**Государственное бюджетное образовательная организация дополнительного профессионального образования**

**"Учебно – методический центр по гражданской обороне и чрезвычайным ситуациям Республики Крым"**

**Евпаторийское отделение**

**ВВОДНЫЙ ИНСТРУКТАЖ**

**по гражданской обороне**

**и защите от чрезвычайных ситуаций**



**г. Евпатория**

**2016 год**

**Государственное бюджетное образовательная организация дополнительного профессионального образования**

**"Учебно – методический центр по гражданской обороне и чрезвычайным ситуациям Республики Крым"**

**Евпаторийское отделение**

**ВВОДНЫЙ ИНСТРУКТАЖ**

**по гражданской обороне**

**и защите от чрезвычайных ситуаций**

**Методические рекомендации по проведению вводного инструктажа**

**по вопросам гражданской обороны и чрезвычайных ситуаций.**

**Рекомендовано для всех категорий работающего населения.**

**г. Евпатория**

**Нормативно – правовая база**

**по гражданской обороне и защите от чрезвычайных ситуаций.**

1. Федеральный закон РФ от 12.02.1998 № 28-ФЗ (ред. от 29.06.2015) "О гражданской обороне".

2. Федеральный закон РФ от 21.12.1994 № 68-ФЗ (ред. от 02.05.2015) "О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера".

3. Постановление Правительства РФ от 30.12.2003 № 794 (ред. от 14.04.2015) "О единой государственной системе предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций".

4. Постановление Правительства РФ от 8 ноября 2013 г. № 1007 "О силах и средствах единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций".

5. Постановление Правительства РФ от мая 2007 г. (ред. от 17.05.2011) № 304 "О классификации чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера".

6. Постановление Правительства РФ от 22 июня 2004 г. № 303 "О порядке эвакуации населения, материальных и культурных ценностей в безопасные районы".

7. Постановление Правительства РФ от 02.11.2000 № 841 (ред. от 09.04.2015) "Об утверждении Положения об организации обучения населения в области гражданской обороны".

8. Постановление Правительства РФ от 04.09.2003 № 547 (ред. от 09.04.2015) "О подготовке населения в области защиты от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера".

9. Приказ МЧС России от 01.10.2014 № 543 "Об утверждении Положения об организации обеспечения населения средствами индивидуальной защиты".

10. Приказ МЧС России от 14.11.2008 № 687 (ред. от 18.11.2015) "Об утверждении Положения об организации и ведении гражданской обороны в муниципальных образованиях и организациях".

11. Приказ МЧС России от 23.12.2005 № 999 (ред. от 30.06.2014) "Об утверждении Порядка создания нештатных аварийно-спасательных формирований".

12. Приказ МЧС России от 18.12.2014 № 701 "Об утверждении Типового порядка создания нештатных формирований по обеспечению выполнения мероприятий по гражданской обороне".

13. Организационно – методические указания по подготовке населения Российской Федерации в области гражданской обороны, защиты от чрезвычайных ситуаций и безопасности людей на водных объектах на 2016 – 2020 годы (МЧС РФ от 12.11.2015 № 43-5413-11).

14. Указ Главы Республики Крым от 02.12.2014 № 500-У "О поддержании устойчивого функционирования организаций Республики Крым в военное время и при возникновении чрезвычайных ситуаций".

15. "Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях" от 30.12.2001 № 195-ФЗ (ред. от 01.05.2016).

**Общие положения.**

***Гражданская оборона*** - система мероприятий по подготовке к защите и по защите населения, материальных и культурных ценностей на территории Российской Федерации от опасностей, возникающих при военных конфликтах или вследствие этих конфликтов, а также при чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера.

***Ведение гражданской обороны*** на территории Российской Федерации или в отдельных ее местностях начинается с момента объявления состояния войны, фактического начала военных действий или введения Президентом Российской Федерации военного положения на территории Российской Федерации или в отдельных ее местностях, а также при возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

Руководство гражданской обороной в Российской Федерации осуществляет Правительство Российской Федерации.

