.

Жертвам нападения. Не мойся, не переодевайся и не делай спринцевания.

Срочно походи медосмотр. Сообщи милиции все детали, даже если они очень интимные. А главное – ничего не бойся.

И КОЛЕНКА – ОРУЖИЕ

По милицейской статистике, изнасилования составляют около 3% среди всех преступлений. Полагают, что свыше трети пострадавших не обращаются в правоохранительные органы.

Выделяют несколько типичных ситуаций, при которых происходит изнасилование. Наиболее опасны нападения в безлюдных местах в темное время, в подъездах, лифтах. Здесь преступник поступает как охотник, и нередко все заканчивается убийством. Довольно высок процент изнасилований в пьяных компаниях, куда жертва **пришла добровольно**. Далее следует недвусмысленное предложение. А в случае отказа с помощью угроз и побоев совершается насилие. Наконец, часты ситуации, когда женщина сама создает опасность для себя, участвуя в легком флирте, который воспринимается, **как приглашение к дальнейшему**.

Следует помнить: пьющая женщина почти всегда вызывает у мужчины мысль о своей сексуальной доступности. Поэтому при выборе знакомых всегда надо делать в уме поправку на возможные последствия. Сложнее, когда на женщину

нападает совсем незнакомый мужчина. Так, на молодую мать с грудным ребенком набросился пьяный громила, когда она гуляла в парке. Угрожая придушить младенца, если та начнет кричать, насильник уже собрался приступить к задуманному, как вдруг женщина сама предложила ему присесть на травке и сначала немного выпить. Когда настала ее очередь пить, женщина просто шарахнула его по голове бутылкой, подхватила ребенка и позвала на помощь.

Иногда сопротивление только распаляет насильника, и здесь нужны самые неожиданные для преступника действия.

Сильный удар коленкой в пах, сдавливание и выкручивание мошонки, удар в горло выведут насильника из строя настолько, чтобы вам хватило времени убежать, позвать на помощь.

ВСЕ ЛИ СРЕДСТВА ОБОРОНЫ ХОРОШИ

- В момент нападения оружие должно быть у вас в руках и готово к бою. Приближаясь к опасному месту, достаньте баллончик из кармана. Если оружие в момент нападения не в руках – считайте, что у вас его нет вообще.
- Если после вашего «выстрела» нападавший упал, не бросайтесь к нему на помощь с дурацким вопросом : «Что с вами?». Его якобы бесчувственное состояние может быть обычным тактическим приемом.
- И напоследок – самая страшная тайна : **вооружившись любым средством самообороны, вы все равно будете беззащитны.** До тех пор, пока психологически не будете готовы к тому, что своими действиями вы причините нападающему боль и вред. Из-за этой неготовности к выстрелу, бывало, погибали и люди, имеющие настоящее боевое оружие...

«ЧЕЛНОКИ», БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ!

Что делать, если в ваш автобус вваливаются разбойники:

Милиционеры советуют: главное – трезво оценить свои возможности. Если вы сильный мужчина – окажите сопротивление. Был случай, когда один пассажир вытолкнул из автобуса двух вооруженных преступников. Если вы отнюдь не супермен – не перечьте и отдайте деньги. Жизнь и здоровье дороже.

- Внимание! Следите, адекватно ли ведут себя преступники, 90% всех дорожных разбойников – наркоманы. Психика у них расшатана. Любое ваше неосторожное движение они могут принять за провокацию – и ни за что изувечить вас.
- Перед поездкой разделите деньги на несколько частей. Известно: девять тайников найдут – один точно пропустят. Но прятать день на бебе (даже в самых интимных местах) не имеет смысла. Преступники почти всегда обыскивают жертв. Женщинам – так просто устраивают гинекологический осмотр. Лучше спрятать купюры где-нибудь в автобусе. Его не обыскивают.
- Подложите свинью бандитам: заранее пометьте свои купюры. Если преступников поймают – у милиции будет доказательство.
- «Челноки» по обыкновению в дороге пьют. А с бандитами лучше разговаривать на резвую голову.

- Не останавливайте автобус в неположенных местах. Только на автостоянках и возле ГАИ. В особенности не останавливайте, если кто-то голосует на обочине.
- Во время поездки следите, не едет ли за вами какая-то машина. Если едет – срочно дуйте к посту ГАИ и давайте милиционерам ее номера.
- Преступники могут подсаживаться в автобус не по пути, а в начале поездки – под видом обычных пассажиров. Из этих соображений водителям, сотрудникам транспортных предприятий стоит проверять багаж «челноков». Так можно выявить «подставных». А обычным пассажирам просто не нужно откровенничать с попутчиками.
- Если вас грабят, запоминайте приметы преступников. Одежду, голоса, особенности поведения, машину, на которой они приехали. И сообщайте о разбое не по приезде домой, а в ближайшем отделении. Шансов, что преступников задержат по горячим следам, - 70%. По происшествии времени – ни одного...

ВЕСЕННИЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА

На дворе весна – время, когда число изнасилований резко повышается. Девушки, будьте начеку.

ВЫ И ВАШ ЗНАКОМЫЙ

Большая часть изнасилований приходится на так называемые ситуации со знакомыми, когда жертва и насильник знают друг друга. Доверьтесь своим чувствам и опасениям. Если ситуация становится потенциально опасной, твердо попросите знакомого удалиться. По возможности оставляйте информацию о том, где вы и с кем, членам своей семьи, подруге.

В ВАШЕЙ МАШИНЕ

Держите двери и окна запертыми. Если, подъезжая к дому, вы заметили, что за вами следят из другой машины, оставайтесь в автомобиле. Посигнальте, чтобы привлечь внимание соседей или спугнуть преследующего вас. Паркуясь ночью, оставляйте машину в таком месте, чтобы подходы к ней были хорошо освещены. Всегда запирайте машину, а подходя к ней, держите ключи наготове. Прежде чем сесть в автомобиль, что внутри никого нет.

НА УЛИЦЕ

БУДЬТЕ НАБЛЮДАТЕЛЬНЫ. ЕСЛИ ЗА ВАМИ СЛЕДЯТ, БЫСТРЕЕ ИДИТЕ В МЕСТА СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ. Держитесь ближе к краю тротуара, подальше от кустов, темных дверных проемов и других мест, где мог бы спрятаться насильник. Не «голосуйте»! старайтесь не срезать дорогу через парки и пустынные аллеи. По возможности ходите с подругой. Если к вам приближается машина и вы чувствуете опасность, кричите и бегите в направлении, противоположном тому, откуда приближается автомобиль.

ПРИ НАПАДЕНИИ

Не впадайте в панику. Вы должны твердо помнить, что вашей главной задачей является не оказание сопротивления нападающему, а необходимость отвлечь его настолько, чтобы попытаться бежать. Используйте для этого любую возможность. Если нападающий вооружен, не нарывайтесь – это может оказаться опасным. Оставайтесь спокойной. Не делайте ничего, что могло вывести нападающего из равновесия. Постарайтесь убедить его отложить оружие в сторону. Разговаривайте с нападающим, демонстрируйте ему свою симпатию и понимание.

Постарайтесь сделать так, чтобы нападающий увидел в вас человека, а не просто объект насилия. Если нападающий безоружен, вы можете попытаться спугнуть, отвлечь или ранить его, чтобы постараться убежать. Кричите: «Пожар! Помогите!», делайте все, что угодно, чтобы привлечь к вам внимание прохожих. Сопротивляйтесь (если чувствуете, что можете это делать). Вырывайтесь и бегите в места скопления людей.

ДЛЯ ЖЕРТВ СЕКСУАЛЬНОГО НАПАДЕНИЯ

Немедленно сообщите о происшедшем с вами в правоохранительные органы. Не принимайте душ, не делайте спринцевания, не переодевайтесь. При первой же возможности пройдите медицинской осмотр и осмотр у гинеколога. (Доктор должен взять образцы семени.) Сообщите милиции все детали, какими бы интимными они ни были, расскажите обо всем, что вы заметили о нападавшем.

IV. ТЕРРОРИЗМ

«...Этот враг силен и опасен, бесчеловечен и жесток. Это международный терроризм. Пока он не побежден, нигде в мире люди не могут чувствовать себя в безопасности».

(В.В. Путин)

Защита личности, общества и государства от терроризма является важной составляющей национальных интересов России.

Террористическая акция – это непосредственное совершение преступления террористического характера в различных формах: взрыв поджог, применение или угроза применения ядерных взрывных устройств, радиоактивных, химических, биологических, взрывчатых, отравляющих, ядовитых веществ; уничтожение, повреждение или захват транспортных средств или др. объектов; посягательство на жизнь граждан; захват заложников, похищение человека; создание опасности жизни, здоровью, имуществу людей путем создания условий для аварий и катастроф техногенного характера: распространение угроз в любой форме и любыми средствами; иные преднамеренны действия, создающие опасность гибели людей, причинение значительного имущественного ущерба.

Три дня в октябре с.г. показали, что террор стал реальностью российской жизни, с которой теперь придется, изучать и выработать мероприятия противодействия.

В современной сложной обстановке необходимы предусмотрительно – защитные меры:

- укрепить и опечатать входы в подвалы и на чердаки, установить решетки, металлические двери, замки, регулярно проверять их сохранность. При нарушениях необходимо сообщить в местное ЖЭУ и в милицию;
- установить металлические двери в подъездах, квартирах, домофоны;
- организовать дежурство граждан (жильцов) по месту жительства;
- обращать внимание на появление незнакомых автомобилей и посторонних лиц;
- интересоваться разгрузкой мешков, ящиков, коробок, переносимых в подвал или на первые этажи;
- не открывать двери неизвестным людям;
- освободить лестничные клетки, коридоры, служебные помещения от загромождающих их предметов.

При угрозе теракта необходимо:

- задернуть шторы на окнах. Это убережет Вас от осколков стекол;
- держать постоянно включенными телевизор, радио;
- создать в доме (квартире) запас продуктов и воды;
- иметь номера телефонов для передачи экстренной информации в правоохранительные органы, в службу спасения города (0-60).
- подготовиться к экстренной эвакуации;

- убрать с балконов и лоджий легковоспламеняющиеся материалы;
- подготовить медицинские средства для оказания первой медицинской помощи;
- договориться с соседями о взаимопомощи.

Кроме того избегать мест скопления людей (рынки, стадионы, дискотеки...), реже пользоваться общественным транспортом.

Взрывные устройства (ВУ) могут быть заложены - в подземные переходы, на вокзалах, рынках, стадионах, дискотеках, объектах жизнеобеспечения, в магазинах, учебных заведениях, больницах, поликлиниках, в подвалах и лестничных клетках, в контейнерах для мусора, урнах.

Признаками наличия ВУ являются:

- бесхозные портфели, чемоданы, сумки, свертки, мешки, ящики, коробки;
- необычное размещение обнаруженного предмета;
- наличие на найденном предмете источников питания (батарейки), проводов, изолянты, небольшой антенны;
- шум из обнаруженного предмета (тиканье часов. щелчки);
- растяжки из проволоки, шпагаты, веревки;
- припаркованные вблизи домов автомашины, неизвестные жильцам (бесхозные);
- специфический, не соответствующий помещению «окружающей среде, запах.

При обнаружении ВУ:

- немедленно сообщить об обнаруженном подозрительном предмете в дежурные службы органов ОВД, ФСБ, ГО И ЧС (0-60);
- не подходить к обнаруженному предмету, не трогать его руками, и не подпускать к нему других;
- исключить использование средств радиосвязи, мобильных телефонов, др. радиосредств, способных вызвать срабатывание радио взрывателя;
- дождаться прибытия представителей правоохранительных органов и указать им место нахождения подозрительного предмета.

Внимание!! Обезвреживание взрывоопасного предмета на месте его обнаружения производится только специалистами МВД, ФСБ, МЧС.

Если Вас захватили в заложники:

- возьмите себя в руки, успокойтесь, не паникуйте, разговаривайте спокойным голосом;
- подготовьтесь физически и морально к возможному суровому испытанию;
- не выказывайте ненависть и пренебрежение к похитителям;
- с самого начала (особенно в первые минуты) выполняйте все указания бандитов;

- не привлекайте внимания террористов своим поведением, не оказывайте активного сопротивления – это может усугубить Ваше положение;
- не пытайтесь бежать, если нет полной уверенности в успехе побега;
- заявите о своем плохом самочувствии;
- запомните как можно больше информации о похитителях (количество, вооружение, как выглядят, особенности внешности, телосложения, акцента, тематики разговора, темперамент, манера поведения);
- постарайтесь определить место своего заточения;
- сохраняйте умственную и физическую активность. Помните, правоохранительные органы делают все, чтобы вас освободить;
- не пренебрегайте пищей – это поможет сохранить силы и здоровье;
- расположитесь подальше от окон, дверей и самих террористов – это необходимо для вашей безопасности в случае штурма помещения, стрельбы снайперов на поражение преступников;
- при штурме здания ложитесь на пол лицом вниз, сложив руки на затылке;
- после освобождения не делайте скоропалительных заявлений.

После сообщения по телефону об угрозе взрыва, наличии ВУ:

- не паникуйте(!);
- не пренебрегайте полученной информацией, реагируйте на каждый поступивший телефонный звонок;
- сообщите в правоохранительные органы (02), органы ГО и ЧС (0-60) о поступившем телефонном звонке.
- проводится эвакуация людей;
- обеспечьте беспрепятственную работу оперативно – следственной группы, кинологов и т.д.

При получении угрозы по телефону:

- выяснить требования анонима и получить информацию о характере угрозы: внимательно выслушать и под диктовку записать требования, под любым предлогом предложить повторить свои требования, задать уточняющие вопросы о характере угрозы и времени ее реализации, стимулируя анонима рассказать как можно больше;
- выяснить мотивы действий анонима: задать вопрос о целях, которые преследует аноним, предложить др. пути реализации его требований;
- в процессе выхода из контакта с анонимом следует повторить основные моменты беседы с ним, что его требования будут обсуждены в семье, попытаться убедить его позвонить еще раз;
- по окончании разговора сделайте для себя записи о беседе: пол, примерно возраст (подросток, молодой, пожилой), темы разговора, наличие акцента, дефектов речи, голос (громкость высоту, предполагаемое психологическое состояние (возбужден, спокоен, вял, иное), наличие звукового (шумового) фона;

- если у вас нет определителя номера, не кладите трубку, положите ее рядом, с др. телефона позвоните на телефонную станцию с просьбой установить номер телефона, откуда был сделан звонок;
- не сообщайте об угрозе посторонним;
- о факте угрозы сообщите в правоохранительные органы.

При получении анонимного материала, содержащего угрозы террористического характера:

- обращайтесь с ним максимально осторожно;
- постарайтесь не оставлять на нем отпечатков своих пальцев;
- после вскрытия послания сохраняйте все: сам документ с текстом, любые вложения, конверт и упаковку – ничего не выбрасывайте;
- анонимные материалы не должны сшиваться, склеиваться, на них нельзя делать надписи, подчеркивать или обводить отдельные места
- сообщите об угрозе в правоохранительные органы, передайте им полученные анонимные материалы;
- не расширяйте круг лиц, знающих об угрозе и передаче материалов в правоохранительные органы.

В зависимости от сложившейся обстановки постарайтесь выполнять выше рекомендации – это поможет вам избежать беды или снизить ее последствия до минимума.

Телефоны для экстренного реагирования. - 112

Милиция – 02

Дежурный ближайшего отделения милиции

Дежурный по отделу ФСБ

Дежурный Управления ГОЧС города

ЕДДС (служба спасения) города – 0-60

Дежурный администрации города

Дежурный администрации района

Пожарная служба - 01

Скорая помощь – 03

Газовая служба – 04

Жилищно – коммунальная служба – 05

Типовая инструкция по действиям персонала при угрозе и проведении террористических акций на объекте.

I. Предупредительные мероприятия:

- ужесточение пропускного режима;
- установка систем сигнализации, аудио – и видеозаписи, оснащение телефонов, указанных в официальных справочниках, автоматического определителя номера (АОН) и звукозаписывающей аппаратуры;

- ежедневные обходы территории объекта и осмотр мест сосредоточения опасных веществ на предмет своевременного обнаружения взрывного устройства (ВУ) или подозрительных предметов;
- периодическая комиссионная проверка складских помещений;
- тщательный подбор и расстановка кадров;
- организация и проведение совместно с сотрудниками правоохранительных органов инструктажей и практических занятий по действиям в ЧС;
- проведение инструктажей персонала о порядке действий при приеме телефонных сообщений с угрозами террористического характера;
- при заключении договоров на сдачу складских помещений в аренду обязательно включение пунктов, дающих право администрации объекта при необходимости осуществлять проверку складских помещений по своему усмотрению.

II. Обнаружение подозрительного предмета, который может оказаться взрывным устройством.

- зафиксировать время обнаружения;
- незамедлительно сообщить о находке в местные правоохранительные органы и службу спасения:
 - ОВД _____
 - ФСБ _____
 - служба спасения 0-60;
- удалить на безопасное расстояние сотрудников;
- в случае необходимости приступить к эвакуации сотрудников согласно имеющемуся плану;
- обеспечить беспрепятственный подъезд к месту обнаружения подозрительного предмета прибывших расчетов (ОВД, ФСБ, скорой медицинской помощи, пожарной охраны, управления ГО и ЧС района, города, служб эксплуатации);
- обеспечить присутствие лиц, обнаруживших подозрительный предмет;
- предмет не трогать, не вскрывать и не перемещать.

Внимание! Внешний вид предмета может скрывать его настоящее назначение – в качестве камуфляжа для ВУ используются обычные бытовые предметы: сумки, пакеты, свертки, коробки, игрушки и пр.

III. Поступление угрозы по телефону.

Порядок приема сообщений, содержащих угрозы.

1. При наличии АОН и записывающей аппаратуры:

- запишите номер телефона, с которого звонят, в тетрадь;

- извлеките кассету (минидиск) с записью разговора и примите меры к ее сохранности;
- установите другую кассету.

2. При отсутствии АОН и записывающей аппаратуры:

- постарайтесь дословно запомнить разговор и зафиксировать его на бумаге:
- по ходу разговора отметьте пол, возраст звонившего, особенности речи:
 - голос (громкий, тихий, низкий, высокий);
 - темп речи (быстрый, медленный);
 - произношение (отчетливое, искаженное, с заиканием, шепелявое, с акцентом или диалектом);
 - манера речи (развязная, с издевкой, с матом);
- отметьте звуковой фон (шум машин, железнодорожного транспорта, звук теле- или радиоаппаратуры, голоса и другое);
- характер звонка – городской или междугородный;
- зафиксируйте точное время начала разговора и его продолжительность;
- постарайтесь в ходе разговора получить ответы на вопросы:
 - куда, кому, по какому телефону звонит человек?
 - какие конкретные требования выдвигает?
 - выдвигает требования лично, выступает в роли посредника или представляет какую-то группу лиц?
 - на каких условиях согласен отказаться от задуманного?
 - как и когда можно связаться с звонившим?
 - кому вы можете или должны сообщить об этом звонке?
- постарайтесь добиться максимально возможного промежутка времени для принятия решений или совершения каких – либо действий:
 - немедленно сообщите руководству о поступившей угрозе;
 - максимально сократите число людей, знающих о звонке.

IV. Поступление угрозы в письменной форме.

1. После получения такого документа обращаться с ним максимально осторожно. По возможности уберите его в чистый плотно закрывающийся пакет и поместите в отдельную жесткую папку.
2. Не оставляйте на нем отпечатков своих пальцев.
3. Если документ поступил в конверте – его вскрытие производите только с левой или правой стороны, аккуратно отрезая кромки ножницами.
4. Сохраните все: сам документ с текстом, любые вложения, конверт и упаковку – ничего не выбрасывайте.
5. Не расширяйте круг лиц, знающих о документе.
6. Анонимные материалы направьте в правоохранительные органы с сопроводительным письмом, в котором укажите признаки анонимных материалов (вид, количество, каким способом и на чем исполнены и пр.), а также

обстоятельства, связанные с их распространением, обнаружением или получением

7. Анонимные материалы не должны сшиваться, склеиваться, на них не разрешается делать надписи, подчеркивать или обводить отдельные места в тексте, писать резолюции или указания, запрещается их мять и сгибать. На анонимных документах не должно оставаться давленных следов при исполнении резолюций и др. надписей на сопроводительных документах.

8. Регистрационный штамп проставлять только на сопроводительных письмах.

V. Захват заложников.

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

Если вы оказались заложником:

- не допускайте действий, которые смогут спровоцировать нападавших 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, 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:

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

- по возможности держитесь подальше от проемов дверей и окон:

- при проведении операции спецслужбами по освобождению лежите на полу вниз лицом, закрыв голову руками, ни в коем случае не бегите навстречу сотрудникам спецслужб или от них, т.к. они могут принять вас за преступника.

Помните! Получив сообщение о вашем захвате, спецслужбы уже начали действовать для вашего освобождения.