Руководство гражданской обороной в федеральных органах исполнительной власти и организациях осуществляют их руководители.

***Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций*** объединяет органы управления, силы и средства федеральных органов исполнительной власти, органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации, органов местного самоуправления, организаций, в полномочия которых входит решение вопросов по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций, в том числе по обеспечению безопасности людей на водных объектах.

Единая система, состоящая из функциональных и территориальных подсистем, действует на федеральном, межрегиональном, региональном, муниципальном и объектовом уровнях.

Органы управления и силы единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций функционируют в режиме:

а) повседневной деятельности - при отсутствии угрозы возникновения чрезвычайной ситуации;

б) повышенной готовности - при угрозе возникновения чрезвычайной ситуации;

в) чрезвычайной ситуации - при возникновении и ликвидации чрезвычайной ситуации.

На каждом уровне единой системы создаются координационные органы, постоянно действующие органы управления, органы повседневного управления, силы и средства, резервы финансовых и материальных ресурсов, системы связи и оповещения органов управления и сил единой системы, системы оповещения населения о чрезвычайных ситуациях и системы информирования населения о чрезвычайных ситуациях.

***Чрезвычайная ситуация*** - это обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате аварии, опасного природного явления, катастрофы, стихийного или иного бедствия, которые могут повлечь или повлекли за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей среде, значительные материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности людей.

В соответствии с Федеральным законом от 21.12.1994 № 68-ФЗ (ред. от 02.05.2015) "О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера",

***граждане Российской Федерации имеют право***:

на защиту жизни, здоровья и личного имущества в случае возникновения чрезвычайных ситуаций;

в соответствии с планами действий по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций использовать средства коллективной и индивидуальной защиты и другое имущество органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации, органов местного самоуправления и организаций, предназначенное для защиты населения от чрезвычайных ситуаций;

быть информированными о риске, которому они могут подвергнуться в определенных местах пребывания на территории страны, и о мерах необходимой безопасности;

обращаться лично, а также направлять в государственные органы и органы местного самоуправления индивидуальные и коллективные обращения по вопросам защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций, в том числе обеспечения безопасности людей на водных объектах;

участвовать в установленном порядке в мероприятиях по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций;

на возмещение ущерба, причиненного их здоровью и имуществу вследствие чрезвычайных ситуаций;

на медицинское обслуживание, компенсации и социальные гарантии за проживание и работу в зонах чрезвычайных ситуаций;

на получение компенсаций и социальных гарантий за ущерб, причиненный их здоровью при выполнении обязанностей в ходе ликвидации чрезвычайных ситуаций;

на пенсионное обеспечение в случае потери трудоспособности в связи с увечьем или заболеванием, полученным при выполнении обязанностей по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций, в порядке, установленном для работников, инвалидность которых наступила вследствие трудового увечья;

на пенсионное обеспечение по случаю потери кормильца, погибшего или умершего от увечья или заболевания, полученного при выполнении обязанностей по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций, в порядке, установленном для семей граждан, погибших или умерших от увечья, полученного при выполнении гражданского долга по спасению человеческой жизни, охране собственности и правопорядка;

на получение бесплатной юридической помощи в соответствии с законодательством Российской Федерации.

***Граждане Российской Федерации обязаны:***

соблюдать законы и иные нормативные правовые акты Российской Федерации, законы и иные нормативные правовые акты субъектов Российской Федерации в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций;

соблюдать меры безопасности в быту и повседневной трудовой деятельности, не допускать нарушений производственной и технологической дисциплины, требований экологической безопасности, которые могут привести к возникновению чрезвычайных ситуаций;

изучать основные способы защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций, приемы оказания первой помощи пострадавшим, правила охраны жизни людей на водных объектах, правила пользования коллективными и индивидуальными средствами защиты, постоянно совершенствовать свои знания и практические навыки в указанной области;

выполнять установленные правила поведения при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций;

при необходимости оказывать содействие в проведении аварийно-спасательных и других неотложных работ.