ЕСЛИ ВАС ПОХИТИЛИ

Самым опасным как для заложника, так и для бандитов является сам момент похищения. Бандиты могут спланировать систему связи, наблюдения, содержания заложника и его охрану. Но при похищении бывают неожиданности. Даже простое дорожное происшествие может спутать все планы. Тут нервы у всех напряжены до предела. Какой бы страх вы ни испытывали, **постарайтесь не впадать в панику**. Истеричные крики и метания в это момент только раздражают бандитов. Родственникам надо **как можно быстрее связаться с милицией**. Некоторые предпочитают договориться с бандитами. Но при этом у заложника

уменьшаются шансы на выживание. Уже не раз было, когда, получив деньги, бандиты просто убрали с дороги всех свидетелей. А для успешных действий милиции важна каждая минута.

Бандиты любят, когда перед ними испытывают страх. Они воспринимают это как естественное поведение. Но к излишне паникующему заложнику отнесутся более жестоко. А слишком внимательный, наблюдательный и хладнокровный может быть заподозрен в коварном умысле. Тут надо самому выбрать линию поведения, исходя из обстановки. **Лучше ни в чем не перечить бандитам.** При этом следует запоминать все детали, которые могут помочь и вам, и следствию: маршруты движения, номера машин, приметы преступников, обстановку вокруг вас. Еще один опасный момент – захват банды. В группах захвата работают сотрудники, которые с бандитами не церемонятся. Заложнику в это момент лучше **упасть на пол и не проявлять инициативы.**

ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ ПОДОЗРИТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ В ПОЧТОВЫХ ОТПРАВЛЕНИЯХ

Признаки писем бандеролей, которые должны вызвать подозрение:

- корреспонденция неожиданна;
- не имеют обратного адреса, неправильный адрес, неточности в написании адреса, неверно указан адресат;
- нестандартны по весу, размеру, форме, неровные по бокам, заклеенные липкой лентой;
- помечены ограничениями типа «лично» и «конфиденциально»;
- имеют странный запах, цвет, в конвертах прощупываются вложения, не характерные для почтовых отправлений (порошок и т.д.),
- не соответствующие марки или штампы почтовых отделений.

В случае обнаружения подозрительных емкостей, содержащих неизвестные вещества (в порошкообразном, жидком или аэрозольном состоянии), рекомендуется:

- не пытаться самостоятельно вскрыть емкость, пакет, контейнер и др.;
- по возможности не брать в руки подозрительное письмо или бандероль,
- сообщить об этом факте территориальным органам

Госсанэпиднадзора, МЧС;

- убедиться, что поврежденная или подозрительная почта отделена от других писем и бандеролей, а ближайшая к ней поверхность ограничена;

- в тех случаях, когда в помещении, где обнаружена подозрительная корреспонденция и при этом нарушена целостность упаковки, имеется система вентиляции, предпринять "меры, исключая возможность попадания неизвестного вещества в вентиляционную систему здания;

- до приезда специалистов поместить подозрительные емкости и контактировавшие с ними предметы в герметичную тару (стеклянный сосуд с плотно прилегающей крышкой или многослойные пластиковые пакеты), при этом следует пользоваться подручными средствами индивидуальной защиты кожи (резиновые перчатки, полиэтиленовые пакеты), дыхательных путей (респиратор, марлевая повязка);

- до приезда специалистов герметично закрытую тару хранить в недоступном для детей и домашних животных месте;

- составить список всех лиц, кто непосредственно контактировал с

подозрительной корреспонденцией (их адреса, телефоны);

- лицам, контактировавшим с подозрительной корреспонденцией, неукоснительно выполнить мероприятия личной гигиены (вымыть руки с мылом, по возможности принять душ) и рекомендации медицинских работников по предупреждению заболевания.

Рекомендуется в памятке населению указать номера телефонов территориальных служб Госсанэпиднадзора, МЧС.

У. ПОЖАРЫ

Действия при авариях со взрывами и пожарами

Такие аварии (катастрофы) чаще всего происходят на машиностроительных, химических, нефтеперерабатывающих, металлургических, деревообрабатывающих и пищевых предприятиях.

АВАРИЯ - это повреждение машины, станка, оборудования, здания, сооружения, транспортного средства, которое не повлекло за собой серьезных человеческих жертв.

КАТАСТРОФА - событие с трагическими последствиями, влекущая за собой большие человеческие жертвы.

В случае аварии необходимо:

- оповестить рабочих и служащих и вблизи проживающее население;
- немедленно использовать первичные средства - огнетушители;
- не допустить распространение огня, задействовав пожарные гидранты (краны);
- помочь тем, кто оказался придавлен обломками и конструкциями;
- извлечь людей из завалов;
- вывести людей в безопасное место, район аварии оцепить, помочь оказавшимся в горящих зданиях и задымленных помещениях.
- оказать пострадавшим первую помощь - потушить горящую одежду, прекратить действие электрического тока, остановить кровотечение, перевязать раны, наложить шины на переломы конечностей.

ДЕЙСТВИЯ ПРИ ЛЕСНЫХ ПОЖАРАХ

До 80 % пожаров возникают из-за нарушения населением мер пожарной безопасности при обращении с огнем в местах труда и отдыха. Низовые пожары составляют 90 % от их общего количества.

Лесные пожары классифицируются как, слабые, средние, сильные низовые, верховые и подземные.

Захлестывание кромки пожара - самый простой и достаточно эффективный способ тушения.

Забрасывание огня рыхлым грунтом дает значительно лучший результат.

Для прекращения распространения огня устраивают земляные полосы.

С приближением огня к населенному пункту жителей эвакуируют транспортом или пешком.

Выводить и вывозить людей следует в направлении, перпендикулярном распространению огня.

В экстремальных случаях двигаться придется не только по дорогам, чаще вдоль рек, ручьев и непосредственно по воде.

• Массовая паника ...

Пожар, утечка газа, землетрясение и т.д. Все обезумели от ужаса и не знают, как спастись. Начинают действовать законы джунглей. Если вы оказались в кинотеатре или концертном зале, старайтесь не приближаться к стенам.

Двигайтесь вдоль рядов, держите руки скрещенными возле груди, чтобы не погибнуть при давке.

• **Пожар на лестнице ...**

Обычно пожарные приезжают очень быстро, не почти всегда не обходится без жертв. И где погибают чаще всего? На лестнице. Если вы хотите спастись, не выходите из квартиры. Закройте окна, чтобы прекратить доступ воздуха. Не открывайте двери и обильно поливайте их водой. При сильном пламени дубовая дверь может гореть 45 минут. Постарайтесь не терять самообладания, даже когда дым начнет проникать в жилище. Лягте на пол, там воздух чище и не такой горячий. Прикройте нос и губы мокрой тряпкой в ожидании помощи.

• **Помощь пострадавшему на пожаре ...**

Если на человеке горит одежда, он мечется, что только усиливает пламя. Остановите его, повалите на землю и, если под рукой нет воды, набросьте на пострадавшего плотную ткань (пальто или одеяло). Как только огонь погаснет, сразу же ее снимите, чтоб горячий металл не был долго прижат к обгоревшей коже. Человека в горячей одежде нельзя укутывать с головой: газы, выделяющиеся при горении, могут вызвать серьезные повреждения дыхательных путей. Срывать одежду с обожженного тела тоже нельзя, нужно аккуратно разрезать ножницами и снять то, что снимается. На ожоги до приезда врачей наложите сухую чистую повязку. Если человек в сознании, можно дать ему обезболивающее (например, анальгин).

Первая помощь при отравлении угарным газом

Угарный газ (окись углерода CO) – продукт неполного сгорания органических веществ, высококачественный газ, без цвета часто имеющий запах гари. Приводит к острому кислородному голоданию.

Отравление может произойти при работе бензиновых двигателей, сгорании природного газа, при пожаре и т.д. Чаще всего смерть наступает в результате отравления угарным газом в закрытых помещениях с плохой вентиляцией.

Отравление может быть постепенным или молниеносным. Это зависит от концентрации газа в воздухе, длительности его воздействия и индивидуальной чувствительности человека.

Признаки отравления:

а) При легкой степени:

- появление ощущения тяжести и пульсаций в голове;
- боль в области висков и лба («обруч на голове»), потемнение и мелькание «мушек» в глазах, шум в ушах;
- покраснение кожных покровов, сердцебиение, оглушенность, дрожь, слабость, тошнота и рвота.

б) При более тяжелой степени:

- нарастающая мышечная слабость, учащение пульса, расширение зрачков, поверхностное дыхание, головокружение;
- путанное сознание, сонливость, затем – потеря сознания;

- непроизвольное опорожнение кишечника и мочевого пузыря;
- появление синюшности на лице, возможно – розовых пятен.

При поверхностном дыхании, глухом сердцебиении, начале судорог возможна смерть.

Первая помощь пострадавшим:

- вынести на свежий воздух и положить на спину горизонтально;
- при любой погоде – расстегнуть одежду и открыть грудную клетку;
- напоить горячим сладким чаем или кофе;
- охладить лицо и грудь (холодная вода, охлажденная тряпка, лед или снег);
- в крайнем случае, если нет воды или снега, смочить мочой любую тряпку и обвязать ею голову.

Если пострадавший не приходит в себя:

- любым способом вызвать раздражение в носу (пером, веточкой, табаком, горчицей, перцем, нашатырным спиртом), т.е. заставить потерпевшего чихать;
- полезно проводить растирания груди до появления дыхания (варежкой, шарфом и другими предметами);
- провести искусственное дыхание;
- направить пострадавшего в лечебное учреждение.

При любом возгорании прежде всего отключите электропитание. Горящие помещения и задымленные места проходите быстро, задержав дыхание, накрывшись с головой мокрой, плотной тканью. В сильно задымленном помещении передвигайтесь ползком или пригнувшись – возле пола больше возможность сохранения чистого воздуха. Если загорелась одежда, ни в коем случае нельзя бежать. Набросьте любое покрывало, прижимайтесь к стенам, полу – ограничивайте доступ воздуха. Проверяйте двери перед открыванием. Если дверь горячая – в соседнем помещении бушует пламя. Откройте дверь – впустите свежий воздух, а значит, вспышку пламени. Если путь к выходу закрыт, можно укрыться в ванной, непрерывно орошая себя, воздух и дверь водой из душа.

БЫТОВОЙ ПОЖАР

Огонь распространяется и причиняет более или менее значительный ущерб в зависимости от вида горящих материалов.

ДЕЙСТВИЯ ДО ЧС

- Храните спички и зажигалки в местах, как можно менее доступных для детей.
- Не храните воспламеняемые вещества и предметы (спирт, газовые баллоны, бумагу, материю и т.д.) поблизости от источников тепла.
- Избегайте накопления тепла (например, не накрывайте ничем телевизоры, калориферы и т.п.).
- Не пользуйтесь свечами или же задувайте их перед тем, как покинуть комнату.
- Осторожно с золой – она может содержать в себе тлеющие головни в течение нескольких дней. Если она вам нужна, храните ее в огнеупорном контейнере.
- Никогда не курите в постели.
- Для окурков используйте огнеупорные подносы. Прежде чем выбросить окурки в мусорный бак или ведро, выждите несколько часов.
- Не покидайте кухню, если на плите кипящее масло. Перед уходом из дома проверьте, выключены ли на плите все комфорки.

- Помните номера телефонов спасательных служб (пожарных, ГО и др.).

ДЕЙСТВИЯ ВО ВРЕМЯ ЧС

- Действуйте спокойно и рассудительно, не поддавайтесь панике.
- Известите пожарную службу, четко сообщите ей свой адрес.
- Отключите газ и электричество.
- Используйте доступные средства пожаротушения. Никогда не пытайтесь погасить горячие нефтепродукты водой. Если горит электрооборудование, отключите его от источников питания.
- Покиньте здание.
- Попытайтесь спасти людей и животных, подвергшихся опасности (если на человеке загорелась одежда, набросьте на него одеяло и катайте его по земле).
- Если лестничные клетки и коридоры задымлены, оставайтесь в квартире, закройте двери и окна, чтобы не допустить сквозняка. Часто поливайте дверь водой и законопачьте щели в двери мокрыми тряпками. Держитесь у окна, чтобы снаружи было видно, что вы в доме (окна не открывайте).
- Если вы в задымленном месте, держитесь ближе к полу – там есть полоса чистого воздуха.
- Избегайте риска оказаться в огненной ловушке.

ДЕЙСТВИЯ ПОСЛЕ ЧС

- Следуйте инструкциям спасательных служб.
- Осмотрите дом. помогите соседям. Используя аптечку первой помощи, окажите помощь людям, попавшим в беду.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ КВАРТИРОСЪЕМЩИКОВ И ДОМОВЛАДЕЛЬЦЕВ

- Территорию, прилегающую к жилым домам, дачным и иным постройкам, своевременно очищайте от горючих отходов, мусора, сухой травы и т.п.
- Не захламляйте чердаки, подвалы и сараи различными сгораемыми материалами, мусором и не курите в этих помещениях.
- Двери и люки, ведущие в подвальные и чердачные помещения, держите закрытыми на замок.
- Не устанавливайте мебель и не устраивайте шкафы, кладовые в коридорах общего пользования, на лестничных клетках и под лестничными маршами.
- Не допускайте самовольного строительства хозяйственных сараев, кухонь и индивидуальных гаражей у жилых домов и в противопожарных разрывах между зданиями. Их строительство производите только при наличии соответствующего разрешения.
- **Не курите в постели, это может привести к пожару с самыми тяжелыми последствиями.**
- Не применяйте открытый огонь для отогревания замерзших труб отопления и водоснабжения, а также в чердачных и подвальных помещениях.
- Спички, аэрозольные предметы бытовой химии и другие огнеопасные вещества храните в недоступных для детей местах.
- Не позволяйте малолетним детям включать электроприборы и газовые плитки.

- **Разъясните детям опасность игр с огнем. Не оставляйте малолетних детей в квартирах без присмотра.**
 - Соблюдайте меры предосторожности при пользовании предметами бытовой химии и при ремонтных работах с применением лаков и красок.
 - Электропроводку в квартирах и хозяйственных сараях содержите в исправном состоянии.
 - В случае нагревания электророзетки, электровилки, искрения или короткого замыкания электропроводки или электроприборов немедленно отключите их и организуйте ремонт с помощью специалиста.
 - У электросчетчика для защиты электросети от перегрузки устанавливайте только автоматические или плавкие предохранители заводского изготовления.
 - Электроприборы включайте в электросеть только при помощи штепсельных соединений заводского изготовления.
 - Электроутюги, электроплитки, электрочайники и другие электронагревательные приборы устанавливайте на несгораемые подставки и не размещайте их вблизи мебели, ковров, штор и других сгораемых материалов.
 - Не применяйте для обогрева помещений электрообогреватели кустарного производства.
 - Не закрывайте электрические лампы люстр, бра, настольных ламп и других светильников бумагой и тканями.
 - Не сушите одежду и другие несгораемые материалы над печами, газовыми плитами и электронагревательными приборами.
 - Не оставляйте без присмотра взрослых включенные в электросеть электрические приборы (плитки, чайники, приемники, телевизоры, магнитофоны и т.п.), горящие газовые и керосиновые приборы, топящиеся печи.
 - Перед началом отопительного сезона отопительные печи и их дымоходы тщательно проверьте, очистите от сажи и отремонтируйте.
 - На сгораемом полу напротив топливника разместите прибитый металлический лист размером 50х70 см.
 - Не устанавливайте мебель у зеркала печи и не сушите дрова на печи.
- Не применяйте легковоспламеняющиеся и горючие жидкости для розжига печи и стирки одежды.**

VI. АВАРИЙНЫЕ ХИМИЧЕСКИ ОПАСНЫЕ ВЕЩЕСТВА (АХОВ)

Оповещение при чрезвычайных ситуациях

Завывание sireны означает сигнал “Внимание всем!” Это главный сигнал. Помни и знай его!

Услышав вой сирены, надо немедленно включить телевизор, радиоприемник, репродуктор радиотрансляционной сети и слушать сообщение местных органов власти или Управления по делам ГО и ЧС.

В течение всего периода ликвидации последствий стихийных бедствий, аварий и катастроф все эти средства необходимо держать постоянно включенными.

На каждый случай чрезвычайных ситуаций местные органы власти совместно с Управлением ГО ЧС заготавливают варианты текстовых сообщений, приближенные к своим специфическим условиям. Заранее прогнозируют (моделируют) как вероятные стихийные бедствия, так и наиболее возможные аварии и катастрофы.

В последующем, исходя из реальных условий, только корректируют их.

А М М И А К

Основные свойства и виды опасности

Бесцветный газ с резким запахом. Легче воздуха. Растворим в воде. При выходе в атмосферу дымит.

Предельно-допустимая концентрация

в воздухе - 20 мг / куб.м

в воде - 0,05 мг/ л

Взрыво и пожароопасность

Горючий газ. Горит при наличии открытого источника огня. Пары с воздухом взрывоопасны. Емкости могут взрываться при нагревании.

Опасность для человека

Опасен при вдыхании. При высоких концентрациях возможен смертельный исход. Вызывает сильный кашель, удушье. Пары вызывают сильное раздражение слизистых оболочек и кожных покровов, вызывают слезотечение. Соприкосновение с кожей вызывает обморожение.

Средства индивидуальной защиты

Изолирующий противогаз, фильтрующий противогаз марки КД, защитный костюм, резиновые сапоги, перчатки, респиратор.

Необходимые действия

1. Общего характера :

Удалить посторонних. Держаться с подветренной стороны. Изолировать опасную зону и не допускать посторонних. В зону аварии входить только в полной защитной одежде. Соблюдать меры пожарной безопасности. Не курить. Пострадавшим оказать первую медицинскую помощь.

2. При утечке или разливе :

Устранить источники открытого огня. Устранить течь или перекачать содержимое в исправную емкость с соблюдением мер предосторожности. Для

осаждения газа использовать водяную завесу. Изолировать район. Оповестить об опасности. Эвакуировать население из опасной зоны. Не допускать попадания в водоемы, тоннели, подвалы, канализацию. В случае загрязнения воды сообщить в РЦ ГСЭН.

3. При пожаре :

Не приближаться к горящим емкостям. Охлаждать и тушить с максимального расстояния. Тушить тонкораспыленной водой, воздушно-механической пеной.

4. При возгорании :

Сбить пламя струей воды. Действовать как при утечке.

Меры первой помощи

Вынести на свежий воздух. Обеспечить тепло и покой. Дать увлажненный кислород. Кожу, слизистые и глаза промыть водой или 2% раствором борной кислоты не менее 15 минут. В глаза закапать альбуцид 30% раствор 2-3 капли. В нос теплое сливочное или персиковое масло.

ХЛОР

Основные свойства и виды опасности

Зеленоватый газ с характерным запахом. Мало растворим в воде. Сильный окислитель. Коррозионен. Перевозится в сжиженном состоянии под давлением. При выходе в атмосферу дымит. Скапливается в низких участках поверхности, подвалах.

Предельно допустимая концентрация

в воздухе - 1 мг/ куб.м

Взрыво и пожароопасность

Негорюч. Емкости могут взорваться при нагревании.

Опасность для человека

Возможен смертельный исход при вдыхании. Пары действуют на слизистые оболочки и кожу. Соприкосновение вызывает ожоги слизистой оболочки дыхательных путей, кожи, глаз. При утечке загрязняет водоемы. Резкая боль в груди, сухой кашель, рвота, нарушение координации, одышка, резь в глазах, слезотечение.

Средства индивидуальной защиты

Изолирующий противогаз, защитный костюм, резиновые сапоги, перчатки, фильтрующий противогаз марки "В".

Необходимые действия

1. Общего характера :

Удалить посторонних. Держаться с наветренной стороны. Избегать низких мест. Изолировать опасную зону и не допускать посторонних. В зону аварии входить только в полной защитной одежде. Пострадавшим оказать первую медицинскую помощь.

2. При утечке или разливе :

Не прикасаться к разлитому веществу. Удалить из зоны разлива горючие вещества. Устранить течь или перекачать содержимое в исправную емкость. При интенсивной утечке для осаждения использовать распыленную воду. Изолировать район. Вызвать на место аварии газоспасательную службу. Оповестить об опасности администрацию района и управление по делам ГО и ЧС. Эвакуировать

людей из зоны возможного заражения. Не допускать попадания вещества в водоемы. В случае загрязнения воды сообщить РЦ ГСЭН. Место разлива залить водой, известковым молоком, раствором соды и каустика.

3. При пожаре :

Надеть полную защитную одежду. Убрать из зоны пожара. Охлаждать емкости водой с максимального расстояния. Тушить всеми подручными средствами.

4. При возгорании :

Не горит.

Меры первой помощи

Вынести на свежий воздух. Дать увлажненный кислород. При отсутствии дыхания сделать искусственное дыхание методом “рот в рот”. Слизистые и кожу промыть 2% раствором соды не менее 15 минут.

СЕРНАЯ КИСЛОТА

Основные свойства и виды опасности

Бесцветная жидкость (тяжелая). На воздухе медленно испаряется. Коррозионная для всех материалов. Сильный окислитель. Хорошо растворяется в воде. С водой реагирует с выделением тепла и брызг.

Предельно допустимая концентрация

в воздухе - 1 мг/ куб.м

Взрыво и пожароопасность

Не горюча. Обезвоживает дерево, повышает его чувствительность к горению. Воспламеняет органические растворители и масла.

Опасность для человека

Опасна при вдыхании, проглатывании и попадании на кожу и слизистые. Першение в горле, затрудненное дыхание, чувство удушья, сухой кашель, раздражение слизистой оболочки глаз, носа, одышка. Ожоги губ, слизистой ротовой полости, пищевода, желудка, резкие боли в груди, рвота с кровью, охриплость голоса, возможен спазм и отек гортани.

Необходимые действия

1. Общего характера:

Удалить посторонних. Держаться с наветренной стороны. Избегать низких мест. Изолировать опасную зону в радиусе 50 метров. В зону аварии входить в полной защитной одежде. Пострадавшим оказать первую медицинскую помощь.

2. При утечке или разливе:

Прекратить работы в зоне аварии. Не прикасаться к разлитому веществу. Горючие вещества удалить от пролитого вещества. При наличии специалистов устранить течь или перекачать содержимое в исправную емкость. При интенсивной утечке оградить земляным валом. Для осаждения паров использовать известковый раствор. Вызвать на место аварии газоспасательную службу. В случае заражения воды сообщить в РЦ ГСЭН. Перекачать разлившуюся жидкость в автоцистерну. Место разлива засыпать известняком, содой, известью или другими щелочными смесями.

3. При пожаре:

Надеть полную защитную одежду. Тушить огонь большим количеством воды с максимального расстояния.

4. При возгорании :

Не горюча.

Средства индивидуальной защиты

Изолирующий противогаз, защитный костюм , защитные очки , резиновые сапоги , перчатки , фильтрующий противогаз марки “В”.

Меры первой помощи

Вынести на свежий воздух. Смыть загрязненную одежду. Смыть с кожи большим количеством воды, 2% раствором питьевой соды.

ОРТОФОСФОРНАЯ КИСЛОТА

Ортофосфорная кислота - 55-73% водный раствор, относится ко второму классу по ГОСТ 12.1.007-76.

Пожаро и взрывоопасная.

По степени воздействия на организм приравнивается к фосфорному ангидриду.

Предельно-допустимая концентрация по ГОСТ 12.1.005-88 составляет 1 мг/м³.

Требуется специальная защита кожи и глаз. При попадании на кожу вызывает ожоги и воспалительные заболевания, приводит к общетоксическим явлениям, пары вызывают атрофические процессы в слизистой носа.

Наблюдаемые симптомы : носовые кровотечения, сухость в носу и глотке.

Порядок действий при выбросах (разливах) АХОВ

Действия при аварии с выбросом хлора

Хлор - газ желто-зеленого цвета с резким раздражающим специфическим запахом. Тяжелее воздуха примерно в 2,5 раза. Поэтому скапливается в низких местах, затекает в подвалы, тоннели, движется в приземных слоях атмосферы. Мало растворим в воде. Сильный окислитель. При выходе в атмосферу дымит, заражает водоемы.

Пары действуют сильно раздражающе на слизистые оболочки, кожу, дыхательные пути и глаза. При соприкосновении вызывает ожоги. Воздействие на организм характеризуется резкой за грудиной болью, сухим кашлем, рвотой, нарушением координации, одышкой, режью в глазах, слезотечением. При длительном вдыхании возможен смертельный исход.

Получив предупреждение о движении облака хлора , необходимо:

укрыться в защитном сооружении ;

использовать верхние этажи высоких зданий ;

вывести население перпендикулярно направлению ветра;

подготовить квартиру к защите от проникновения паров хлора (заклеить окна, вентиляционные отверстия, уплотнить щели в дверях;

надеть противогазы (взрослым - ГП-5, ГП-7; детям - ПДФ-7,ПДФ-Ш(Д), ПДФ-2Ш(Д) ;

можно воспользоваться противогазовым респиратором РПГ-67 или РУ-60М с поглотительным патроном марки В. В крайнем случае надеть ватно-марлевую повязку, смоченную водой, а лучше 2%-м раствором пищевой соды.

ЗАПОМНИ!

Выходить из района заражения необходимо по возвышенным местам, избегая низин, оврагов, лощин, в направлении, перпендикулярном ветру (против).

Действия при аварии с выбросом аммиака

АММИАК - бесцветный газ, почти в два раза легче воздуха, хорошо растворим в воде. При выходе в атмосферу дымит, горюч. Его пары образуют с воздухом взрывоопасные смеси.

Жидкий аммиак широко применяется в качестве рабочего вещества (хладагента) в холодильных машинах и установках.

Опасен при вдыхании, вызывает сильный кашель, удушье, сердцебиение, нарушение частоты пульса, насморк, затрудненное дыхание, жжение, покраснение и зуд кожи, резь в глазах, слезотечение. Соприкосновение жидкого аммиака с кожей вызывает обморожение. При высоких концентрациях возможен смертельный исход.

10%-й раствор аммиака поступает в продажу под названием "Нашатырный спирт". 18-20%-й раствор называется аммиачной водой и используется как удобрение.

Получив предупреждение о движении облака аммиака необходимо :

покидая квартиру, выключить нагревательные приборы, закрыть окна, взять документы и вещи;

выходить из зараженной зоны надо перпендикулярно направлению ветра;

если нет возможности выйти из зоны заражения, а поблизости имеется убежище - укрыться в нем.

Фильтрующие - поглощающие коробки гражданских и детских противогазов, а также респираторы от паров аммиака не защищают, поэтому необходимо :

к противогазам подсоединить дополнительный патрон ДПГ-3;

использовать противогазовые респираторы РПГ-67 или РУ-60М с коробками марки КД и К;

надеть ватно-марлевую повязку, смоченную водой, а лучше 5%-м раствором лимонной кислоты.

Первая помощь при поражении АХОВ

В первую очередь защитить органы дыхания от дальнейшего воздействия АХОВ. Надеть противогаз или ватно-марлевую повязку, предварительно смочив ее водой, а лучше 2%-м раствором пищевой соды при хлоре и 5%-м раствором лимонной кислоты при аммиаке.

Вывести или вынести пострадавших из зоны заражения. Удалить ядовитое вещество с открытых участков тела. На улице снять с пораженного загрязненную одежду и обувь. Дать обильное питье. Промыть глаза и лицо водой. В случае попадания ядовитых веществ внутрь, вызвать рвоту или сделать промывание

желудка. Если человек перестал дышать - сделать искусственное дыхание методом “изо рта в рот”.

Действия при разливе ртути

РТУТЬ (Hg) - жидкий серебристый металл, тяжелее всех известных жидкостей. Плотность - 13,52 г/см³. Плавится при температуре - 39 °С, кипит при + 357°С. Применяется в измерительных приборах (термометрах, манометрах, барометрах), промышленности, при получении амальгам, в медицинской практике.

Во всех многочисленных ртутных ситуациях только в 1995 году в Москве ее было собрано 3,5 тонны.

Ртуть опасна для всех форм жизни. Опасность возрастает с увеличением площади испарения (растирании, дроблении на мелкие капельки).

Обнаружив ртуть , необходимо :

срочно оповестить : санитарного врача города (района), начальника СЭС, начальника штаба (управления, комитета, отдела) ГОЧС, органы здравоохранения, милицию города (района).

- немедленно покинуть помещение
- для проветривания открыть окна и двери
- пострадавшим оказать медицинскую помощь(промыть желудок)
- пролитую ртуть собрать. Капельки удалить медной пластинкой или листочками станиоля
- место разлива протереть 20%-м раствором хлорного железа.

Работы проводить в противогазе (ГП-5, ГП-7, промышленном) или респираторе (РУ-60М, РПГ-67) с фильтрующе-поглощающей коробкой марки Г (одна половина черная, вторая - желтая).

- Серебряные шарики ртути ни в коем случае нельзя трогать, нюхать и, конечно, пробовать на вкус.
- Ртуть очень трудно выводится из организма, поражая все органы, в первую очередь легкие, печень, поджелудочную железу.
- Признаки отравления ртутью: головокружение, рвота, заторможенное состояние, резкие боли в области дыхательных путей и живота.

ХИМИЧЕСКАЯ АВАРИЯ

Это авария на производственном объекте, влекущая немедленные серьезные последствия для людей, имущества и окружающей среды. Аварийный выброс химических веществ может привести к образованию ядовитого облака, которое может оказаться невидимым и не иметь запаха.

ДЕЙСТВИЯ ДО ЧС

- Ознакомьтесь с сигналами тревоги и мерами эвакуации.
- Всегда держите наготове чемоданчик с предметами первой необходимости. Там должны храниться: личные документы, нужные вам медикаменты, аптечка первой помощи, транзисторный приемник, фонарик, одеяло (на случай эвакуации), запас продуктов и питьевой воды (на случай, если придется прятаться в укрытии).

- Спланируйте и обустройте убежище в своем доме, особенно если вы живете поблизости от предприятия, где используются или хранятся опасные химические вещества.

ДЕЙСТВИЯ ВО ВРЕМЯ ЧС

Как только вы услышите сигнал тревоги:

- Сохраняйте спокойствие.
- Оставайтесь в помещении и слушайте радио.
- Следуйте инструкциям властей и спасательных подразделений.

Если вы в помещении:

- Оставайтесь в помещении и закройте все двери и окна. Запечатайте все отверстия, выключите вентиляцию, системы кондиционирования и обогрева.
- Держитесь подальше от окон: наибольшую защиту обеспечивает помещение без окон и с водоснабжением.
- Не пользуйтесь каким-либо огнем (есть опасность взрыва).
- Никуда не звоните (чтобы не перегружать телефонные линии).
- Не ходите в школу, чтобы забрать оттуда детей – о них позаботятся учителя.
- Не покидайте ваше укрытие, пока не получите инструкций от властей или не услышите отбой тревоги.
- Если власти распорядятся эвакуировать местность, возьмите с собой транзисторный радиоприемник, теплую одежду, все необходимые вам медикаменты, личные документы и деньги.

Если вы вне помещения:

- Закройте ваш рот и нос платком (лучше влажным), войдите в ближайшее здание и оставайтесь в нем, пока не будет дан сигнал отбоя или распоряжение об эвакуации.
- Помните, что автомобиль не обеспечивает хорошей защиты.

Если вы в автомобиле:

- Отключите вентиляцию и закройте окна.
- Слушайте радио.
- Попытайтесь покинуть автомобиль и укрыться в ближайшем здании.

Во всех случаях:

- Если вы считаете, что подверглись воздействию токсичных веществ, то примите душ, смените одежду и покажитесь врачу, как только будет дан отбой тревоги.

ДЕЙСТВИЯ ПОСЛЕ ЧС

- Следуйте инструкциям властей и спасательных подразделений (пожарных, гражданской обороны, полиции и т.д.).
- Помогайте людям, попавшим в трудное положение (раненым, старикам и инвалидам), и, если есть необходимость, сотрудничайте со спасателями.

РАДИАЦИОННАЯ АВАРИЯ

Это авария на атомной установке или во время транспортировки радиоактивных веществ, сопровождающаяся выбросом радиации, более или менее опасным для людей и окружающей среды.

ДЕЙСТВИЯ ДО ЧС

- Ознакомьтесь с сигналами тревоги и мерами эвакуации.
- Всегда держите наготове чемоданчик с предметами первой необходимости. Так должны храниться: личные документы, нужные вам медикаменты, аптечка первой помощи, транзисторный приемник, фонарик, одеяло (на случай эвакуации), запас продуктов и питьевой воды (на случай, если придется прятаться в укрытии).
- Спланируйте и обустройте убежище в своем доме, особенно если вы живете в непосредственной близости от атомной установки.

ДЕЙСТВИЯ ВО ВРЕМЯ ЧС

Как только услышите сигнал тревоги:

- Сохраняйте спокойствие.
- Оставайтесь в помещении и слушайте радио.
- Следуйте инструкциям властей и спасательных подразделений.

Если вы в помещении:

- Оставайтесь в помещении и закройте все двери и окна. Запечатайте все отверстия, выключите вентиляцию, системы кондиционирования и обогрева.
- Никуда не звоните (чтобы не перегружать телефонные линии).
- Не ходите в школу. Чтобы забрать оттуда детей – о них позаботятся учителя.
- Не покидайте ваше укрытие без разрешения органов власти.
- Если власти распорядятся эвакуировать местность, возьмите с собой транзисторный радиоприемник, теплую одежду, все необходимые медикаменты, личные документы и деньги.

Если вы вне помещения:

- Закройте ваш рот и нос платком (лучше влажным), войдите в ближайшее здание и оставайтесь в нем пока не будет дан сигнал отбоя или распоряжение об эвакуации.
- Помните, что автомобиль не обеспечивает хорошей защиты.

Если вы в автомобиле:

- Отключите вентиляцию и закройте окна.
- Слушайте радио.
- Попытайтесь укрыться в ближайшем здании.

Во всех случаях:

- Если вы считаете, что подверглись воздействию радиоактивных осадков, то прежде чем войдете в здание, избавьтесь от загрязненной верхней одежды. Затем примите душ и, если это возможно, смените одежду.

ДЕЙСТВИЯ ПОСЛЕ ЧС

- Следуйте инструкциям властей и спасательных подразделений.
- Помогайте людям, попавшим в трудное положение, и, если нужно, сотрудничайте со спасателями.
- Если вам разрешено выйти из помещения, не дотрагивайтесь до предметов, пищи или воды, которые, возможно, загрязнены радиацией.

VII. МЕДИЦИНА

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ БЕЗРЕЦЕПТУРНЫМИ ПРЕПАРАТАМИ БЕЗ УГРОЗЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ (несколько советов)

1. **Никогда не покупайте не известных вам лекарств.** Особенно импортных. Не поддавайтесь на медицинскую теле рекламу! Наши отечественные препараты ничуть не хуже, они очень высокого качества и намного дешевле зарубежных аналогов.

2. **Не меняйте лекарство,** которое назначил вам врач, на какое-нибудь “новомодное”, не поддавайтесь такому искушению.

3. Очень внимательно **прочитайте инструкцию** к препарату (листок-вкладыш). Особое внимание обратите на показания к его применению и противопоказания.

4. **Никогда не выбрасывайте упаковку и инструкцию,** если еще осталось не до конца использованное лекарство.

5. **Препараты же, срок действия которых истек, выбрасывайте** совершенно безжалостно! Ибо это уже может быть очень сильный яд, поскольку составные его части разложились и образовали новые, вредные для здоровья, химические соединения.

6. Если вы заметили , что лекарство, которое раньше приносило вам облегчение, теперь не действует, немедленно обратитесь к врачу. Значит **следует назначить другое.**

7. Если вы покупаете многокомпонентный препарат, обратите внимание на его состав. В нем могут оказаться ингредиенты, которые не переносит ваш организм, и это может привести **к аллергическим реакциям.**

А последний наш совет - тем, кто пытается улучшить свое здоровье всякими лекарствами, добавками - на всякий случай. Не надо этого делать! **Помните : всякий препарат имеет свои противопоказания и “калечит” те или иные органы...**

ЛЕЧИ СЕБЯ НЕ КОЕ-КАК!

- Лечить себя можно (а вернее – слегка подлечить), если самочувствие нарушено незначительно, если недомогание легкое и происхождение его хорошо известно.

- Применяйте лишь то средство, которое вам хорошо знакомо и лучше других помогает именно вам. Никогда не экспериментируйте с другими

медикаментами домашней аптечки, выписанными не вам или оставшимися в наследство от бабушки.

- Вкладыши, аннотации и листовки к лекарствам, надписи на упаковках следует не рассматривать как японскую газету, а читать как таблицу денежно-вещевой лотереи: внимательно и с уважением. Противопоказаний не пропускать! Рекомендаций – строго придерживаться!

- Помните, что у беременных, кормящих женщин, детей до 12 лет – все не как у людей. Поэтому применительно к ним – пусть доктор голову поломают: что, куда и как принимать и в каком количестве.

- Особо будьте бдительны при появлении новых широко рекламируемых лекарственных средств. во первых, чудодейственных препаратов не бывает, во-вторых, лекарство такое дорогое не потому, что лучше других, просто в его цену уже включена стоимость телевизионной рекламы.

- Если вы человек легко внушаемый – руки прочь от справочников. В противном случае уже через час после прочтения вы наверняка обнаружите симптомы если не всех, то почти всех заболеваний. А это уж действительно вредно для здоровья.

- Самое главное, золотое правило самолечения. Если в течение трех дней не наступает улучшения или даже становится хуже – самодеятельность прекратить: бегом в поликлинику!

- И еще. Если вы не врач, не берите на себя ненужную ответственность, не давайте советов соседям и сослуживцам, что лечить и чем. Уловите, пожалуйста, ту тонкую грань, где заканчивается ваша санитарно-просветительская самодеятельность и начинается работа врача.

Когда принимать лекарства

(из серии - Это должен знать каждый)

- Прежде чем покупать безрецептурный препарат, нужно внимательно прочитать инструкцию, обращая внимание на особые предупреждения о возможных побочных действиях.

- Нельзя нарушать указанные в инструкции или предписанные врачом дозировки и длительность применения лекарства.

- При покупке комплексного препарата необходимо внимательно изучить его состав. В нем могут быть ингредиенты, плохо переносимые лично вами или вызывающие аллергии.

- При сочетании простого и комплексного лекарства сравните их состав. Если там содержится одинаковое вещество, это может привести к передозировке.

- При возникновении каких-либо необычных или неприятных ощущений от лекарства его прием лучше прекратить и посоветоваться с врачом. Такое может произойти и с давно знакомым препаратом, т.к. условия приема могут меняться.

- Лекарства более эффективны, когда их принимают в подходящее время. Хронобиология и хронотерапия - медицинская новость сегодня. Когда

лечение согласуется с естественным ритмом организма, эффект его намного лучше.

- онкологические препараты лучше принимать около 6 часов, в это время раковые клетки наиболее чувствительны к действию лекарства;
- аспирин, принимаемый как защитное средство для сердца в малых дозах, помогает лучше между 7 и 8 часами;
- сосудорасширяющие лекарства более подходяще утром, когда опасность сердечного инфаркта выше. Вечерние дозы могут быть меньше;
- обезболивающее наиболее эффективно около 15 часов, поэтому доза в это время может быть уменьшена. Прием вечером очень важен, так как ночью боль ощущается сильнее;
- противоаллергические лекарства принимают поздно вечером, так как ночью организм производит минимальное количество кортизола - гормона, который подавляет аллергические реакции;
- лекарства против астмы принимают вечером, что предотвращает приступы (около 4 часов приступ астмы на 70% чаще, чем после обеда);
- противоревматические препараты, принимаемые вечером, облегчают боль и уменьшают одеревенелость суставов;
- лекарства против язвы желудка и 12-перстной кишки следует принимать в самых больших дозах незадолго до сна, потому что ночью желудочные соки очень агрессивны.

К ЧЕМУ ПРИВОДИТ НЕДОСТАТОК ВИТАМИНОВ

1. А - проблемы со зрением, морщины, угри, шелушение кожи, ломкость ногтей и волос. Содержится в моркови, свекле, рябине, томатах.
2. В1 - быстрая утомляемость, болезни сердца, невриты. Содержится в отрубях, постном мясе, печени, пивных дрожжах.
3. В3 - нарушается обмен веществ. Содержится в дрожжах, печени, яйцах, зерновых.
4. В6 - кожные воспаления, снижение защитных функций организма. Содержится в зеленом салате, рыбе, морепродуктах.
5. В12 - анемия, замедление роста. Содержится в мидиях, говяжьей печени и сердце.
6. С - нарушается рост костей, сосуды становятся хрупкими, в организме оседают тяжелые металлы и пестициды. Содержится в цитрусовых, шиповнике, облепихе, черной смородине, петрушке.
7. D - деформация костей, рахит. Содержится в молочных продуктах и рыбьем жире.
8. E - атеросклероз, раннее старение, сексуальные проблемы. Содержится (в малых, недостаточных количествах) в лесных орехах, абрикосах, растительных маслах.

Кое-что о минеральных водах.

Человек в день должен выпивать 2 литра воды. Учитывая то, что водопроводная вода Ростова не отвечает никаким требованиям, какую же воду

испить в жару и не «посадить» почки, какой жидкостью заправлять чайник, на какой замешивать пирожки?

Вода бывает разная: столовая, лечебная, минеральная. Воду пить тоже надо уметь!

- Лечебную минеральную воду нельзя употреблять в больших количествах. Она назначается врачом на непродолжительный срок. Высокое содержание солей и минералов может повредить системе пищеварения, почкам и печени.

- Лечебные столовые минеральные воды содержат меньше солей и минералов. Такая вода хороша для поддержания жизненного тонуса и иммунитета. Хотя ею тоже нельзя злоупотреблять.