**Сигналы оповещения и действия по ним**.

***"Внимание всем!"***

|  |  |
| --- | --- |
| Действия должностных лиц | Действия населения |
| Немедленно привести в готовность все расположенные на оповещаемой территории узлы проводного вещания, радио- и телевещательные станции, включая сети наружной звукофикации. | Включить имеющиеся средства приема речевой информации и ожидать передачи речевого сообщения. |

***"Воздушная тревога"***

|  |  |
| --- | --- |
| Действия должностных лиц | Действия населения |
| Ввести режим полного затемнения. Выполнить мероприятия в соответствии с Инструкциями, которые разработаны в каждой организации с учетом специфики производства и специальностей персонала. Отдать команду "Закрыть ЗС!" по истечению определенного времени | Отключить свет, газ, нагревательные приборы, воду. Взять СИЗ, аптечку, документы, необходимые вещи, запас продуктов и воды. Предупредить соседей и при необходимости, оказать помощь больным и престарелым выйти на улицу. Укрыться в ближайшем ЗС или на местности. При укрытии в не герметизируемом ЗС или на местности надеть СИЗ. Соблюдать спокойствие и порядок |

***"Отбой воздушной тревоги"***

|  |  |
| --- | --- |
| Действия должностных лиц | Действия населения |
| Отменить режим полного затемнения. Уточнить объекты, по которым был нанесен ядерный удар или применено химическое или бактериологическое оружие, так как для этих объектов сигнал "Отбой воздушной тревоги" не подается. При угрозе радиоактивного заражения подать сигнал «Радиационная опасность» (при Рср.≥ 0,5Р/ч). Первый наблюдающий, обнаруживший ОВ, АХОВ, бактериальные средства, немедленно подает сигнал "Химическая тревога". | Возвратиться из ЗС к местам работы или проживания. Быть в готовности к возможному повторному нападению противника. |

***"Радиационная опасность"***

|  |  |
| --- | --- |
| Действия должностных лиц | Действия населения |
| Отдать команду на проведение йодной профилактики. Ввести соответствующий режим радиационной защиты населения, персонала, л/с формирований. При преодолении зараженного участка надеть СИЗ, принять радиозащитное средство № 1 из АИ-2 (цистамин). Животные, находящиеся на пастбищах, перегоняются в овраги, лощины, лес. | Надеть СИЗ (ВМП) и укрыться в ЗС. Для защиты поверхности тела использовать подручные средства. Оповестить соседей о полученной информации. Оказать помощь больным и престарелым. Проверить герметизацию помещений. Загерметизировать продукты питания и запасы воды. Отключить свет, газ, отопительные приборы, воду. Укрыть с/х животных. |

***"Химическая тревога"***

|  |  |
| --- | --- |
| Действия должностных лиц | Действия населения |
| Отдать команду на введение режима защиты персонала:  № 1 или № 2. | Немедленно надеть противогазы, защитную одежду, укрыть детей (до 1,5 лет) в КЗД и укрыться в убежище. Все граждане, находящиеся вне убежищ, должны немедленно надеть противогазы, защитную одежду и быстро выйти из зоны заражения, руководствуясь указаниями. При преодолении ЗОХЗ принять антидот из АИ-2 (тарен), при бактериологическом заражении территории принять противобактериальное средство №1 из АИ-2 (антибиотик) |

**Особенности физико-географических условий, народно-хозяйственной деятельности муниципального образования городской округ Евпатория.**

Город Евпатория – республиканского подчинения, морской порт, с юга омывается водами Черного моря, с севера – слабо всхолмлённая местность, занятая посевами сельскохозяйственных культур. Расположен в юго-западной части Крыма, в 60км к северо-западу от г. Симферополя, характеризуется засушливым климатом, мягкой зимой, прохладной весной, теплой осенью. Окрестности города – открытая равнина. Морской берег – пологий, низменный, окаймлён песчаными пляжами. Линия 5-ти метровых глубин проходит на расстоянии 200-400 метров от берега.

Восемь шоссейных дорог соединяют город с окружающими населёнными пунктами – конечный пункт электрифицированной железной дорогой.