- Столовой водой можно упиваться, на ней рекомендуют варить щи, кофе, разбавлять детские молочные смеси. Столовая вода – это природный дар чистейших источников. Содержание ионов, солей, минералов в ней минимально. Существуют столовые воды, обогащенные определенным полезным элементом. Жителям Ростовской области рекомендуется пить столовую воду, обогащенную йодом. На этикетке минеральной воды факт наличия йода должен обозначаться отдельно.

Минеральная вода :

Улучшает кровообращение;

Восстанавливает силы;

Очищает организм;

Освежает кожу;

Придает бодрость;

Защищает от стрессов:

Борется с кариесом и крапчатостью;

Незаменима при разведении молочных смесей.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ:

- Желаящим похудеть лучше пить негазированную воду. Газированная минералка хоть лучше утоляет жажду, но растягивает газами желудок.

- Замороженная лечебная минеральная вода – лучший способ освежить лицо в жару. Красавицам рекомендуется каждое утро протирать лицо такими кубиками льда.

- Минеральная вода равноценно сохраняет свои свойства как в стеклянной, так и в пластиковой таре.

- Купание в минеральных водах способствует лечению многих заболеваний. Но будьте осторожны, предварительно необходима консультация с врачом. При некоторых заболеваниях минеральные ванны противопоказаны.

ЕСЛИ У ВАС...

- Ожирение. Людям, страдающим ожирением, нужно прежде всего много пить. Избегайте сильно газированной воды: она стимулирует выделение желудочного сока, а значит, провоцирует чувство голода.

- Болезни печени. Вирусные инфекции, токсичные вещества, алкоголь, медикаменты, а также тяжелые металлы могут спровоцировать болезни печени. Для профилактики и лечения таких болезней лучше всего подходит вода с

высоким содержанием сульфатов: она помогает восстановить функции клеток печени.

- Гастрит. Страдающим гастритом подойдут бикарбонатно-щелочные, а также бикарбонатно-щелочноземельные воды. Такую воду пьют натошак, так как она помогает восстановить желудочные выделения. Желательно употреблять воду с повышенным содержанием сульфатов.

- Камни в почках. При наличии камней рекомендуется употребление бикарбонатно-щелочных вод, которые оказывают противовоспалительное действие, а также вод с пониженным содержанием солей.

- Гипертония. Возникновение проблем с давлением может быть связано с излишками натрия в организме. А значит, предпочтение – минеральной воде с низким содержанием натрия.

- Повышенный уровень холестерина. Для понижения содержания холестерина лучше всего подходят воды с высоким содержанием сульфатов, кальция и бикарбонатно-кальциевые.

- Диабет. Люди, страдающие диабетом, испытывают постоянное чувство жажды. Поэтому им нужно восстанавливать постоянную жидкость с помощью бикарбонатно-кальциевых, сульфатных и натриевых минеральных вод.

- Раздражение прямой кишки. Данное заболевание может быть вызвано многими причинами: чрезмерное употребление антибиотиков, слабительных средств, вредные привычки, а также стресс. Рекомендуется пить воды, богатые натрием, хлоридами, кальцием, калием и магнием (цикл 20-30 дней).

- Запор. При запоре рекомендуется употреблять воды с высоким содержанием минеральных солей, которые помогут ускорить процесс прохождения фекалий. В частности, подходят воды с большим содержанием кальция, магния и сульфатов.

Какую воду покупать детям? Это зависит от возраста ребенка и состояния его здоровья. Малышам подойдут минимально минерализованные воды. Рекомендуется смешивать их с сухим или коровьим молоком; поить из бутылочки. Улучшают пищеварение и работу почек. В периоды бурного роста рекомендуются к применению среднеминерализованные воды, богатые кальцием. Такие воды идеально подходят детям, активно занимающимся спортом. Детям не рекомендуется давать воды, изобилующие минеральными солями.

СОДА И ОТ СЕРДЦА ПОМОГАЕТ

Питьевой содой можно не только мыть посуду, но и лечить всю семью от разных хворей.

- Вкус соды, растворенной в молоке, знаком с детства каждому. Это лучшее средство от кашля. Врачи рекомендуют развести одну чайную ложку соды в кипящем молоке и принимать на ночь.

- Тем, кто не любит или не переносит молоко, при кашле помогут ингаляции с содовым раствором – столовая ложка на лит кипящей воды.

- Полоскание раствором питьевой соды снимает боль в горле – две чайные ложки на стакан теплой воды. Полоскать надо пять – шесть раз в день.

- Справиться с насморком поможет закапывание в нос содового раствора. Процедуру надо повторять 2-3 раза в день.
- При конъюнктивитах помогают многократные промывания глаз раствором соды. Только помните, что одной ваткой можно пользоваться только один раз.
- Сода издавна применяется в медицине как антиаритмическое средство. Внезапный приступ сердцебиения можно прекратить, приняв половинку чайной ложки соды.
- Помогает сода и при гипертонии: благодаря усиленному выведению жидкости и солей из организма она снижает артериальное давление. Половина чайной ложки, принятая вместе с лекарствами, позволяет уменьшить их дозу.
- Сода – очень эффективное средство против укачивания в транспорте. Главное – не забыть взять с собой в дорогу порошок.
- Сода – средство первой помощи при тяжелых травмах, большой кровопотере, отравлениях, протекающих с многократной рвотой и поносом, длительной лихорадке с проливными потами. Чтобы восполнить потерю жидкости, надо приготовить содово-солевой раствор. Рецепт прост: половину чайной ложки соды и чайную ложку соли развести в одном литре теплой кипяченой воды. Давать по 1 столовой ложке каждые пять минут.
- Не обойтись без соды и больным с панарицием – гнойным воспалением пальца. Лечение начинайте, как только появится пульсирующая боль. Приготовьте крепкий содовый раствор: две столовые ложки соды на пол-литра горячей воды. Опустите туда палец и подержите минут двадцать. Делайте это три раза в день – и воспаление обязательно рассосется.
- Полоскание рта с содой хорошо снимает зубную боль. Особенно он при флюсе (воспаление надкостницы). Приготовив горячий содовый раствор, полощите им рот 5-6 раз в день.
- Сода – отличное косметическое средство, смешав ее с мыльной стружкой, протирайте этой смесью лицо два раза в неделю. Она хорошо помогает при юношеских угрях, очищая кожу от омертвевших клеток и открывая поры лица.
- Сода может заменить отбеливающие зубные пасты. Обмакнув в нее ватку, потрите зубы, пока не удалите желтый налет.
- Не препятствуя выделению пота, сода нейтрализует его кислую среду. А как известно, именно в ней бурно плодятся бактерии, которые и придают поту неприятный запах. Поэтому полезно протирать подмышечные впадины ваткой, смоченной в растворе соды – запаха не будет весь день.
- После трудового дня снять усталость и отечность ног помогут ножные ванны с содой: пять столовых ложек на десять литров теплой воды. Пятнадцать минут – и вы сможете танцевать до самого утра!

Как усилить иммунитет.

1. Постоянное употребление в пищу продуктов, содержащих антиоксиданты. Именно они сводят к минимуму главную причину болезней и старения – окислительные процессы в организме, нейтрализуя свободные

радикалы, бьющие как шрапнель по клеткам нашего организма без разбора, больные эти клетки или здоровые. Основные антиоксиданты: бета-каротин, витамины С, Е, В6, биофлавоноиды, глутатион, аминокислота L-цистеин. Содержатся они в зерновых, бобовых, свежих овощах и фруктах, растительном масле. В идеале надо ежедневно съедать не менее пяти разных блюд или десертов из круп, овощей и фруктов в любых комбинациях.

2. Диета, богатая минеральными элементами-стимуляторами иммунной системы:

- Цинком (просо, говядина, бобовые, ракообразные);
- Железом (печень говяжья, легкие, просо, гречневая крупа, шпинат, яблоки, сливы, цветная капуста, ржаной хлеб);
- Медью (красное мясо, морепродукты, орехи, бобовые, капуста белокочанная, лук, арахис);
- Селеном (пшеница, орехи, рыба).

3. Отказ от чрезмерного (не более 45 г в день для взрослого человека) употребления в пищу жиров, непосредственно подавляющих иммунный ответ организма.

4. Использование целительной силы лекарственных растений: чеснока, эхинацеи, лакрицы, женьшеня, алоэ, зеленого и черного чая; календулы, ромашки, сенны, подорожника и других; а также специй: шафрана, имбиря, куркумы, тмина, гвоздики.

5. Умеренные (!) физические нагрузки. Переусердствование с физкультурой дает противоположный результат.

6. Преодоление стресса, особенно его длительного воздействия на организм. Ослабление иммунного ответа наблюдается даже при намеке стрессовой ситуации.

7. Больше оптимизма в мировосприятии! Вера в выздоровление увеличивает шансы даже, казалось бы неизлечимых больных. И наоборот, если человек убежден, что умирает, он может умереть и от обычной простуды.

8. Общение с другими людьми. Доказано, что люди, чувствующие рядом «плечо», обладают более высокой активностью лимфоцитов, менее подвержены герпесу. Эффективный стимулятор иммунной системы – счастливый брак.

9. «От греха подальше». Пьяницы, курильщики и наркоманы наносят своему иммунитету жестокий удар. Среди веществ, загрязняющих окружающую среду, многие обладают иммунодепрессивным эффектом. Ультрафиолетовые лучи вызывают мутации и не дают лимфоцитам распознавать опухолевые клетки, следовательно, не стоит стремиться к красивому загару.

10. Равновесие и радость бытия. Сбалансированная деятельность очень важна для здоровья: время, посвященное отдыху и развлечениям, также ценно, как и время, отданное работе. Достижение равновесия в жизни – ключевой момент в оздоровлении иммунной системы.

Соблюдение основных мер профилактики заболеваний, а также стиль жизни, способствующий поддержанию иммунитета на высоком уровне, позволят каждому сохранить здоровье на долгие годы.

ЧТО НАДО ЗНАТЬ ОБ ЙОДНОЙ ПРОФИЛАКТИКЕ (Памятка для населения)

При аварии ядерного реактора происходит выброс в окружающую среду большого количества радиоактивного йода (в Чернобыле оно составляло примерно 20% от всех выбросов радиоактивных изотопов). При попадании в организм 80-85% радиоизотопов йода усваивается щитовидной железой, вызывая ее поражение.

Пути поступления йода в организм: пищеварительный тракт, органы дыхания, кожа особенно поврежденная – ранения ожоги.

Для защиты организма от накопления радионуклидов йода в щитовидной железе применяют препараты стабильного (не радиоактивного) йода, который блокирует щитовидную железу, снижая накопление радиоактивного йода в ней и её облучение – это йодная профилактика.

РЕКОМЕНДАЦИИ

по применению препаратов стабильного йода населением
для защиты щитовидной железы и организма от радиоактивных изотопов йода.

Йодистый калий применяют в таблетках в следующих дозах:

детям до 2-х лет по 0,04 г. на прием вместе с водой, киселем, чаем;
детям от 2-х лет и старше, а также взрослым по 0,125 г. 1 раз в день;

5% настойка йода применяется взрослыми и подростками старше 14 лет по 44 капли 1 раз в день или по 22 капли 2 раза в день после еды на 1/2 стакана молока или воды.

Детям от 5 лет и старше 5% настойка йода применяется по 22 капли 1 раз в день или по 10 капель 2 раза в день на 1/2 стакана молока.

Детям до 5 лет настойку йода внутрь не назначают, а применяют в виде 2,5% настойки путем нанесения на кожу предплечий и голеней тампоном.

Раствор ЛЮГОЛЯ применяется взрослыми и подростками старше 14 лет по 22 капли 1 раз в день или по 10 капель 3 раза в день.

Детям от 5 лет и старше по 10 капель 1 раз в день или 5-8 капель 2 раза в день на 1/2 стакана молока или воды.

Детям до 5 лет раствор ЛЮГОЛЯ не назначается.

ВНИМАНИЕ! Раствор люголя изготавливается трех типов: для наружного применения и один для внутреннего. Для йодной профилактики применяется только третий вариант раствора.

Продолжительность проведения йодной профилактики:

- йодистым калием – 10 суток;

- 5% - ным раствором йода или раствором люголя до 7 суток.

Возможность дальнейшего ее проведения необходимо решать с врачом, т.к. пере дозировка йодопрепаратов может привести к нежелательным последствиям в организме.

Предлагаемые препараты стабильного йода в рекомендуемых дозах не представляют опасности для организма, не оказывают побочного действия.

Обеспечение населения йодистым калием, настойкой йода, люголем проводится через аптечную сеть.

ВНИМАНИЕ! Проводить йодную профилактику только по решению (сигналу, распоряжению) органов управления ГОЧС.

ПТИЧИЙ ГРИПП

Грипп птиц – острое инфекционное заболевание, возбудителем которого является вирус.

Пути заражения:

Заражение человека происходит при тесном контакте с инфицированной мертвой домашней и дикой птицей.

У заболевших диких и домашних птиц отмечают необычное поведение, дискоординация движений (вращательное движение головой, искривление шеи) отсутствие реакции на внешние раздражители и угнетенное состояние. Отмечается цианоз, опухание и почернение гребня и сережек, а также затрудненное дыхание.

В ряде случаев возможно заражение человека при употреблении в пищу мяса и яиц больных птиц без достаточной термической обработки.

Выделения зараженных птиц, попадая на растения, в воздух, в воду, могут заразить человека через воду при питье и купании, а также воздушно-капельным воздушно-пылевым путем, и через грязные руки. Следует помнить, что при минусовых температурах вирус птичьего гриппа сохраняется, но нагревание до температуры +70⁰С убивает вирус за несколько минут.

Симптомы заболевания гриппом птиц у человека.

От заражения до первых признаков заболевания может пройти от нескольких часов до 5 дней. Заболевание птичьим гриппом начинается остро с озноба, повышения температуры до 38⁰С градусов и выше, мышечных и головных болей, болей в горле. Возможен водянистый жидкий стул, многократная рвота. Состояние быстро ухудшается. Через 2-3 дня появляется влажный кашель, часто с примесью крови, отдышка. Затем может возникнуть затруднение дыхания. Возможно поражение печени, почек и мозга.

При появлении первых признаков заболевания необходимо срочно обратиться к врачу для установления диагноза и назначении адекватного и своевременного лечения, так как позднее начало лечения неизбежно приводит к развитию осложнений.

Препараты для лечения гриппа птиц.

В первые дни после заболевания применяются противовирусные препараты гамма-интерферон, арбидол, ремантадин, альгирем, гриппферон, цклоферон и амиксин. Из препаратов зарубежного производства Всемирная организация здравоохранения рекомендует озельтамивир (Тамифлю) занамивир (Реленза). Препараты применяются только при назначении врача.

Противопоказаны для лечения птичьего гриппа препараты, содержащие салициловую кислоту.

Меры профилактики.

Необходимо избегать контакта с домашней и дикой птицей в домашних хозяйствах, рынках и местах массового скопления птицы на открытых водоемах. Выгул домашней птицы должен проводиться только на частных подворьях граждан.

Не рекомендуется покупать для питания мясо птиц и яйца в местах несанкционированной торговли. Для питья необходимо использовать только бутылированную или кипяченую воду.

Для дезинфекции в местах массового скопления людей и на транспорте можно использовать дезинфицирующие препараты, которые обладают активностью против вирусов.

НАРКОМАНИЯ – БЕЛЫЙ ЯД

К концу 2001 года число наркоманов в России превысит 3 млн. человек, а это означает, что каждый пятидесятый будет болен наркоманией. Поражена будет в основном молодежь в возрасте от 13 до 25 лет. За последние 5 лет в Ростовской области число подростков, больных наркоманией, выросло в 7 раз. Теперь употребляют наркотики дети 10-12 лет. Медикам не в новинку ВИЧ-инфицированные наркоманы-подростки. При определенных факторах каждый ребенок может стать наркоманом. Это может быть ваш малыш.

СРОЧНО ПРИНИМАЙТЕ МЕРЫ, ЕСЛИ ВЫ ОБНАРУЖИЛИ У СВОЕГО БЛИЗКОГО:

- Состояние наркотического опьянения, напоминающее алкогольное, но без характерного запаха.
- Изменение речи. Она может быть ускоренной или замедленной, подчеркнута выразительной, нервной, многословной. При употреблении препаратов бытовой химии – отрывистой. При употреблении психостимуляторов – поверхностной и непоследовательной.
 - Перепад настроения – от благодушно-веселого до злобно-тоскливого.
 - Шаткую походку с нарушением координации.
 - Нарушение восприятия размеров предметов и пространственных соотношений при употреблении марихуаны.
- Сонливость. Состояние оглушенности (при употреблении препаратов бытовой химии).
- Бледность, чрезмерную сухость или влажность кожи.

ТЕСТ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Как вовремя заметить, что ребенок начал употреблять наркотики

№№	показания	оценка
1	Он стал хуже учиться в течение последнего года	5
2	Успеваемость снизилась резко	10
3	Он не способен рассказать о том, как протекает общественная жизнь в школе	5
4	Утаивает вызов родителей в школу	5
5	Потерял интерес к спортивным и иным внешкольным занятиям	5
6	Учителя жалуются на прогулы, драки, воровство	5
7	Его задержали в нетрезвом виде на дискотеке	10
8	Задержали в связи с хранением, перевозкой, приобретением, сбытом наркотиков	30
9	Вы узнали о различных противоправных действиях, совершенных в состоянии опьянения, включая алкогольное	10
10	Он совершил кражу	10
11	Из дома стали пропадать деньги, ценности	10
12	Он часто выпрашивает у вас деньги	5
13	У него откуда-то стали появляться большие деньги	30
14	Часто непредсказуемо и резко меняется настроение	5
15	У него плохое настроение, он критически относится к обычным вещам и событиям	5
16	Он устранился от участия в семейных делах	5
17	Стал скрытен, задумчив, стремится к уединению, подолгу слушает магнитофон	5
18	Становится лжив	10
19	Встает в позицию самозащиты в разговоре об особенностях поведения	5
20	Избегает домашнего общения	5
21	Гневен, агрессивен, вспыльчив	5
22	Все более безразличен, безынициативен	10
23	Высказывается о бессмысленности жизни	10
24	Случаются нарушения памяти, не способен мыслить логически	10
25	Часто простужается	5
26	У него плохой аппетит, он похудел	5
27	Плохо выглядит: бледен, отечен, на языке коричневый налет, следы от уколов	30
28	У него частые синяки, порезы, не находящие удовлетворительного объяснения: «Просто упал»	5

29	У него бессонница, повышенная утомляемость, сменяющаяся необъяснимой энергичностью	10
30	Считает, что имеет право на употребление спиртного, наркотиков	30
31	От него часто пахнет спиртным и одежда имеет запах гашиша	30
32	Зрачки чрезмерно расширены или сужены	20
33	Он не помнит события, происходившие с ним в состоянии опьянения	30
34	Вы нашли у него шприц, иглы, флаконы, закопченную посуду, марганец, уксусную кислоту, ацетон, растворитель	30
35	Обнаружили у него в потайном месте неизвестные таблетки, порошки, солому, траву	30
36	Он пренебрегает домашними правилами	5
37	У него нет интереса к домашним делам	5
38	Он безучастен к семейным торжествам	5
39	В ваших семейных отношениях нарастает напряженность	5
40	Он стремится не ночевать дома	10
41	Стал скрытен	5

Если Вы нашли более 10 признаков, а суммарная оценка превышает 200 баллов, то необходимо обратиться за консультацией к специалисту. Это можно сделать анонимно и бесплатно в районной поликлинике у нарколога или в Ростовском областном наркологическом диспансере, расположенном по адресу: г. Ростов-на-Дону, ул. Баумана, 38.

ПОГОВОРИМ О СПИДЕ

Наркотики, СПИД, другие “чумы” и “бичи” 20 века... Как-то сразу неуютно стало.

Еще 10 лет назад СПИД считался экзотическим для нашей страны заболеванием, а венерических болезней в России было всего три – сифилис, гонорея, трихомониаз. Наркоманов по официальной статистике не было вообще.

А как сейчас? Представьте обычную для нашего времени ситуацию: на дискотеке или в ресторане, в любом другом месте знакомятся молодые люди, затем в продолжении вечера отправляются в компанию знакомых. там выпивка, хорошая музыка. Затем несколько человек садятся в круг и предлагают вместе с ними кайфовать, введя наркотик. Спасовать – вроде стыдно, ситуация простая. Да и денег, опять же, не берут, подают как “угощение”! После прихода “в гости” можно отправиться домой – к нему или к ней...

Что дальше? Чем это грозит?

Последствия для здоровья могут быть разные, но одно можно сказать определенно.

Вы “подхватите” какую-либо инфекцию, а может и целый “букет”. Передача инфекции происходит как через кровь (ведь Вы пользовались общим шприцом!), так и половым путем.

СПИД – заболевание, вызываемое вирусом (ВИЧ), поражающим защитную (иммунную) систему организма, может развиваться в организме в течение 10-12 лет. Человек становится беззащитным перед любой инфекцией. Через несколько лет периодического пребывания на больничной койке наступает смерть, потому

что пока СПИД (ВИЧ-инфекция) неизлечима, а все лекарства только поддерживают здоровье больного какое-то время, что, возможно, только в случае достаточного семейного или личного бюджета для обеспечения поддерживающего, ежемесячного в течение нескольких оставшихся лет жизни лечебного курса. При анонимном анкетировании школьников в Первомайском районе только за последние 3 года отмечается рост попробовавших “наркотический кайф” с 7,5% от опрошенных до 25%. Причина, в основном, одна: любопытство, сопряженное с желанием не выделяться из среды сверстников, не струсить, быть как все. Отрывочные знания о последствиях наркомании пока не трансформировались у детей и подростков в твердые убеждения. Ответы школьников свидетельствуют об отсутствии влияния родителей на формирование нравственных принципов детей и подростков.

А между тем, ВИЧ-инфекция продолжает свое эпидемическое распространение по стране и прежде всего в среде наркоманов – с ростом заболеваемости за последний год в 3,5 раза.

Распространению ВИЧ-инфекции в немалой степени способствует пропаганда в средствах массовой информации в первую очередь на телевидении сексуальной “свободы” и “раскрепощенности”. В целом ряде телепередач, адресованных в первую очередь молодежной аудитории, целенаправленно обсуждаются различные виды половых извращений при одновременном отторжении или замалчивании моральных ценностей, этических норм и правил, взаимоотношений между полами в семье и обществе.

С 29 декабря 1999 года вступило в силу постановление № 19 главного государственного санитарного врача Российской Федерации “О неотложных мерах по предупреждению распространения ВИЧ-инфекции”, где поставлены задачи перед органами исполнительной власти и местного самоуправления, органами и учреждениями систем МВД России, исполнения наказаний системы Минюста России, Мин образования и Минздрава России. Вопросы профилактики ВИЧ-инфекции стали проблемой не только государственной, но и общественной, проблемой личной и семейной безопасности, проблемой взаимодоверия отцов и детей.

ЭТО - СТРЕСС!

- Постоянная раздражительность
- Частые головные боли
- Рассеянность, провалы в памяти
- Неожиданно возникающие учащенные сердцебиения, или срывы ритма
- Беспокойство, возникающее без видимой причины
- Появление болей в позвоночнике
- Убеждение, что вас не уважают и не ценят в семье и на работе
- Вы то умираете с голода, то у вас нет аппетита
- Вам удается заставить себя полноценно и качественно работать только под конец рабочего дня
- Половое влечение либо становится навязчивой идеей, либо угасает

- Появление трудностей с пищеварением
- Эпизодически возникает чувство удушья
- Вам кажется, что все предъявляют к вам слишком высокие требования.

КАК ПЕРЕХИТРИТЬ САМЫЕ КОВАРНЫЕ - ОКТЯБРЬСКИЕ - ВИРУСЫ

(что полезно знать осенью)

- если температура падает на 8-10 и больше градусов за сутки, даже у совершенно здоровых людей может начаться крапивница или какие-то другие аллергические реакции. Поэтому в такие дни постарайтесь исключить из своего рациона “аллергоопасные” продукты: цитрусовые, шоколад, специи, пряности, алкоголь. И держитесь подальше от курильщиков;

- особенно нужно беречь себя при резком похолодании астматикам - не выходите из дома без “своих” лекарств;

- сильный ветер не только затрудняет дыхание, но и плохо влияет на нервную систему. Постоите некоторое время в легком плаще на автобусной остановке - и на работу придете с ощущением полного упадка сил. Хотите быть всегда бодрым - запасайтесь на осень плотной одеждой, лучше с капюшоном;

падение атмосферного давления хотя бы на 7-8 мм ртутного столба за сутки создает дополнительную нагрузку для “дыхалки”, сердца и сосудов. Не удивляйтесь, если вдруг вы почувствуете слабость, одышку, ощущение нехватки воздуха. Особенно поплохеть может, если перепад атмосферного давления сопровождается еще и резким повышением влажности. В первую очередь это относится к тем, кто страдает гипертонией, стенокардией, хроническими болезнями легких и суставов. Но и вполне здоровым людям, когда метеорологи обещают приближение циклона, лучше поберечь себя и не планировать на ближайшие день-два сверхурочную работу, ударную заготовку домашних консервов, генеральную уборку и т.п.

ЕСЛИ ГОЛОВА БОЛИТ, ЗНАЧИТ, ОНА ЕСТЬ !

При головной боли можно принимать валокордин, новопассит (сплошные травы), годится любой антидепрессант или снотворное в небольших дозах, но ходить сонным и вялым мало радости.

Иногда приходится искать и свою “тройчатку” или “пятерчатку”, но болеутоляющие нельзя принимать более трех недель, иначе появится зависимость и, как результат, можете получить другую головную боль уже от отмены препарата. При затяжной форме болезни очень хорошо может помочь эрготамин и его производное дигидроэрготамин. Так что вперед стройной, свободной походкой. Еще свободнее - после того как хорошо выспались и вовремя поели!

Еще несколько советов (хотя менять привычки и сложно, но голова того стоит)

- приучитесь держать хорошую, свободную осанку - это уже само по себе расслабит мышцы. Голову носите на прямой шее, но не напряженно и тем более не откидывайте ее дерзко назад

- ваш рабочий стол должен напоминать школьную парту, соорудите что-нибудь наклонное хотя бы из толстых справочников, так и пишите, и читайте
- не прижимайте телефонную трубку ухом к плечу, это очень вредное занятие при головной боли
- не спите на животе с постоянно свернутой набок головой, иначе боль усилится и к тому же будете сокрушаться о несчастных шейных позвонках. Постарайтесь не только выспаться, но есть всегда в одни и те же часы
- не ходите на шпильках, если шаг отдает в голову. И по асфальту ходите реже, старайтесь рядом, по земле. А если совсем плохо - напрямик по газону
- не ругайтесь зря с начальством, разряжайтесь в более приятной обстановке. Не делайте свои рабочие неудачи и домашние проблемы судьбоносными. Не ссорьтесь с родными на ночь, а ночью не ведите внутренних диалогов по нерешенным днем вопросам.

КАК НЕ УМЕРЕТЬ ОТ ГРИППА?

Чем лечиться, если нет таблеток?

При насморке

Способ не трудоемкий, но зверский: разрежьте небольшую дольку чеснока пополам и вставляйте в нос на 15-20 минут 2-3 раза в день.

При первых признаках насморка - заложить в уши тампоны, смоченные водкой (лучше на ночь).

Способ не зверский, но трудоемкий: выдавите сок из свеклы и закапывайте его в нос несколько раз в день.

При высокой температуре

- 50 г репчатого лука пропустить через мясорубку, добавить туда 1 столовую ложку 2-процентного столового уксуса и 60 г меда, после чего хорошенько перемешать. Принимать по 1 чайной ложке каждые полчаса, пока не полегчает.

- 20 г цветов липы и столько же сушеных плодов малины залить 0,5 литрами кипятка и настаивать 10 минут. Сушеную малину можно заменить малиновым вареньем (2 столовые ложки добавляются в липовый настой). Пить небольшими порциями.

При кашле

Возьмите 10 небольших луковиц и головку чеснока, мелко покрошите и варите в 0,5 литрах молока до тех пор, пока получившиеся кусочки не станут мягкими. Процедите, в отвар добавьте 2 столовые ложки меда. И пейте это через час по столовой ложке.

Если вдруг у Вас дома есть плоды инжира, возьмите 4-5 штук, залейте их стаканом горячего молока и прокипятите (в течение 10 минут). Инжир нужно съесть, а молоко выпить. И так 3 раза в день.

А эти напитки помогут вам укрепить иммунитет

Сушеные ягоды черной смородины (25 г) промойте в холодной воде и залейте стаканом кипятка. Настаивайте в термосе 12 часов. Затем процедите и пейте. Отожмите сок из яблока, апельсина и лимона. Добавьте туда 40 г сливок, 45 г меда и хорошенько перемешайте. Пейте эту смесь один раз в день, утром.

Чего делать категорически нельзя :

тем кто уже заболел...

- ходить. Во время гриппа нужно лежать. Во всяком случае, пока не спадет температура, иначе могут возникнуть осложнения (а от них, бывает, и умирают). Высовываться же на улицу врачи не рекомендуют дней десять. Тем более не стоит проявлять героизм и ходить на работу, т.к. первые 4-5 дней болезни вы представляете собой Везувий, извергающий микробы, помните об окружающих.
- запивать таблетки водкой (для пущего эффекта). В большинстве случаев эти две вещи не совместимы - могут "вырубиться" сердце, почки или что-нибудь еще. То же самое может произойти, если при высокой температуре злоупотреблять алкоголем.
- париться для поправки здоровья в русской бане или сауне. Они, бывает, помогают при обычной простуде, но при гриппе из сауны можно и не вернуться.

... и тем, кто еще не успел

- Грипп - инфекция воздушно-капельная. Это означает, что подцепить ее можно, просто находясь в одной комнате (или автобусе) с уже заболевшим человеком. Гарантировано уберечь себя от этого мало реально, но лезть на рожон все равно не стоит. Не стоит, например, набиваться в гости к человеку, который болеет или только что переболел гриппом (если, конечно, он не нуждается в вашей помощи). Если заразу подцепил кто-то из ваших домашних, ему, по возможности - надо выделить отдельную комнату, а остальную часть квартиры почаще проветривать.
- Имейте в виду: грипп легко передается через общую посуду, даже если мыть ее горячей водой. Убивает эту заразу только кипячение или специальная дезинфекция. Поэтому лучше выдать заболевшему члену семьи отдельную тарелку, чашку, ложку и т.п.
- Дети и пожилые люди болеют гриппом тяжелее и чаще. Поэтому во время эпидемии не таскайте их по магазинам и прочим местам, куда в принципе вы можете сходить и без них.
- Грипп чаще пристает к людям с ослабленной иммунной системой. А поскольку у кого она не ослаблена, постарайтесь хотя бы сейчас нормально питаться, есть побольше витаминов (купите в аптеке) и почаще бывать на свежем воздухе.

Кстати :

- ...А еще маршал Георгий Жуков лечил недомогания тем, что скакал несколько километров на лошади, накинув теплую бурку и так прогревая организм.

- ... Александр Македонский сбивал температуру, заворачиваясь в тонкий плащ, пропитанный винным уксусом.

... Философ Ю-Дзы закалял свой организм тем, что каждое утро делал 120 шагов по камням в горном ручье. Дома ручей может заменить холодная вода в ванной, а камни - массажный коврик.

ЕЩЕ РАЗ О ГРИППЕ

Эпидемия этого заболевания нередко катится на города, поселки, станицы, хутора подобно лавине. Так было издревле. В кожаных свитках, относящихся к 3-4 векам до нашей эры, имеются упоминания о повальных заболеваниях с описанием характерных симптомов гриппа.

Распространение гриппа происходит воздушно-капельным путем. Источником инфекции является больной гриппом человек, который при кашле, чихании, дыхании, разговоре рассеивает инфекцию с мельчайшими капельками слюны (капельки слюны могут распространяться на 2-3 метра). Заражение гриппом происходит при вдыхании здоровым человеком воздуха, в котором находятся возбудители гриппа, через предметы домашнего обихода. Попав в организм через верхние дыхательные пути, вирус гриппа внедряется в клетки слизистой оболочки и размножается очень быстро. Всего одна-две минуты требуется вирусу, чтобы проникнуть в клетку. За одни сутки вирус, размножаясь, накапливается в миллиардах количествах. Вирус гриппа выделяет токсины (яды), отравляющие буквально весь организм. Болеть гриппом могут люди любого возраста, но в первую очередь люди с ослабленным здоровьем.

Клинические признаки заболевания: возникает внезапно, больной чувствует озноб, повышается температура, появляется головная боль, общее недомогание, чувство разбитости, ломота во всем теле и сильная слабость.

При первых признаках заболевания (ни в коем случае нельзя переносить грипп на ногах) следует вызвать врача на дом. Больного изолировать от окружающих, выделить ему отдельную посуду, которую после еды надо прокипятить. Белье стирается отдельно и обязательно кипятиться. Кормить больного следует легкой пищей. Помещение, где находится больной, регулярно проветривается и подвергается влажной уборке.

При уходе за больным здоровому человеку необходимо носить четырехслойную марлевую маску, закрывающую нос и рот, которую необходимо ежедневно стирать и проглаживать горячим утюгом. Следить за тем, чтобы больной точно выполнял все назначения врача, так как грипп коварен своими осложнениями и обострениями хронических заболеваний. Без назначения врача принимать какие-либо лекарства нельзя. Самолечение часто приводит к тяжелому течению болезни и чревато серьезными осложнениями. Все лекарственные препараты, назначенные врачом, следует принимать в строго установленном порядке.

Предупреждению гриппа помогает все, что укрепляет организм: рациональный режим труда и отдыха, насыщенная витаминами пища, свежий воздух, физическая культура и спорт.

Чем крепче организм человека, тем лучше он противостоит гриппу. Чаще проветривайте помещения. Проводите тщательную влажную уборку. Старайтесь не переохлаждаться. В период подъема заболеваемости гриппом избегайте мест значительного скопления людей. Существующая ныне система профилактики и лечения гриппа уменьшает число тяжелых поражений и несколько снижает уровень заболеваемости. А выполнение все мер, предупреждающих распространение гриппа, - лучшее средство в борьбе с этим коварным заболеванием

ЕСЛИ ВАС ОДОЛЕВАЕТ ЗУБНАЯ БОЛЬ

Тем, кто пытается предупредить инфаркт миокарда, нужно с особой тщательностью ухаживать за зубами. Американские медики, в частности, доказали, что бактерии, содержащиеся в зубном налете и вызывающие заболевания десен (пародонтоз), увеличивают вероятность смерти от сердечного приступа в полтора-два раза. Хронические инфекции полости рта могут также способствовать закупорке артерий и образованию тромбов, спровоцировать бактериальную пневмонию, осложнить течение бронхита и даже стимулировать преждевременные роды!

Если вас одолевает зубная боль, а поблизости нет ни врача, ни специальных обезболивающих средств - помогут старинные бабушкины рецепты.

1. Нанесите несколько капель валерьянки на маленький кусочек ваты и вложите его в образовавшуюся дырочку в зубе. Вместо валерьяновой примочки можно использовать спиртовую или кусочек таблетки анальгина.

2. Если зубная боль стала совсем невыносимой, положите на пульс разрезанную дольку чеснока и держите до тех пор, пока боль не утихнет.

3. Кусочек сала, приложенный к больному месту, на какое-то время облегчит ваши страдания.

4. Одну чайную ложку соды растворите в стакане теплой кипяченой воды и тщательно прополощите рот.

5. В случае, если у вас обнажился зубной нерв, хорошо помогает "окопное" средство: возьмите в рот кусочек ваты и выкурите папиросу. Причем, чем дешевле она будет, тем лучше. Сигарета не подходит вообще. Затем пропитанную никотиновой смолой вату вложите в зуб.

А вот китайские бабушки при зубной боли советуют потирать центральную точку на сухожилии между большим и указательным пальцами...

КАК ОТ ИКОТЫ В ДВА СЧЕТА ИЗБАВИТЬСЯ

Икота одолевает нас в самый неподходящий момент и отвязаться от нее просто немислимо. Вреда от нее немного, но кровушку пьет и на нервы действует капитально. Как же избавиться от этой мелкой, но очень докучающей пакости:

Предлагаем несколько эффективных и безопасных способов избавления от напасти:

- выпить несколько глотков холодной воды. Икота прекращается через несколько минут;
- лишь только икота начинается, затаить дыхание и соединить концы больших пальцев и мизинцев обеих рук, как бы образуя кольцо на каждой руке;

- сделать кашицу из горчицы, смешанной со столовым уксусом . Намазать этой смесью кончик языка. Через 2-4 минуты рот прополоскать. Ощущение будет, конечно, мерзкое, но ведь и икота “достала”. А она обычно проходит мгновенно, еще до полоскания рта;

- более гуманный способ : выпить стакан воды. но не так, как мы пьем обычно, а из противоположного края стакана. Для этого необходимо далеко вытянуть шею вперед, так, чтобы ближний край стакана упирался в нижнюю часть подбородка и подбородок как бы входил в стакан. Средство простое, но проверенное многократно.

Давайте попробуем избавиться от икоты навсегда. Недельный курс анестезина поможет забыть о икоте до конца жизни. Пройдет даже жесточайшая, годами мучившая спазматическая икота. НЕ ИКАЙТЕ!

ЕСЛИ ВАС УКАЧАЛО

- В автомобиле или автобусе. Располагайтесь на переднем сиденье, откуда открывается обзор через ветровое стекло. Опустите оконное стекло, чтобы увеличить приток свежего воздуха. Не рекомендуется читать, а лучше поговорить со спутником.

- На теплоходе. Для отдыха выберите место в середине судна, лучше всего на палубе.

- В самолете. Располагайтесь в середине, а не в хвосте самолета. Выбирайте сиденье над правым крылом. Летайте ночью, чтобы не наблюдать за движением самолета на фоне облаков и земли.

И еще несколько общих правил :

- попробуйте перед предстоящей поездкой поесть что-нибудь соленькое. Отлично подойдет в этом случае квашеная капуста или соленые огурчики;

- от укачивания также помогают кислые сосательные леденцы;

- если вы почувствовали первые симптомы укачивания, то старайтесь смотреть на неподвижную линию горизонта;

- существуют и медицинские препараты, спасающие от этой напасти, которые не являются дефицитом. Так, например, одна таблетка “Бонина”, принятая за час до путешествия, избавляет от симптомов укачивания на 24 часа. Но учтите, что медицинский препарат не стоит употреблять с алкоголем и давать детям младше 12 лет.

Удар электрическим током

Любое поражение током, даже, казалось бы, незначительное, может быть опасным для здоровья, ведь его действие на сердце, нервную систему и внутренние органы может проявиться не сразу. Так что в любом случае нужно показаться врачу. На даче, особенно во время грозы или урагана, с проводкой в доме или проводами на улице может случиться всякое.

Знайте, первым делом (если несчастие произошло в доме) выверните предохранительные пробки или выключите рубильник. Затем сухой деревянной палкой оттяните провод или оттащите при помощи сухой веревки пострадавшего

в сторону. Тот, кто оказывает помощь, не должен прикасаться к открытым частям тела потерпевшего. Для этого оберните руки сухой или прорезиненной тканью. Очень часто при поражении током, вызванном прикосновением к незаизолированному проводу, человек не может разжать пальцы рук, сведенные судорогой. Если он в сознании, нужно крикнуть ему: “Падай!” При падении руки разожмутся сами собой.

Если пострадавший находится без сознания и пульс у него не прощупывается, то поскорее начинайте делать ему искусственное дыхание и массаж сердца. На рану, образовавшуюся на месте вхождения тока, нужно просто наложить сухую стерильную повязку. Обожженные места можно смазать темным раствором марганцовки.

КАК ИЗБЕЖАТЬ ОБЛУЧЕНИЯ БЫТОВЫМИ ПРИБОРАМИ

Несколько советов, как избежать вредного воздействия от телевизора, компьютера и другой бытовой техники:

1. Никогда не ставьте компьютер и телевизор в спальне. А также отодвиньте приборы от стены, за которой находится кухня.
2. Если вы беременны или кормите грудью, вообще забудьте, что такое компьютер. И держитесь подальше от телевизора.
3. Работайте на компьютере не больше шести часов в сутки. Каждый час делайте передышку на десять минут.
4. Микроволновую печь и электрогриль нельзя включать, когда на кухне много народу. При приготовлении пищи на микроволновке не стойте от нее на расстоянии ближе чем 1 метр.
5. Если вы без техники жить не можете и бытовыми приборами вы заставили весь дом, то хотя бы не располагайте их близко друг к другу.

КАК УМЕНЬШИТЬ ЭЛЕКТРОМАГНИТНЫЕ ИЗЛУЧЕНИЯ ОТ БЫТОВОЙ ТЕХНИКИ

Старые дома оборудованы электропроводкой, рассчитанной на отечественную технику и ни от каких излучений не защищающей.

ПРИНЦИПЫ ЗАЩИТЫ ОТ БИОЛОГИЧЕСКОГО ДЕЙСТВИЯ ЭЛЕКТРОМАГНИТНЫХ ПОЛЕЙ (рекомендует Центр электромагнитной безопасности при Институте биофизики Минздрава России)

- Используйте модели электробытовой техники с меньшей мощностью – они создают электромагнитные поля меньшего уровня.
- Обязательно заземляйте мониторы, компьютеры и другую сложную бытовую технику на контур заземления здания (нельзя заземлять на батарею отопления, водопроводные трубы, «ноль» розетки).
- При наличии в вашей квартире двухпроводной однофазной сети организуйте дополнительный заземляющий провод от силового щита (работу должен выполнять квалифицированный специалист – электрик) либо настоящее заземление, выполненное по всем правилам («европроводка»).
- Защищайтесь расстоянием – находитесь от источников электромагнитных полей как можно дальше.

- Защищайтесь временем – находите вблизи источников электромагнитных полей как можно меньше времени.