Численность населения административного деления г. Евпатория составляет 119,258 тыс.чел.

В состав территории города включены 3 поселения, расположенные на территории Сакского района (Заозёрное, Новоозёрное, Мирный);

* морской порт – Евпаторийский;
* аэродром – Евпаторийский (авиаремонтный завод).

Основные направления экономики города – санаторно-курортная, туризм, строительство, торговля и сфера услуг.

**Возможные чрезвычайные ситуации на территории муниципального образования городской округ Евпатория.**

***Техногенного характера:***

* на химически опасном объекте города (рыбзавод);
* аварии в сфере жизнеобеспечения — жилой фонд, объекты социального значения (водоканализационных, тепловых, газовых, электрических сетях);
* пожары в зданиях и сооружениях жилого и нежилого назначения;
* аварии на городском пассажирском (электро) транспорте (перевозки трамвайными вагонами;
* лесные пожары (Евпаторийское государственное лесное предприятие).

***Природного характера:***

* геологические: землетрясения;
* метеорологические:
* сильный дождь (ливень);
* непредвиденные изменения климатических условий (резкое изменение температуры воздуха);
* сильный ветер (скорость ветра 25 м/с и больше, включая шквалы и смерчи;
* сильное налипание снега (мокрого замерзшего снега на деревьях, проводах электросети);
* сильная гололедица.
* гидрологические:
* сильное (высокое) волнение моря;
* повышение уровня грунтовых вод (подтопления).
* инфекционная заболеваемость людей:
* групповые случаи опасных инфекционных заболеваний;
* эпидемия, пандемия.
* пожары в естественных экосистемах: пожары степных массивов.
* отравление людей: в результате потребления продуктов питания.
* массовая гибель диких и домашних животных;

***Социально-политического характера:***

* + - установление взрывного устройства в общественном месте, учреждении, организации, предприятии, жилом секторе, на транспорте (и др. террористические проявления);
    - выявление боеприпасов (взрывоопасных предметов времен ВОВ);
    - несчастные случаи с людьми (во время выполнения трудовых обязанностей, в рекреационных зонах, на воде и др.).

***Зона возможных полевых пожаров в пожароопасный сезон года:***

- Евпаторийский государственный лесхоз (пер. Лесной, т.2-64-37), ГО "Крымлесхоз" (г. Симферополь, ул. Говена, 2 тел. 4-49-20).

- урочище "Мойнаки" – квартал № 16 – 40 га (гослесфонда);

- урочище "Суворовское" – квартал 1-15 — 364 га;

- урочище "Сосновый бор".

**Общие рекомендации по подготовке к чрезвычайным ситуациям.**

В целях обеспечения личной безопасности, безопасности членов семьи, трудового или иного коллектива на случай возникновения чрезвычайной ситуации каждый гражданин должен следовать набору общих правил, позволяющих подготовиться к возможным ЧС. Для этого необходимо:

1. Выяснить в территориальном органе управления, специально уполномоченном на решение задач в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций (в дальнейшем - специально уполномоченный орган), или из других источников степень потенциальной техногенной, природной и экологической опасности своего места жительства и работы, а также перечень чрезвычайных ситуаций, имевших место в данной местности в прошлом.

Потенциальной опасностью возникновения ЧС является:

* наличие в близлежащем к жилищу или месту работы районе предприятий, производящих, перерабатывающих или хранящих вредные химические вещества или радиоактивные материалы, пожаро-, взрывоопасных объектов, грузовых железнодорожных станций, грузовых портов, аэродромов, газо-, нефте- и продуктопроводов, захоронений химических и радиоактивных отходов, свалок и т.д.;
* размещение жилища или места работы в зоне возможного катастрофического затопления, половодий (паводков), в сейсмоопасном районе, в месте схода селей, лавин и оползней;
* наличие в воздухе, в реках и водоемах, на местности, прилегающей к району проживания или работы, вредных веществ в количествах, превышающих предельно допустимые концентрации;
* наличие повышенного радиоактивного фона в районе проживания или в производственной зоне.

Приведенный перечень типовых причин возможных ЧС может быть уточнен в зависимости от особенностей местности проживания. Зная причины и характер возможных ЧС. Можно приблизительно оценить потенциальную опасность данной местности и уяснить, какие должны быть приняты меры, чтобы быть готовым к ЧС.

2. По каждому виду реально возможных чрезвычайных ситуации определить, какую опасность он несет человеку.

Опасность любой ЧС - заключается в воздействии на человек:; и окружающую среду таких факторов, как воздушная ударная волна, радиация, вредные химические вещества, высокие и низкие температуры, вода. болезнетворные микробы и т.д.

Для более полной оценки опасности следует иметь представление об общих социально-экономических последствиях, в том числе долговременных, к которым приводит чрезвычайная ситуация. Для человека и семьи они в основном сводятся к нанесению вреда здоровью, потере трудоспособности, материальному и финансовому ущербу, снижению уровня жизнеобеспечения и ухудшению условий жизнедеятельности, другим социальным последствиям.

3. Заблаговременно принять возможные меры по предупреждению чрезвычайных ситуаций и подготовиться к проведению мероприятий зашиты при их возникновении.

Для этого каждому гражданину целесообразно:

* принять участие в занятиях, проводимых на предприятии (в учреждении, организации) по вопросам предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций, по возможности пройти подготовку в учебно-методическом центре ГОЧС или курсах ГО, при обучении в общеобразовательном или специальном учебном заведении освоить курс по программе "Основы безопасности жизнедеятельности" или ''Безопасность жизнедеятельности":
* знать сигналы оповещения и порядок информирования населения при чрезвычайных ситуациях;
* знать организации, в которые в случае чрезвычайной ситуации можно обратиться за помощью, места размещения ближайших защитных сооружений, пункты выдачи средств индивидуальной защиты и сбора эвакуируемых, телефоны противопожарной службы, милиции, скорой помощи, штаба ГОЧС или другого специально уполномоченного органа;
* иметь средства индивидуальной защиты или уметь изготовить, простейшие из них собственными силами;
* уяснить порядок своих практических действий, действий семьи и коллектива при различных видах возможных чрезвычайных ситуаций;
* соблюдать правила пожарной и других видов безопасности, определенные для рабочего места, транспортных средств, мест массовых посещений, жилища и др.;
* заботиться об исправности противопожарных и других противоаварийных систем, установленных на рабочем участке, в доме, других местах:
* уметь изолировать жилище или отдельные его помещения от внешней среды, иметь для этого необходимые материалы;
* застраховать жизнь, здоровье и имущество от чрезвычайных ситуаций:
* предусмотреть на случай эвакуации минимальный набор предметов первой необходимости (документы, одежду, обувь, смену белья, продукты питания, минимальный запас посуды и кипяченой воды, медицинские средства для оказания первой помощи и лекарства для больных, предметы гигиены, деньги, ценные бумаги, другие ценности).

4. Внимательно относиться к сигналу оповещения, подаваемому электросиренами, производственными гудками и другими сигнальными средствами, что означает подачу предупредительного сигнала "Внимание всем!". По этому сигналу необходимо включить радиоприемники, телевизоры, абонентские точки проводного вещания для прослушивания соответствующей информации о возникшей опасности и порядке действий. Поскольку сигнал может не дойти до каждого человека, получив информацию, граждане должны проинформировать соседей и знакомых.

Следует иметь в виду, что чрезвычайная ситуация может наблюдаться человеком непосредственно. В этом случае, при очевидной опасности, необходимо немедленно принять меры к самоспасению.

При получении сообщения о чрезвычайной ситуации каждый гражданин действует в соответствии с ранее приобретенными знаниями и навыками, помогая членам своей семьи, соседям, коллегам по трудовому коллективу и при необходимости оказывая содействие в проведении аварийно-спасательных и других неотложных работ.