КАК УЛУЧШИТЬ ЭЛЕКТРОМАГНИТНУЮ ОБСТАНОВКУ В ДОМЕ?

- Выключайте из розеток все неработающие приборы – шнуры питания под напряжением создают электромагнитные поля.
 - Размещайте приборы, включающиеся часто и на продолжительное время (электропечь, СВЧ-печь, холодильник, телевизор, обогреватели), на расстоянии не менее полутора метров от мест продолжительного пребывания или ночного отдыха, особенно детей. Что касается популярных СВЧ-печей – очень важно, чтобы их дверца плотно прикрывалась, а в самой печи не было грязи и нагара.
 - Если ваш дом оснащен большим количеством электробытовой техники, старайтесь включать одновременно как можно меньше приборов, чем их меньше, тем лучше для человека. Так что в маленькой кухне лучше не включать все чудеса техники одновременно, а пользоваться ими хотя бы по очереди.
 - Помещение, где работает электробытовая техника, чаще проветривайте и делайте влажную уборку – это снижает статические электрические поля, а также нормализует аэроионный режим воздуха, который нарушается при работе электроприборов. Особенно важно проветрить комнату перед сном.
 - Для работы на компьютере надевайте одежду из не электризующихся тканей – шерсти, хлопка, вискозы. Синтетика усугубляет электромагнитную обстановку. Защитные экраны компьютеров – не спасение от их вредного влияния: излучение идет от всех сторон. Компьютер противопоказан маленьким детям, а ребенок – школьник, по данным специалистов Института биофизики, может находиться у компьютера не более 20 минут в день.
 - «Прислушивайтесь» к своему организму. Каждый человек обладает индивидуальной чувствительностью к электромагнитным излучениям – то, что не влияет на здоровье у одного, может вызвать недомогание у другого.
 - Если у вашего соседа работает телевизор, а вы лежите головой к этой стене – опасно. Так что прежде чем расставить мебель, познакомьтесь с соседями и узнайте, как у них все устроено в квартире.
 - С точки зрения электромагнитных полей очень опасная вещь – радиотелефон. Антенна радиотелефона находится около уха, близко к мозгу. Влияние сотовых телефонов на человеческий организм исследуется, и предварительные результаты подтверждают: надо относиться к ним с особой осторожностью не случайно сейчас стали создаваться модели телефонов с антенной, направленной вниз. Если расстаться с любимой «трубой» не хватает сил, остается свести до минимума время «контакта» с нею. Дешевле обойдется!
- Особая проблема – дачники, получившие участки под линиями электропередачи. Поскольку отказаться от этих участков вряд ли получится, необходимо защитить себя, особенно если в семье есть маленькие дети. Способ защиты – специальный экран из заземленных проводов, который по вашей просьбе должна создать служба Энергонадзора или энергозащиты (к сожалению

эта услуга платная). Технология такова: заземленные провода подвешиваются над участком на высоте 3-4 метра, через каждые 0,5 метра.

КАК НЕ ПОДОРВАТЬ ЗДОРОВЬЕ НА РЕМОНТЕ

- При покупке материалов обязательно читайте инструкцию : предназначены ли они для внутренних работ в жилых помещениях. На упаковках ищите значки экологической безопасности.

- Самыми проверенными и безвредными для здоровья считаются известь, клеевые краски и бумажные обои. Только этими материалами лучше пользоваться при отделке квартиры, если в ней будет жить человек, страдающий аллергией , или маленький ребенок.

- При окраске стен по возможности лучше использовать вододисперсионные, а не масляные краски.

- Когда вы что-то красите масляной краской, то нельзя курить, нужно чаще мыть руки и пить побольше крепкого чая. А хранить продукты и есть вообще лучше в другом помещении.

- Ни в коем случае не очищайте руки от шпаклевки и краски растворителями. Некоторые вредные вещества проникают в организм через кожу и могут вызывать даже отравление. Лучше очищайте руки обыкновенным спиртом, жидкостью для снятия лака или подсолнечным маслом.

Некоторые модные обои, например, виниловые, содержат вредную “химию”. Так что лучше их не использовать при оклейке спален, детских, малогабаритных кухонь.

ЗАГОРАЙТЕ, НО В МЕРУ

Женщинам после 40 лет, лицам, имеющим аллергическую предрасположенность, людям с кожными заболеваниями вообще не следует загорать.

Облучение ультрафиолетом грозит появлением или обострением множества кожных болезней : фото дерматоз, солнечная экзема, крапивница, веснушчатость, не проходящая даже зимой, морщинистость кожи, но самые грозные осложнения - это злокачественная меланома и рак кожи. Людям, имеющим множество родинок, лучше вообще постараться не бывать на солнце.

Неприятностей можно избежать, следуя простым правилам :

- лучшее время приема солнечных ванн - с 9 до 11 утра и после 17 вечера, детей важно приучать к солнцу постепенно;

- детям до 11 лет можно находиться на солнце по 2-3 мин. с перерывом каждые 10 мин., да и то не под прямыми лучами , а в тени; через 5-7 дней процедуру удлиняют на 2-3 мин. ежедневно, доведя ее до получаса, в возрасте 11-16 лет можно начинать загорать уже с 3-5 мин. и быть на солнце до 2 часов в день; взрослые могут начинать загорать с пяти минут, прибавляя каждый день еще по 5 минут, и так до 2 часов в день. Это предел.

- Если даже вы чувствуете себя хорошо, никогда не загорайте больше двух часов. Используйте фотоэкранирующие средства - кремы, гели, масла зарубежного и отечественного производства. Хорошо принимать витамин Е, “Аевит”, никотиновую кислоту, метионин, бетакаротин, и ешьте побольше

морковки. Все это вместе с умеренным солнцем потреблением принесет вам здоровье и красивый бронзовый загар.

Всем людям, страдающим сердечными заболеваниями, гипертонией, гипотонией, в жару нужно быть предельно осторожными. Выходить на улицу лучше утром или ближе к вечеру. Самое опасное время в жару - вторая половина дня (количество кислорода резко уменьшается). Гипертоникам загорать вообще противопоказано - пересидев на солнышке, вы можете запросто довести себя до инсульта ! Выходя из дома, прихватите свои лекарства : валидол, нитроглицерин, препараты от давления.

Гипертоникам в жару привычные газировки лучше заменить морковным и свекольным соками. Гипотоникам - виноградным соком и настоем корней элеутерококка. А сердечникам - каждое утро съедать по столовой ложке меда или добавить во фруктовый салат).

Если от жары болит или кружится голова, поможет обтирание водой. Прохладной, но не ледяной водой оmyвайте руки от пальцев к плечам, ноги - снизу вверх. Так нормализуется артериальное давление и снимается усталость.

В жаркую погоду лучше снять с себя все металлические украшения, особенно “закольцованные” (золотую цепочку, например). Это снимет усталость и освободит вашу внутреннюю энергию.

НЕ НОСИТЕ ОЧКИ С СИНИМИ СТЕКЛАМИ !

Разгуливая в жару без солнцезащитных очков, можно получить ожог сетчатки глаза. Проверить качество темных очков можно на практике: хорошие очки, если поносить их пару дней на пляже, оставят на загорелом лице белые круги вокруг глаз. Если кожа загорела - вы прикупили фальшивку. Что касается цвета линз, то хуже всего синие (этот цвет повреждает вещество хрусталика глаза). Для пляжных очков оптимальные линзы - серого, дымчатого цвета. Очень темные очки искажают зрительную картинку, что ведет к перенапряжению глаз и общей утомляемости.

Обычные очки “с диоптриями” пропускают “мягкий” ультрафиолет, но от жесткого излучения глаза “очкариков” защищены.

ЧЕГО ОЖИДАТЬ ОТ СОЛНЦА ЛЕТОМ В ПЕРИОД СОЛНЕЧНОЙ АКТИВНОСТИ

Солнце - наш друг, если не злоупотреблять этой дружбой. Когда на кожу не попадает достаточное количество солнечного ультрафиолета, организм перестает вырабатывать жизненно важный витамин Д, нарушается фосфорно-калийный обмен, ведущий к нарушениям в костной системе, снижается иммунитет, ухудшаются умственные способности, повышается риск простудных и инфекционных заболеваний.

Но это не значит, что при принятии солнечных ванн не нужно соблюдать меры. При злоупотреблениях – солнце превращается из друга, во врага. Чем же угрожает человеку солнце:

Раком кожи

Кому бояться «черной метки»?

- Тем, кто перенес серьезные солнечные ожоги в прошлом и даже в детстве.
- Рыжим или белокурым со светлой кожей.
- У кого большое количество родинок на теле.
- Веснушчатый.
- Тем, у кого кто-то из близких родственников болел меланомой.
- У кого есть на теле родинки разного цвета с неровными краями.

Фотосенсибилизацией

Это – провокация солнечных ожогов при применении некоторых лекарственных средств в летний жаркий день. Наиболее известный препарат, провоцирующий солнечные ожоги, - **азульфидин** (средство, применяемое «язвенниками»). Так же вы вернетесь с пляжа в виде «курицы-гриль», если перед походом принимали что-либо со зверобоем, донником лекарственным, пижмой, зубровкой душистой. Американские ученые определили, что фотосенсибилизирующим действием обладают вещества, входящие в состав дезодорантов, антибактериального мыла, искусственных подсластителей. Этим они объясняют, что, что у многих людей после пребывания на солнце появляются пигментные пятна на руках и под мышками.

Фотоаллергией

Аллергия бывает не только на пыльцу и пушистых кошек, но и на солнечное излучение. Жертвами **фотоаллергии** становятся в основном те, кто очень следит за внешностью и дня не может прожить, не намазавшись чем-нибудь «очищающим и смягчающим». Появляется реакция в виде крапивницы, зуда, тех же ожогов, пигментных пятен. Вот примерный список веществ, способных вызвать солнечную аллергию:

- Фруктовые кислоты (обычно их содержат скрабы, пилинги, увлажняющие кремы);
- Гексахлорофне, салициламида, входящие в состав некоторых дезодорантов;
- Мускус, бергамотовое, цитроновое, кедровое, сандаловое эфирные масла;
- Парфюмерные экстракты липы, петрушки, сельдерея;
- Производные дегтя и смол в шампунях от перхоти;
- Косметические красители – бенгальская роза, апельсиновый красный, толуидиновый синий, акрифлавин.

Фототоксичностью

В состав некоторых лекарств входят вещества, которые под воздействием ультрафиолета вызывают воспаления, пожелтение зубов и глазных яблок, язвы на коже, внутренние ожоги, кровотечения. К «проверенным» фото токсическим веществам относятся:

- Антибиотик тетрациклин и все препараты, его содержащие;
- Противовоспалительные, обезболивающие – вольтарен, ансейд (фторбипрофен);
- Сердечный препарат кордарон (амиодарон, седакорин);
- Диуретики (мочегонные) – триампур, композитум, аквафор;

- «желудочные» таблетки квамател, хилак-форте.

Есть еще одна «группа товарищей», которым пребывание на солнце не просто противопоказано – они его сами боятся.

Фотофобия – состояние, когда человеку в яркий день плохо физически: болят и слезятся глаза, голова кружится, хочется залезть подальше в тень, становится трудно дышать. Проявляется она в основном у тех, кто принимает сердечные таблетки дигоксин и квинитадин или противодиабетические толбуламид и толипазу.

Если светило вас «ужалило» – примите аспирин:

- при первых же признаках ожога врачи советуют принять аспирин или другое обезболивающее и противовоспалительное – ибупрофен, анальгин, напроксен.
- В самом начале можно «заморозить» ожог обтираниями кефиром, сметаной, простоквашей. Ослабят воспалительную реакцию и освежающие лосьоны на спиртовой основе.
- Но, когда кожа начинает отслаиваться и пузыриться, от народных средств лучше отказаться – вместе с ними можно занести инфекцию
- Лучше купите в аптеке противоаллергические гели и мази на антигистаминовой основе. Препаратов для лечения именно солнечных ожогов немного: фенистил, совентол, баримин.

ЕСЛИ ВЫ “ПОДЖАРИЛИСЬ” НА СОЛНЦЕ

Лучшее народное средство от ожогов - простокваша. Если вы чувствуете, что явно пере загорали, смажьте наиболее обгоревшие места простоквашей или кефиром - больше шансов, что ожог не будет пузыриться и что вы потом не “облезете”. Также хорошо смазать обожженные места яичной смесью, луковой мазью (прокипятить луковицу в стакане растительного масла, процедить, остудить и нанести на ожог), свежей мякотью тыквы, соком из пропущенных через мясорубку листьев лопуха и мазью из тертого свежего картофеля с медом. Придя с пляжа, примите ванну с отваром липового цвета. тогда кожа не огрубеет и не воспалится.

Перед походом на пляж делайте маски из черной смородины, клубники, свежего огурца. они спасают от неровного загара и появления пигментных пятен.

ТЕПЛОЙ УДАР

Тепловым ударом называется явление общего перегревания организма, когда образование тепла в организме превышает тепло потери. Причинами перегрева являются высокая температура окружающей Среды, влажность, отсутствие движения воздуха.

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

Симптомы этих заболеваний сходны между собой. Вначале больной ощущает усталость, головную боль. Возникают головокружение, слабость, боли в ногах, спине, иногда рвота. Позднее появляются шум в ушах, потемнение в

глазах, одышка, сердцебиение. Если в этот период принять соответствующие меры, то заболевание не прогрессирует. При отсутствии помощи и дальнейшем нахождении пострадавшего в тех же условиях быстро развивается тяжелое состояние, обусловленное поражением центральной нервной системы, - возникают цианоз лица, тяжелейшая одышка (до 70 дыхательных движений в минуту), пульс становится частым и слабым. Больной теряет сознание, наблюдаются судороги мышц, бред, галлюцинации, температура тела повышается до 41⁰ С и больше. Состояние быстро ухудшается, дыхание становится неровным, перестает определяться пульс, и больной может погибнуть в ближайшие часы в результате паралича дыхания и остановки сердца.

Пострадавшего необходимо немедленно перенести в прохладное место, в тень, снять одежду и уложить, несколько приподняв голову. Создают покой, охлаждают голову и область сердца (обливание холодной водой, прикладывание холодных компрессов). Нельзя охлаждать быстро и резко. Больного необходимо обильно напоить холодными напитками. Для возбуждения дыхания хорошо дать понюхать нашатырный спирт. При нарушении дыхания необходимо немедленно начать искусственное дыхание любым способом. Транспортировку больного в стационар лучше осуществлять в положении лежа.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ КУПАЮЩИМСЯ:

Не зная броду, не лезь в воду: если уж приспичило купаться в незнакомом месте, потрудитесь проверить дно на наличие камней, палок, железяк и прочего опасного мусора.

33 удовольствия - конечно хорошо. Но придется выбирать - либо пить, либо в воду входить. Тем более если с вами дети. "Градусы" загонят пловцов на середину водоема, где они могут оказаться слабее течения.

Не оставляйте плавающих детей, да и взрослых без присмотра, даже если у них надувные игрушки, жилетки и круги. Чаще всего люди на воде гибнут из-за паники. Если вы заплыли далеко от берега и устала, а тем более хлебнули воды, не надо делать лишних усилий и грести против течения, как это часто бывает. Отдайтесь свободному плаванию, подгребая к берегу. Так вы сохраните и силы, и жизнь себе.

СПАСЕНИЕ НА ВОДЕ

На Гребном канале первые жертвы - утонули мальчик и мужчина. Об опасностях при купании в этом водоеме "Безопасность" предупреждала в майском номере. И еще одно напоминание: в прошлом году в Ростовской области утонуло 235 человек, из них 35 детей.

Одной из главных причин гибели называют страх, растерянность человека, оказавшегося на глубоком месте. Спасти может одно - знания. Не зря древние греки умение плавать считали таким же обязательным, как умение считать.

Есть простое правило безопасного поведения на воде:

- не нырять в незнакомых местах;
- не заплывать за буйки;
- не выплывать на судовой ход;
- не приближаться к судам;

- не купаться в нетрезвом виде;
- не устраивать на воде игр, связанных с захватом рук, ног, головы.

Однако, если вы заплыли далеко, оказались на опасной глубине, необходимо расслабиться. Помните: страх это помощник несчастья. Человек легче воды, поэтому вы можете отдыхать на воде, кстати, этому надо учиться с умением плавать. Первый способ отдыха - лежа на спине, второй - сжавшись "поплавком". Отдохнув, можно плыть дальше. От судороги можно избавиться, сильно потянув рукой ступню за большой палец. Не зря говорят спасение утопающих - дело рук самих утопающих.

2. Если человек тонет.

Что делать, если на ваших глазах тонет человек? Прежде всего дать себе секунду на размышление. Нет ли рядом спасательного средства. Им может быть предмет, способный увеличить плавучесть человека. Ободрив криком потерпевшего, вы идете на помощь.

Техника спасения.

Приблизившись к утопающему, надо поднырнуть под него, и, взяв сзади одним из приемов захвата (за волосы), транспортировать к берегу. В случае, если утопающему удалось схватить вас за руку, шею или ноги, освобождайтесь и немедленно ныряйте - инстинкт самосохранения заставит потерпевшего вас отпустить.

Помощь потерпевшему.

Вытащив на берег, осмотрите потерпевшего: рот и нос могут быть забиты тиной или песком. Их надо быстро очистить пальцами, повернув голову человека на бок. Затем положите пострадавшего животом на свое колено так, чтобы голова свисала вниз и, сильно нажав, выплесните воду из желудка и дыхательных путей. Все это надо делать быстро и также быстро уложить пострадавшего на спину, расстегнув ему пояс и верхние пуговицы, начинайте делать искусственное дыхание.

Встаньте на колени с левой стороны, максимально запрокиньте голову потерпевшего и, сместив челюсть вниз, раскройте ему рот. Сделайте глубокий вдох, приложите свои губы к губам потерпевшего (рекомендуется через платок или марлю) и силой вдохните воздух. Ноздри пострадавшего при этом надо закрыть рукой. Выдох произойдет самостоятельно. Если у пострадавшего не бьется сердце, искусственное дыхание надо сочетать с непрямой массажем сердца.

НЕ УТОНЕШЬ, ТАК ЗАБОЛЕЕШЬ

Все наслышаны о возбудителе холеры, который периодически находят в наших реках, морях, водоемах. По мнению специалистов, данный вибрион для человека вроде бы не опасен. А какая еще зараза плавает рядом с нами в водоемах?

Возбудители туляремии - тяжелой болезни, поражающей легкие и мозг. Ежегодно регистрируются от 100 до 300 случаев заболеваний, чаще - в Рязанской, Смоленской областях;

Возбудители брюшного тифа (в основном в Дагестане)*

Лептоспироза - инфекции , поражающие почки . Ею рискуют заразиться, купаясь там, куда ходит пить и плавать крупный рогатый скот (особенно в Краснодарском крае, Адыгее, Оренбургской области - всего в 50 регионах России);

Личинки циркария, вызывающего “зуд купальщика”, если рядом барахтаются водоплавающие птицы.

Наконец СЭС предупреждает, через воду передается большая группа острых кишечных инфекций : дизентерия, сальмонеллез, та же холера.

Советы санэпиднадзора - не плавать где попало и не глотать воду. Если уж хлебнули - выплюньте и прополощите рот. Как раз для этого на пляже может пригодиться водка.

КАК ПРАВИЛЬНО ЗАКАЛЯТЬСЯ

1. В квартире всегда должен быть свежий воздух.
 2. Начинать утро нужно с умывания холодной водой. В воду можно добавить настоя ромашки, календулы.
 3. Лучше всего начать закаливание с хождения по квартире босиком по 15 минут утром и вечером, потом – по часу. Затем закаливание лучше продолжить по грунту, снегу. Ступни после хождения растирать сухим полотенцем.
 4. Воздушные ванны принимать лучше обнаженным при комнатной температуре +18-20 градусов С. Сначала по 10 минут, а затем прибавлять ежедневно еще по 5 минут, и так до 2-х часов.
 5. Всегда полезны холодные обмывания, обтирания, прохладные ванны. Они стимулируют обмен веществ, тонизируют иммунную систему и придают ощущение свежести и бодрости.
 6. Водные процедуры в виде обливаний желательны по утрам, а ножные ванны – вечером при температуре +26...28 градусов и до 12-15 градусов тепла.
- Не закаляться при простуде.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПОТА?

Совсем избавиться от пота, тем более в жару невозможно. Но сделать так, чтоб “ не обтекать” ручьями, - вполне реально.

Классическое средство - ванночки из отвара дубовой коры или ромашки (столовая ложка на литр воды). Для ножных ванн можно использовать листья голубики, кожу граната, шиповник. Приготовить с вечера и обтираться по утрам можно настоем пустырника обыкновенного, шалфея и валерианы лекарственной (можно принимать спиртовую настойку три раза в день по 30 капель). На худой конец протирайте наиболее потливые места тела слабым раствором марганцовки.

ЗАТЯЖКА ПО ... УМНОМУ

Советы заядлым курильщикам о том, как свести к минимуму вред от сигарет

Каждая пачка сигарет содержит примерно 60 миллиграммов никотина. Выкуривая по пачке сигарет ежедневно в течение 20 лет, курильщик заглатывает полкило никотина! Он распределяется следующим образом : 25% вдыхаемого с

дымом никотина попадает через 7 секунд в мозг и 75% - в другие органы и ткани тела. Никотин вызывает длительное сужение артерий уже через 5 минут после первой затяжки.

Выкуривающему по пачке сигарет ежедневно потребуется по крайней мере пять лет, чтобы полностью очистить свою сердечную мышцу от скопившегося в ней никотина.

Но если вы все же не хотите или не можете расстаться с табаком, то попробуйте хотя бы курить “по-умному”, а для этого воспользуйтесь советами французских врачей :

- Не вдыхайте дым от сигареты. С дымом лишь одной сигареты в легкие курильщика попадает до трех миллиграммов никотина. Не вдыхая дым, можно наполовину сократить попадание этой гадости в организм.

- Пейте больше воды. Заядлым курильщикам рекомендуется пить не менее литра воды в день, желательно слабоминерализованной. Это позволит быстрее вывести токсины, стимулировать работу почек, избежать концентрации никотина в моче и воздействия его на мочевой пузырь при длительном воздержании.

- Гасите сигарету, докурив до середины. Чем ближе к концу, тем дым сигареты становится гуще и вреднее.

- Пользуйтесь сигаретами с фильтром. Он задерживает свыше 30 % содержащегося в сигарете никотина.

- Не держите сигарету во рту. Выделяемые сигаретой токсичные газы пагубно воздействуют на кожу лица.

- Умеренно занимайтесь спортом. Спорт опасен для курильщика: физическая нагрузка ускоряет работу сердца, а никотин сужает артерии препятствуя току крови от сердца.

- Избегайте ментоловых сигарет. Присутствие ментола усиливает едкость некоторых токсичных элементов, содержащихся в табаке.

- Черный табак предпочтительнее. Светлый табак вреднее черного, так как для его производства применяются красители, ароматизаторы и консерванты.

- Используйте естественные противоядия. Эффективными против никотина являются, в частности, овощи и фрукты: морковь, репа, чеснок, апельсины.

- Пейте зеленый чай. Он содержит вещества, способные очищать бронхи от никотина.

- Употребляйте витамины. Содержащиеся в табаке токсины содействуют возникновению в организме человека болезнетворных молекул, обуславливающих раковые заболевания. Чтобы нейтрализовать их, необходимо регулярно принимать витамины Е, С, А, а также селен. Курильщикам рекомендуются черная смородина, абрикосы, инжир, виноград, яблоки, груши, дыня, тыква, капуста, салат, баклажаны.

Два совета курящим женщинам :

- курение и противозачаточные таблетки несовместимы: в четыре раза увеличивается риск получить инфаркт миокарда;

кормящая мать должна воздерживаться от курения. Исследования показали, что в молоке курящей женщины присутствует никотин. Кроме того, курение снижает продуктивность молочных желез.

КАК НЕ ПОТЕРЯТЬ ЗДОРОВЬЕ ОБЛАДАТЕЛЮ СОТОВОГО ТЕЛЕФОНА

Сложно определить, насколько пагубно влияет на здоровье человека сам сотовый аппарат. Европейские исследователи заявляют, что уже 15 минут разговора по мобильному аппарату изменяются биоритмы человеческого мозга. Люди, которые долгое время пользуются сотовым телефоном, чаще всего жалуются на головную боль и бессонницу. Специалисты американского Фонда здоровья осмотрели 900 человек, активно пользующихся сотовыми телефонами – 50% из них были больны раком, хотя они не смогли найти и подтвердить связь между частотой разговоров по «мобильнику» и развитием опухоли, не смогли подтвердить ученые и то, что опухоль чаще возникает в височной области, зоне максимальной плотности излучения...

Тем не менее имеет смысл прислушаться к советам:

- Аналоговым стандартам и телефонам предпочитайте цифровые, их излучение в 4-8 раз меньше.
- Чем меньше мощность сотового телефона, тем он безопаснее. Более глубоко проникают в человеческие ткани низкие частоты.
- При покупке сотового телефона требуйте копию гигиенического сертификата на конкретную модель.
- Старайтесь держать сотовый телефон подальше от жизненно важных органов.
- Не покупайте сотовый телефон детям. У них еще не окрепли нервная и иммунная системы. Старайтесь не пользоваться подобным аппаратом во время беременности.

МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ ПОСТРАДАВШИМ

Своевременно и умело оказать первую медицинскую помощь - это значит предупредить или ослабить опасные последствия.

Наложение повязок на раны. Рана - повреждение целостности кожных покровов тела, слизистых оболочек в результате механического воздействия.

Иммобилизация переломов. Перелом - частичное или полное нарушение целостности кости в результате удара, сжатия, сдавливания, перегиба.

Остановка кровотечений. Способы временной остановки кровотечения применяются на месте происшествия в порядке взаимопомощи пальцевым прижатием, наложением жгута или закрутки, сгибанием конечности, продолжительностью не более 30 минут от наложения жгута (для контроля времени под жгут вкладывают записку с точным временем наложения) .

Действия при отравлениях. Попавший внутрь яд удаляют промыванием желудка или вызыванием рвоты. В тяжелых случаях пострадавшего госпитализируют.

ЭКСТРЕМАЛЬНАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ САМО- И ВЗАИМОПОМОЩЬ

Основные принципы оказания доврачебной помощи: прежде всего надо сохранять спокойствие. Бездумные поспешные решения опасны в такой ситуации. В серьезных случаях, таких, как автокатастрофа, пожар, угроза поражения электрическим током, особенно если имеется не один пострадавший, быстрая и точная оценка ситуации может оказаться жизненно важной. Имея дело с пострадавшим следует в первую очередь выяснить ряд вопросов, вот главные из них:

- Находится ли пострадавший в сознании?
- Нет ли у него травмы шеи или позвоночника?
- Обеспечивают ли сердце и легкие снабжение организма насыщенной кислородом кровью?

РАНЫ

Виды ранений

- Механические
- Физические
- Химические
- Биологические
- Психические

В зависимости от степени тяжести ранений они подразделяются на:

- Легкие – рваные раны, растяжения;
- Средней тяжести – вывихи, переломы пальцев;
- Тяжелые – сотрясение мозга, переломы бедра, сильное кровотечение.

Раны делятся на:

- Поверхностные;
- Глубокие .

По способу возникновения различают раны:

- Резаные;
- Рубленые;
- Колотые;
- Ушибленные;
- Рваные;
- Укушенные;
- Огнестрельные (сквозные, слепые).

Обработка раны – основа первой помощи при травмах. Для обработки раны необходимы марля, вата, бинт и какое-нибудь дезинфицирующее средство. Если рана очень сильно кровоточит, то сначала необходимо остановить кровотечение, затем начать ее перевязку. Рану нельзя ополаскивать водой, а тем более спиртом или водочной настойкой. Дезинфицирующий раствор, попадая в рану, вызывает гибель поврежденных клеток, тем самым вызывая значительную боль. Рану нельзя засыпать никакими порошками. Также нельзя накладывать на нее никакую мазь. Запрещается класть непосредственно на рану вату.

Если из раны выступают наружу какие-либо ткани – мозг, кишечник, - то их сверху прикрывают чистой марлей или тканью, но ни в коем случае не вдавливают

вовнутрь. При обширных ранах конечностей их следует иммобилизовать (зафиксировать неподвижно).

Оказывающий первую помощь должен обеспечить транспортировку пострадавшего в лечебное учреждение.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ВЫВИХЕ НИЖНЕЙ ЧЕЛЮСТИ

Вывихи нижней челюсти бывают односторонние и двусторонние. Симптомы двустороннего вывиха – рот открыт, челюсть выдвинута вперед, обильно течет слюна, глотание и речь затруднены. При одностороннем вывихе рот приоткрыт и как бы перекошен, челюсть выдвинута вбок.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ. Вывих, кроме травматического, можно вправить на месте. Оказывающий помощь становится лицом к нему, обертывает большие пальцы рук бинтом или материей и вводит их в рот пострадавшего, надавливая на углы нижней челюсти (задние коренные зубы). Смещая нижнюю челюсть вниз и назад, , одновременно остальными пальцами приподнимает подбородок. При травматическом вывихе необходимо прикрыть рот пострадавшего платком, наложить повязку, удерживающую челюсть, и доставить пострадавшего в больницу.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОБМОРОЖЕНИЯХ

Чаще подвергаются действию холода периферические части тела: пальцы ног и рук, а также нос, уши, щеки.

Обморожения возникают только при длительном воздействии холода, обычно в результате низкой температуры воздуха, а также при соприкосновении тела с холодным металлом на морозе, с жидким и сжатым воздухом или сухой углекислотой. Обморожение наступает при нулевой температуре воздуха, когда повышена влажность, сильный ветер, а на человеке промокшая одежда или обувь. Предрасполагают к обморожению общее состояние организма вследствие голодания, утомления или заболевания, а также алкогольное опьянение.

Различают четыре степени обморожения тканей:

Первая – покраснение и отек;

Вторая – образование пузырей;

Третья – омертвление кожи и образование струпа;

Четвертая – омертвление части тела (пальцев, стопы).

НЕЛЬЗЯ:

- Быстро согревать обмороженные места (обкладывание грелками, горячий душ, теплая ванна, интенсивное растирание, согревание у открытого огня и т.п.), так как при этом пораженные ткани, нагреваясь, но не получая из крови кислорода, чернеют и отмирают;

- Растирать обмороженные участки снегом из-за повреждения мелкими льдинками поверхности кожи и занесения инфекции;

- Употреблять для согревания алкоголь (он вызывает сначала расширение, а затем резкое сужение кровеносных сосудов и ухудшение снабжения пораженных участков кислородом);

- Натирать обмороженные участки тела жиром, так как это нарушает кожное дыхание и препятствует выводу из пор продуктов распада пораженных тканей.

ПОМНИТЕ: спасти обмороженные ткани можно, только немедленно обратившись в хирургическое отделение ближайшей больницы!

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ:

- При обморожении (чувство жжения, покалывания, онемения) осторожно разотрите обмороженный участок рукой или шерстяным шарфом. Снимите перчатки или обувь, руки согрейте дыханием и легким массажем, а стопы ног разотрите в направлении сверху вниз.

- При сильном обморожении (потеря чувствительности, боль, бледная и холодная кожа) укутайте пораженное место, теплыми вещами или по возможности несколькими слоями ваты, марли, полиэтилена и постарайтесь быстрее добраться до теплого помещения. Немедленно сами или с помощью соседей вызовите врача. Повязку не снимайте, иначе в результате перепада температур нарушится нормальное кровообращение в тканях.

- Пейте любой горячий напиток (сладкий чай, кофе, молоко), примите таблетку аспирина и анальгина, а также 2 таблетки но-шпы, 15-20 капель корвалола или волокордина, под язык положите таблетку валидола или нитроглицерина и ждите врача.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОЖОГАХ

Ожог первой степени – покраснение кожи

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ

- Обожженное место подставьте под струю холодной воды и подержите до стихания боли, затем смажьте это место спиртом или одеколоном, не накладывая повязки. Обрабатывайте несколько раз в день место ожога лечебными аэрозолями («Винизоль», «Пантенол» и др.).

Ожог второй степени – образование пузырей

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ

- Наложите на них стерильную повязку (бинт или проглаженную утюгом ткань), вызовите врача на дом, давайте пострадавшему чаще пить. Безотказно действуют примочки из обычной мочи (так же как и в случае ожога первой степени).

Ожог третьей степени – обширные поражения кожи

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ

- Немедленно вызовите «скорую помощь», укутайте пострадавшего проглаженным полотенцем, простыней. Дайте ему 1-2 таблетки анальгина или амидопирина, большое количество жидкости (чай, минеральную воду).

НЕЛЬЗЯ:

- Обрабатывать кожу спиртом, одеколоном;
- Прокалывать образовавшиеся пузыри (они предохраняют рану от инфекции);
- Смазывать кожу жиром, зеленкой, крепким раствором марганцовки, засыпать порошками (это затруднит дальнейшее лечение);

- Срывать прилипшие к месту ожога части одежды, прикасаться к обожженному месту руками (это приводит к проникновению инфекции);
- Разрешать пострадавшему самостоятельно двигаться (возможен шок);
- Поливать пузыри и обугленную кожу водой.

ХИМИЧЕСКИЙ ОЖОГ

ПОД ДЕЙСТВИЕМ ЕДКИХ ВЕЩЕСТВ (КОНЦЕНТРИРОВАННЫХ, ЩЕЛОЧЕЙ, РАСТВОРОВ СОЛЕЙ НЕКОТОРЫХ МЕТАЛЛОВ) КОЖА И СЛИЗИСТЫЕ ОБОЛОЧКИ БЫСТРО ОМЕРТВЕВАЮТ. Агрессивные химические вещества медленно проникают в ткани, поэтому длительно поражают организм, разрушая эритроциты, нарушая обмен в тканях, функции внутренних органов (общее отравление). С момента соприкосновения этих веществ с покровами тела до завершения химических реакций обычно проходит время. Вследствие этого степень проявления ожога химическим соединением во многом зависит от типа этого вещества, его концентрации, времени воздействия на организм пострадавшего, состояния и индивидуальных особенностей (повышенной чувствительности) человека.

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ

- Немедленно вызовите «скорую помощь».
- Быстро снимите одежду, удалите с кожи химическое вещество (сухим тампоном, платком и т.д.). при ожоге кислотой пользоваться влажным тампоном опасно, так как вещество, смешавшись с водой, глубоко проникнет в кожу через поры.
- При ожогах кислотой лейте на поверхность кожи в течение 15-20 минут раствор соды (1 чайная ложка на стакан воды) или холодную мыльную воду. Ожог плавиковой кислотой промывайте проточной водой 2-3 часа.
- Если ожог вызван щелочью, промытые водой участки кожи обработайте раствором лимонной или борной кислоты (половина чайной ложки порошка на стакан воды) либо столовым уксусом, наполовину разбавленным водой.
- Участки тела, пораженные фосфором, погрузите в воду или промойте сильной струей воды (на воздухе фосфор вспыхивает). Обработайте место ожога 5%-ным раствором медного купороса и закройте чистой сухой повязкой. При смазывании зоны ожога жиром, маслом или мазями фосфор всасывается в кожу – это опасно!
- Ожог, вызванный негашеной известью, сразу смывать водой нельзя (выделяется тепло и усиливается термическая травма). Удалите известь с кожи куском сухой чистой ткани; затем промойте кожу проточной водой и обработайте любым растительным маслом. Наложите сухую стерильную повязку.

ВЕСЕННЯЯ СОНЛИВОСТЬ

Весной, в пору отсутствия свежих фруктов и овощей, появляется авитаминоз, который провоцирует снижение иммунитета, повышение утомляемости, неадекватную реакцию на стрессовые ситуации, появляется весенняя сонливость.

Как повысить сопротивляемость организма и приобрести бодрость:

Стоя утром под душем, можно довольно быстро почувствовать себя бодрым. Для этого:

- Помассируйте тело жесткой мочалкой от кончиков рук до шеи;
- Жесткой щеточкой разотрите ступни ног, а мочалкой интенсивно потрите ладони;
- Тщательно помассируйте мочки ушей, ушные раковины;
- Указательными пальцами обеих рук нажмите 5-6 раз на внутренние уголки глаз;
- Пальцами обеих рук помассируйте затылок и шею;
- Если вы принимаете контрастный душ, вода должна быть в меру холодной;
- Пожелайте себе хорошего дня.

ОСТОРОЖНО! КЛЕЩИ!

Крымская геморрагическая лихорадка – тяжелое и опасное природно-очаговое заболевание.

Оберегайте себя и детей от заражения.

Переносчиками этой тяжелой болезни являются клещи. При организации отдыха детей на природе правильно подбирайте места кратковременного отдыха:

- не следует использовать для этих целей участки, покрытые зарослями, кустарником, расположенные вблизи пастбищ, стоянок, прогонов скота, стогов сена, соломы, лесополос. Территории подобранных участков необходимо очищать от валежника, сухостоя с последующим их сжиганием;
- используйте отпугивающие насекомых средства;
- педагогам и медработникам необходимо проводить осмотры детей после отдыха;
- осторожно, не раздавливая снимать и уничтожать обнаруженных на одежде и теле клещей;
- при выявлении присосавшегося клеща надо смазать его любым маслом, вазелином и вращательными движениями вытащить из ранки и обработать йодом или спиртом;
- медработник обязан в течение 10 дней взять под наблюдение детей, с которых были сняты клещи (проводить термометрию и осмотр кожных покровов тела).

БЕШЕНСТВО

Что является источником инфекции?

Бешенство — острое вирусное заболевание. Источником инфекции являются больные животные (собаки, кошки, волки, лисицы).

Как происходит заражение вирусом бешенства?

Передача заразного начала осуществляется непосредственно при укусе больным животным. Вирус попадает в рану со слюной.

Каковы основные симптомы заболевания?

Болезнь характеризуется судорогами глоточной и дыхательной мускулатуры, которые в последующем сменяются параличами, приводящими к смерти. Судороги возникают при малейших внешних раздражителях (яркий свет,

шум, движение воздуха, сотрясение и др.). Особенно характерен такой симптом, как водобоязнь, выражающийся в спазме гортани при звуке или виде льющейся воды. Болезнь, если ее развитие не было предотвращено прививками, всегда заканчивается смертью. При нарастании возбуждения больные становятся агрессивными, мечутся в постели. Стадия возбуждения затем сменяется параличом, который и приводит к смерти больного.

Каковы особенности содержания больных и ухода за ними?

Больные бешенством подлежат обязательной госпитализации в связи с тяжестью заболевания, необходимостью соблюдения особого режима и ухода, а также проведения различных терапевтических мероприятий. Пациентов помещают в те отделения, где можно максимально обеспечить больному ограждение от внешних раздражителей (шум, сотрясение, яркий свет, звук льющейся воды и т. д.). Наиболее удобно размещать больных в боксовых отделениях.

Таких больных необходимо поить так, чтобы воды не было видно: давать сосать кусочки льда, влажную губку или мокрое полотенце. Больным бешенством устанавливается индивидуальный сестринский пост, так как больные обычно беспокойны, иногда могут встать с постели и убежать.

Какие правила должен соблюдать медицинский персонал, работающий с больным бешенством?

Медицинский персонал работает с больным в перчатках и маске, так как в слюне больного находится вирус бешенства. При уходе за больным нужно иметь запас постельного белья.

Что подлежит дезинфекции при уходе за больным бешенством?

Предметы ухода, посуду, белье обрабатывают 2 % раствором хлорамина.

Каковы основные принципы лечения и профилактики зараженных и лиц, у которых подозревается заражение?

Этиотропная терапия заключается в проведении курса вакцинации лицам, у которых подозревается заражение бешенством. Вакцинация обеспечивает выработку антител быстрее, чем вирус достигнет центральной нервной системы. Такое лечение зараженных (или подозреваемых на заражение) еще до появления клинических признаков болезни носит характер превентивного (предохранительного) лечения. Предохранительные прививки проводятся укушенным лицам в травматологических пунктах. Прививки против бешенства эффективны, если их начали делать не позднее 14 дней от момента укуса или ослюнения бешеным животным. Категорически запрещается употребление спиртных напитков в период вакцинации.

Каковы принципы лечения больных при появлении клинических признаков бешенства?

Лечение больных при появлении клинических признаков болезни сводится только к проведению патогенетической и симптоматической терапии. Широко используется противосудорожная терапия. Для питания и восстановления потерь жидкости внутривенно вводятся солевые растворы, плазмозаменители, растворы глюкозы и витамины. Больные бешенством часто требуют применения интенсивной терапии, например введения курареподобных средств (диплацин,

кондельфин и др.) для расслабления мускулатуры. При этом налаживается принудительное аппаратное дыхание.

Как проводится лабораторная диагностика бешенства?

Лабораторная диагностика бешенства у человека не разработана. Диагноз ставится на основании клинических и эпидемиологических данных, а также на основании данных гистологического изучения головного мозга (обнаружение телец Бабеша—Негри) забитых животных, которые подозревались как источник инфекции.

ДЕЙСТВИЯ ПРИ ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Инфекционные болезни людей - это заболевания, вызванные болезнетворными микроорганизмами и передающиеся от зараженного человека или животного к здоровому.

Ежегодно на земном шаре переносят инфекционные заболевания свыше 1 млрд. человек.

ХОЛЕРА

Холера - это грозное инфекционное заболевание из группы кишечных инфекций, относится к ряду особо опасных.

Возбудитель холерный вибрион. Устойчив во влажной среде, в воде открытых бассейнов может сохраняться в течении нескольких месяцев, на пищевых продуктах - в течение 2-5 дней при комнатной температуре. Высоко чувствителен к высушиванию, ультрафиолетовому облучению, хлорсодержащим препаратам, кипячение убивает мгновенно.