Как правило, при чрезвычайных ситуациях, представляющих угрозу жизни или здоровью людей, проводится их эвакуация из опасных зон. Перед ее проведением каждая семья уточняет перечень предметов, которые необходимо взять с собой. Этот перечень зависит

от вида чрезвычайной ситуации, предполагаемого срока отсутствия дома, наличия в семье детей и больных, способа передвижения. наличия личного автомобиля, предполагаемых условий размещения.

Покидая жилище, надо позаботиться о его безопасности и сохранности оставленного имущества. Для этого необходимо отключить газ, отопление, погасить огонь, отключить электроприборы, убрать скоропортящиеся продукты, закрыть окна, надежно запереть двери.

5. Проявлять особую заботу о безопасности детей. Принципиально защита детей от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций не отличается от защиты взрослого человека, однако используемые средства и способы защиты должны быть рассчитаны на детей, как, например, детский противогаз или защитная детская камера.

Таким образом, успех обеспечения безопасности детей в немалой степени зависит от предусмотрительности властей и знания родителями и сотрудниками детских дошкольных и школьных учреждении своих обязанностей и порядка действий в этих условиях, их умения быстро и организованно провести эвакуацию или разместить детей в защитных сооружениях, использовать средства индивидуальной защиты. Необходимо позаботиться о том, чтобы на одежде детей были надписи с фамилиями, именами и адресами постоянного проживания детей, адресом конечного пункта эвакуации.

**Действия населения в ЧС, обусловленных производственными авариями.**

**1.** ***Аварии с выбросом АХОВ.***

*Основные меры защиты персонала и населения при авариях на химически опасных объектах.*

Для защиты персонала и населения при авариях на химически опасных объектах рекомендуется:

* использование индивидуальных средств защиты и убежищ с режимом полной изоляции;
* эвакуация людей из зоны заражения, возникшей при аварии;
* применение антидотов и средств обработки кожных покровов;
* соблюдение режимов поведения (защиты) на зараженной территории:
* санитарная обработка людей, дегазация одежды, территории сооружений, транспорта, техники и имущества.

Население, проживающее вблизи химически опасных объектов, должно знать свойства, отличительные признаки и потенциальную опасность АХОВ, используемых на данном объекте, способы индивидуальной защиты от поражения АХОВ, уметь действовать при возникновении аварии, оказывать первую медицинскую помощь пораженным.

Население, проживающее вблизи химически опасных объектов, при авариях с выбросом АХОВ, услышав информацию, передаваемую по радио, телевидению, через подвижные громкоговорящие средства или другими способами, должно надеть средства защиты органов дыхания, закрыть окна и форточки, отключить электронагревательные и бытовые приборы, газ, погасить огонь в печах, одеть детей, взять при необходимости теплую одежду и питание (трехдневный запас непортящихся продуктов), предупредить соседей, быстро, но без паники выйти из жилого массива в указанном направлении или в сторону, перпендикулярную направлению ветра, желательно на возвышенный, хорошо проветриваемый участок местности, на расстояние не менее 1,5 км от места проживания, где находиться до получения дальнейших распоряжений.

В случае отсутствия противогаза необходимо немедленно выйти из зоны заражения. При этом для защиты органов дыхания можно использовать ватно-марлевые повязки, подручные изделия из ткани, смоченной водой. Если нет возможности выйти из зоны заражения, нужно немедленно укрыться в помещении и загерметизировать его.

Следует помнить, что АХОВ тяжелее воздуха будут проникать в подвальные помещения и нижние этажи зданий, в низины и овраги, а АХОВ легче воздуха, наоборот, будут заполнять более высокие этажи зданий.

При движении на зараженной местности необходимо строго соблюдать следующие правила:

* двигаться быстро, но не бежать и не поднимать пыли;
* не прислоняться к зданиям и не касаться окружающих предметов;
* не наступать на встречающиеся на пути капли жидкости или порошкообразные россыпи неизвестных веществ;
* не снимать средства индивидуальной защиты до распоряжения;
* при обнаружении капель АХОВ на коже, одежде, обуви, средствах индивидуальной защиты удалить их тампоном из бумаги, ветоши или носовым платком, по возможности зараженное место промыть водой;
* оказывать помощь пострадавшим детям, престарелым, не способным двигаться самостоятельно.