Источник заражения

инфицированный человек, вибриононоситель

Механизм заражения

фекально-оральный, факторами передачи служат пищевые продукты, вода, зараженная человеческими фекалиями, возможен контактно бытовой путь передачи и так называемый «мушиный» фактор. Вспышки заболевания возникают в летне-осенний период.

Инкубационный период

длится от нескольких часов до 5 дней.

Симптомы

различают легкую, среднюю, тяжелую формы болезни.

При легкой и средней форме

- болезнь развивается остро;

- возникают позывы на дефекацию;

- стул обычно обильный, испражнения имеют каловый характер с частицами не переваренной пищи, затем становятся жидкими, водянистыми, желтого цвета с плавающими хлопьями, в дальнейшем светлеют, обретая вид рисового отвара, без запаха или с запахом рыбы или тертого картофеля;

- число дефекаций может быть от 3 до 10 в сутки и более;

- быстро появляется жажда, мышечная слабость;

- температура тела нормальная;

- живот втянут, безболезненный;

- обычно присоединяется многократная обильная рвота без тошноты и болей в области желудка.

При тяжелой форме:

- развиваются признаки общего токсикоза: заостряются черты лица, западают глаза, усиливается сухость слизистых оболочек и кожи;

- появляются судороги отдельных групп мышц;

- падает артериальное давление;

- учащается сердцебиение;

- появляется синюшность.

Потеря жидкости достигает 10% массы тела и более.

При отсутствии своевременного и полноценного лечения смертность достигает 60%.

Профилактика состоит в строгом соблюдении санитарно-противоэпидемиологического режима в общественных учреждениях, гигиены питания, водоснабжения и личной гигиены, проведение мероприятий по выявлению и изоляции больных и вирусоносителей.

При первых признаках любой кишечной инфекции необходимо обращаться к врачу, т.к. точный диагноз устанавливает только врач.

СИБИРСКАЯ ЯЗВА

В Краснодарском крае зарегистрирован 1 случай заболевания сибирской язвой, причем со смертельным исходом. Несколько человек находятся под наблюдением врачей. В Калмыкии - несколько случаев поражения этой инфекцией за последние два месяца. На всякий случай надо быть готовым к встрече такой опасностью.

Сибирская язва - это острое инфекционное заболевание, проявляющееся постепенным развитием глубокого поражения кожи в месте проникновения возбудителя.

Источник инфекции - это больные домашние животные. Чаще всего болеют люди, работающие в животноводстве, а также связанные с переработкой его продукции.

Чтобы избежать этого тяжелого заболевания, необходимо:

1. Лицам, подвергшимся опасности заражения сибирской язвой, обратиться к врачу, чтобы решить вопрос о необходимости проведения прививок.

2. Не покупать продукты животноводства (прежде всего шкуры, кожу, шерсть, щетину животных, меховые и кожаные изделия), не прошедшие ветеринарный контроль, т.к. они могут быть обсеменены спорами сибиреязвенного микроба.

3. При первых проявлениях заболевания немедленно обратиться к врачу.

МАЛЯРИЯ

Малярия вновь напомнила о себе. В соседствующих с Ростовской областью регионах зафиксированы случаи заболевания этим недугом. Каждый год в нашем городе регистрируются случаи завозной малярии у людей, приехавших из

тропических стран. За летние месяцы зарегистрировано 5 случаев малярии у лиц, прибывших из Армении и Азербайджана.

Малярия - инфекционное заболевание, которое передается от больного здоровому человеку через укусы малярийных комаров. Болезнь протекает тяжело, с общим недомоганием, периодическим повышением температуры тела до высоких цифр, ознобами, и может привести к тяжелым последствиям со смертельным исходом.

Особую актуальность профилактика заболевания малярией приобретает для лиц, выезжающих в страны с жарким климатом. Для них предупреждение заболевания может быть достигнуто двумя взаимодополняющими мерами: приемом противомаларийных препаратов (личная химиопрофилактика) и защитой от укусов комаров.

Помните! Только регулярный прием противомаларийных препаратов в течение всего периода пребывания в малярийной местности может защитить вас от заболевания.

Для предупреждения тяжелых осложнений при появлении общего недомогания с повышением температуры тела и головной болью, немедленно обращайтесь к врачу. Не отказывайтесь от обязательного исследования крови, т.к. только по лабораторному анализу можно точно установить диагноз малярии и назначить соответствующее лечение.

КАК НЕ ОТРАВИТЬСЯ ЗАПАСАМИ ПРОДУКТОВ

Все продукты и предметы бытовой химии, включая соль, макароны, мыло, имеют определенный срок хранения - от нескольких суток до года. По истечении этого срока продукты просто теряют свои потребительские свойства. В них могут начаться процессы, небезопасные для вашего организма:

- вареная колбаса в обычном холодильнике хранится 72 часа с момента изготовления;
- сливочное масло, упакованное в пергамент, в обычном холодильнике “ проживет ” 10 суток, то же сливочное масло, но в кэшированной фольге, - 20 суток. Если промышленно упакованное растительное масло в темном прохладном месте может простоять до полугода, то купленное в разлив не стоит держать больше двух месяцев. Процессы прогоркания по истечении срока годности (в среднем 10 месяцев при хранении в холодильнике) происходят и в мясных и рыбных консервах - в испорченном виде они максимально опасны для жизни и здоровья людей. Это же относится к пищевым концентратам, бульонным кубикам, быстрорастворимым супам и проч.
- Крупы и макароны хранятся лучше, проще и дольше. Мука может спокойно простоять 1 год, макароны - от 6 месяцев до 1 года, гречка годна к употреблению 9 - 10 месяцев, манка в промышленной упаковке - 10 месяцев, пшено и рис - 8 - 9 месяцев, листовой чай остается чаем в течении 8 месяцев, кофе полгода. Сухое молоко безопасно для здоровья не более 8 месяцев с момента изготовления. Хуже всего хранятся овсяные хлопья - всего 4 месяца. А горох и перловку можно назвать “ долгожителями “ - они не теряют своих потребительских качеств в течении полутора лет!

Но при всех стараниях дома невозможно создать условия, аналогичные оптовым базам. и вполне может получиться так, что из десяти запасенных пачек крупы четыре придется выбросить ввиду их полной непригодности. В результате 6 пачек обойдутся по цене 10 и ни о какой экономии не может идти и речи.

Скупой, как известно, платит дважды.

ЕСЛИ ВЫ ОТРАВИЛИСЬ

- мясными продуктами (резкая боль в животе, слабость, рвота, зрачки расширены). Первым делом нужно прочистить желудок : чтоб вызвать рвоту, выпивают стакан соленой воды. Затем нужно выпить слабительное или сделать клизму с марганцовкой. До прихода врача обложите больного грелками (или теплыми вещами) и постоянно давайте горячее питье, лучше крепкий чай или отвар ромашки.

- рыбой (тошнота, пониженная температура, жажда, понос, сухость кожи). Сначала нужно промыть желудок и кишечник. Потом давать горячее питье. Не повредит стакан подогретого красного вина. Даже если больному стало лучше, несколько часов ничего не нужно есть, только пить. Если найдутся, можно выпить пару таблеток активированного угля (он высасывает шлаки). если вы слегка “траванулись”, лучший способ - выпить водный раствор йода с картофельным крахмалом (или просто натертой на мелкой терке свежей картошкой).

ОТРАВЛЕНИЕ ПРЕПАРАТАМИ БЫТОВОЙ ХИМИИ

Об отравлении судят по факту принятия, случайного или намеренного, какого-то химического или другого вещества или жидкости. Общее недомогание, слабость, вялость, потеря аппетита. Головная боль. Боль в животе. Тошнота, рвота, понос. Нарушение или потеря сознания. Непроизвольное отделение мочи и испражнений. Синюшность лица, губ; сухость кожи или, наоборот, повышенная потливость.

- Храните препараты бытовой химии, косметические средства, кислоты и щелочи в местах, полностью недоступных для детей, под замком (но не вблизи систем отопления);

- большинство препаратов обладает повышенной летучестью, поэтому опасно создавать в квартире их запасы: со временем теряется герметичность упаковки;

- обрабатывая помещения препаратами от бытовых насекомых (инсектицидами), вынесите продукты и посуду, удалите детей и престарелых из квартиры, защищайте рот и нос повязкой из нескольких слоев марли, а глаза - очками;

- после обработки тщательно проветрите квартиру в течение нескольких часов, не применяйте инсектициды на ночь там, где предстоит спать людям;

- используйте нестандартные упаковки для препаратов, наклеивайте на них полоски лейкопластыря с отчетливо написанным названием.

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ:

- Немедленно вызовите "скорую помощь", перенесите пострадавшего в соседнюю квартиру или на воздух, проветрите помещение.

- При отравлении косметическими средствами, инсектицидами, пятновыводителями, анилиновыми красителями вызовите у пострадавшего рвоту, если он в сознании. Для этого дайте выпить два-три стакана соленой воды и двумя пальцами, обернутыми чистым носовым платком, нажмите на корень языка. Если пострадавший без сознания, уложите его на бок, чтобы рвотные массы не попали в дыхательные пути. При клинической смерти проведите реанимацию. При отравлении кислотой или щелочью никогда не промывайте желудок самостоятельно - это усилит рвоту, вызовет отек гортани и приведет к попаданию кислот, щелочей в дыхательные пути.

- Во избежание повторного ожога кислотой или щелочью слизистых оболочек рта и пищевода дайте пострадавшему выпить два-три стакана воды, не больше! Кислоту и щелочь, попавшие на слизистые оболочки глаз или губ, смойте обильной струей воды из-под крана или из чайника (1-2 л). Не пытайтесь нейтрализовать кислоту, давая пить слабую щелочь (или наоборот). При подозрении на прободение пищевода или желудка (сильная боль в животе) не давайте ничего внутрь!

МЯСО ЕСТЬ ИЛИ НЕ ЕСТЬ?

ОПАСНЫ ЛИ ПАШТЕТЫ И ТУШЕНКА?

- Вирус «коровьего бешенства» поражает в первую очередь сухожилия, головной и спинной мозг, селезенку, зобную железу, кишки и глаза животных. Все эти части не рекомендуется употреблять в пищу. С октября 2000 года в большинстве стран ЕС был введен запрет на продажу этих субпродуктов. Но они могли попасть как ингредиенты, в импортные мясные консервы и паштеты, выпущенные до официального запрета. Смотрите на даты изготовления импортных продуктов!

- Имейте в виду, что говядина присутствует в большинстве импортных колбас и сосисок, даже если они изготовлены из птицы – курятины и индюшатины. Причем о таких мясных добавках изготовители зачастую «забывают» писать на этикетках.

- В Западной Европе костной мукой из говяжьих субпродуктов принято кормить овец, гусей и даже... лососевых, которые за границей часто разводят «прудовым» методом. Филе этих рыб как в свежем, так и в переработанном виде теперь поступает и в наши магазины.

- Если вы решили отказаться от мяса и стать вегетарианцем, то нужно помнить: в организме необходимо восстанавливать образующийся дефицит белка, цинка, железа и витамина В12. Каким образом? Белок – соя и соевые продукты. Цинк – овес, пшеничный хлеб, макаронные изделия, семечки подсолнуха, чечевица, грибы. Железо – салат, краснокочанная капуста, свекла. Витамин В12 – квашеная капуста.

КАК НЕ ПОВСТРЕЧАТЬСЯ С ГРИБОМ-УБИЙЦЕЙ

ЗАПОВЕДИ ГРИБНИКА :

- никогда не собирайте (и не покупайте) те грибы, в которых не уверены; если есть сомнения, то обязательно дайте перебрать свои трофеи знающему грибнику;

- если гриб хотя бы по какому-то признаку напоминает ядовитый (а тем более смертельно ядовитый), не кладите его в корзину вместе с хорошими грибами; во-первых, можете про него совсем забыть; во-вторых, иногда для отравления бывает вполне достаточно “ядовитого” соседства в одном тазу с водой;

- ни в коем случае не пробуйте грибы “на зуб”, или на язык (горький - не горький) ; лизнете невзначай бледную поганку - отправитесь на тот свет;

- не собирайте грибы вне своей климатической зоны; то что на севере вполне съедобно, на юге может оказаться жуткой дрянью (И наоборот);

- не покушайтесь на старые переросшие и чересчур червивые грибы, ими также можно отравиться

- специалисты категорически не рекомендуют собирать грибы вблизи дорог (до шоссе должно быть не менее 2км), в населенный пунктах и в регионах с плохой экологией. Грибы - природные “пылесосы” и замечательно впитывают в себя любую гадость;

- чтобы отравиться грибами иногда достаточно хорошие грибы неправильно приготовить.

Признаки грибного отравления : расстройство желудка, рвота, повышение температуры -

процесс развивается очень быстро! Плохо становится уже через 6-7 часов после употребления в пищу . При отравлении грибами немедленно вызывайте “Скорую”, отравления грибами самые тяжелые, домашние меры - типа промывания желудка и отпаивания теплым молоком - эффекта не дадут.

Смертельно ядовитые грибы

БЛЕДНАЯ ПОГАНКА- шляпка бледно-зеленоватая или желто-зеленая до оливково-бурой, растет обычно в одиночестве. Можно спутать с шампиньоном. В отличие от сыроежки имеет “обертку” у основания и бледно-пятнистую ножку. В отличие от шампиньона - белые пластинки у шляпки (вместо розоватых или фиолетово-коричневатых).

МУХОМОР ВОНЮЧИЙ - похож на бледную поганку, только шляпка белая-белая и имеет форму конуса. Съедобных аналогов не имеет.

Ядовитые грибы

МУХОМОР КРАСНЫЙ, ПОГАНКОВИДНЫЙ И ПАНТЕРНЫЙ - с чем-нибудь спутать эти грибы довольно сложно - именно их шляпки украшают характерные мухоморные белые “хлопья”.

МУХОМОР ПОРФИРОВЫЙ - шляпка тонкая, серовато-коричневая или буро-желтая. Съедобных аналогов нет.

ЛОЖНООПЕНОК СЕРНО-ЖЕЛТЫЙ - очень похож на обычные опята. Но колечко на ножке отсутствует или еле заметно. Если ядовитые опята опустить в воду, они, в отличие от съедобных, почернеют или посинеют.

КОЕ-ЧТО О МИКРОБАХ.

Обидно, проведя выходные на природе или на даче, потом всю неделю «маяться животом», еще хуже – забрести в инфекционку с устрашающим диагнозом «пищевое отравление». Как избежать этих неприятностей?

В общем-то шансы отравиться у нас всегда есть, но летом они возрастают во много раз, потому что в «сезон» болезнетворные микробы чувствуют себя, как на курорте, и отчаянно размножаются.

В группу риска попадают: любители пожевать на улице, заядлые путешественники и грибники, все обладатели маломощных холодильников и те, кого в детстве не научили регулярно мыть руки.

Если вы отравились – не заметить этого вы не сможете. Уже через пару часов навалятся общее недомогание, резкая боль в животе, тошнота, рвота, а также понос – иногда со слизью или с кровью, может подняться температура до 39-40 градусов С. при сильном отравлении ухудшается общее состояние, появляются вялость, слабый пульс, боли в мышцах рук и ног; в некоторых случаях даже могут наступить судороги и параличи.

1. ВИРУСЫ-МИКРОБЫ, ВОН ИЗ УТРОБЫ!

- Начинаем с промывания желудка: выпить 5-6 стаканов теплой воды с марганцовкой. Затем надо вызвать рвоту – после такого количества воды это нетрудно. И так пять раз. Процедура, конечно, ужасная, но что делать?!

- Если диарея разыгралась не на шутку, надо, во первых, компенсировать потерю жидкости с помощью минералки или препарата «Регидрон», а во вторых, принять адсорбент (поглотитель) ядов (активированный уголь – две-три пачки на прием или полифепам – три столовые ложки размешать в стакане воды и выпить).

- Медленно пейте воду или несладкий чай.

- Коктейль «Пищевой антивирус»: смешайте стакан сока с медом и добавьте щепотку столовой соли. Напиток восполнит потерю микроэлементов.

2. УГРОЗА ЗАТАИЛАСЬ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ

- Очень сильно можно отравиться продуктами из собственного холодильника, поэтому: если продукт будет храниться долго, кладите его только в морозильник. Но не переносите продукты из общей камеры в морозильник и обратно – колебания температуры от нуля до –15 градусов разрушают состав продукта. кстати, дважды замороженное мясо портится особенно быстро, а отравление им особенно тяжелое.

- Яйца в ячейках холодильника ставьте острым концом вниз, а если храните их больше недели, то время от времени переворачивайте.

- Если ваш холодильник не имеет камеры с охлаждением до –18 градусов по Цельсию, все продукты в нем могут храниться не больше недели. Но если таковая имеется, в ней все что угодно будет спокойно лежать при охлаждении до 12 градусов шесть месяцев.

- Сырые мясо и птица в холодильнике не должны соприкасаться с другими продуктами.

- Особенно любят микробы блюда из измельченного мяса, например, студень или макароны по-флотски, постоявшие в тепле. Чтобы избежать отравления, студень после разделки мяса надо снова прокипятить 10-15 минут, макароны и блинчики с мясом перед подачей на стол вновь прожарить.

- Холодные закуски, торты, салаты, винегреты и блюда, заправленные майонезом, даже в холодильнике становятся опасны уже через 6-8 часов.

3. КАК ИЗБЕЖАТЬ ЗАРАЗЫ?

- Соблюдайте личную гигиену.
- Избегайте общепита, опасно и мягкое мороженое.
- Мясо прожаривайте до полного исчезновения розового цвета, птицу –

пока не исчезнут красные сочленения и рыбу – пока она не начнет слегка расслаиваться.

- Не оставляйте готовую пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа, иначе ваше блюдо превратится в настоящую Петри для выращивания микробов.

4. НЕМЕДЛЕННО ВЫЗОВИТЕ «СКОРУЮ», ЕСЛИ:

- Трудно глотать, говорить или дышать, что-то творится со зрением, у вас мышечная слабость или паралич, особенно после того, как вы поели грибов, мясных консервов или крабов;

- Быстро поднимается температура;
- У вас неукротимая рвота, несмотря на то, что пробавляете только жидкостью;

- Сильнейшая диарея, которая продолжается более 2 суток;
- Постоянная боль внизу живота;
- Сильная жажда, сухость во рту, слабое выделение мочи;
- Понос с кровью.

5. НА ВСЯКУЮ ОТРАВУ НАЙДЕМ СВОЮ УПРАВУ!

- Если вы отравились грибами, немедленно вызывайте «неотложку», потому, что в этом случае счет идет на часы. До приезда врачей можете попробовать вызвать рвоту и принять пару столовых ложек полифепамы. Пить крепкий несладкий кофе.

- Если причиной мук стала мутная банка с маринованными огурцами, возможно, вас настиг ботулизм, тяжелое инфекционное заболевание. Требуется немедленной госпитализации!

- Несвежая колбаса способна вызвать сильную интоксикацию. В этом случае надо дать выпить стакан мыльной воды (мыло берется только хозяйственное!), вызвать обильную рвоту. Потом дать любое слабительное и сердечные капли. Два дня питаться только рисовым отваром и пить горячий чай.

- При отравлении питьевой водой срочно к врачу, поскольку с ней к вам в организм может попасть любая гадость – и кишечная палочка, и холерный вибрион, и гепатит А (болезнь Боткина), а это значит, что может потребоваться жесткий карантин для всех, кто был с вами в контакте.

6. МОГЛО БЫТЬ И ХУЖЕ...

Пищевое отравление может обострить следующие хронические заболевания: генерализованное и регионарное расстройство кровообращения, пневмонию, почечную недостаточность.

По некоторым данным, от пищевого отравления примерно один из четырехсот заболевших.

Больше подвержены пищевым отравлениям подростки, которые любят полакомиться всякой дрянью вне дома. А люди сожалеют о том, что натворили, только под капельницей с физраствором.

КТО ЕСТ ПРОДУКТЫ, КРОМЕ НАС ?

В России водится почти 100 тысяч видов пищевых вредителей. и когда мы делаем из собственного дома настоящий продуктовый склад, многие из них с удовольствием начинают наравне с нами поедать все запасы. Кто, что любит?

Жук - долгоносик -крупу. **Мукоед** - геркулес. **Мучной хрущак** - макароны. **Хлебный точильщик** - муку.

Если в вашем кухонном шкафу поселились незваные гости, об этом вы узнаете незамедлительно: продукты станут плохо пахнуть, приобретут неприятный вкус. Если не обращая на это внимания, все же употреблять такие продукты в пищу, можно не на шутку отравиться. К тому же “нечисть” может расползтись по всей квартире, и тогда предрасположенным к астме членам семьи болезнь обеспечена.

Что делать? Во-первых, не закупать еду в непотребных количествах. Во-вторых, загружая шкафы, запасами, обработайте их, протрите как следует: литр воды плюс одна столовая ложка соды. Все крупы лучше прокалить в горячей духовке, горох и фасоль - замочить в соленой воде, муку - просеять и положить в нее дольки чеснока.