Выйдя из зоны заражения, верхнюю одежду снимают и оставляют ее на улице, принимают душ с мылом, тщательно промывают глаза и прополаскивают рот.

При подозрении на поражение сильнодействующими ядовитыми веществами необходимо исключить любые физические нагрузки, принять обильное теплое питье (чай, молоко) и обратиться к медицинскому работнику для определения степени поражения и проведения профилактических и лечебных мероприятий.

Об устранении опасности химического поражения и о порядке дальнейших действий население извещается специально уполномоченными органами или милицией.

Надо помнить, что при возвращении населения в места постоянного проживания вход в жилые помещения и производственные здания, подвалы и другие помещения разрешается только после контрольной проверки на содержание АХОВ в воздухе помещений.

**2. Пожары и взрывы.**

При пожарах и взрывах люди получают термические и механические повреждения. Характерны ожоги тела и верхних дыхательных путей, черепно-мозговые травмы, множественные переломы и ушибы, комбинированные повреждения.

***2.1. Действия населения при пожаре.***

При пожаре необходимо немедленно покинуть здание, соблюдая при этом спокойствие. Не рекомендуется пользоваться при этом лифтами. Для эвакуации следует использовать основные, запасные (пожарные) выходы или лестницы (наружные, приставные).

При возникновении пожара и в ходе его необходимо сохранять самообладание, способность быстро оценивать обстановку и принимать решения. Следует стремиться подавить в себе растерянность и нервозность, не дать впасть в панику окружающим.

В начале пожара следует попытаться его потушить, используя все имеющиеся средства пожаротушения (огнетушители, гидранты, покрывала, песок, воду и т.д.).

Необходимо помнить, что огонь на элементах электроснабжения нельзя тушить водой. Предварительно надо отключить напряжение или перерубить провод топором с сухой деревянной ручкой.

При невозможности потушить пожар до прибытия пожарных эвакуироваться. Для этого в первую очередь использовать лестничные клетки. При их задымлении плотно закрыть двери, ведущие на лестничные клетки, в коридоры, холлы, горящие помещения и выйти на балкон. Оттуда эвакуироваться по пожарной лестнице или через другую квартиру путем слома лепсоразрушаемой перегородки лоджии. При невозможности этого эвакуироваться самостоятельно через окна или балконы, используя подручные средства (веревки, простыни, багажные ремни и т.п.).

При спасении пострадавших из горящих зданий следует, прежде чем войти в горящее помещение, накрыться с головой мокрым покрывалом, пальто, плащом, куском плотной ткани; дверь в задымленное помещение открывать осторожно, чтобы избежать вспышки пламени от быстрого притока свежего воздуха; в сильно задымленном помещении двигаться ползком или пригнувшись; для защиты от угарного газа использовать изолирующий противогаз, регенеративный патрон с фильтрующим противогазом или, в крайнем случае, дышать через увлажненную ткань; если на пострадавшем загорелась одежда, нужно набросить на него какое-нибудь покрывало (пальто, плащ и т.п.) и плотно прижать, чтобы прекратить приток воздуха к огню; на места ожогов наложить повязки и отправить пострадавшего в ближайший медицинский пункт. Опасно входить в зону задымления при видимости менее 10 метров.

***2.2. Действия населения при взрывах.***

При повреждении здания взрывом входить в него следует с чрезвычайной осторожностью. Необходимо убедиться в отсутствии значительных повреждений перекрытий, стен, линий элсктро-, газо-и водоснабжения, а также утечек газа, очагов пожара.

При спасении пострадавших следует соблюдать меры предосторожности от возможного обвала, пожара и других опасностей, осторожно вынести и оказать им первую медицинскую помощь.

При кровотечении принять меры к его остановке. После остановки кровотечения следует расстегнуть одежду, а пострадавшего, находящегося без сознания или в состоянии общей слабости, повернуть на бок, чтобы он не задохнулся от западания языка, от рвотных масс и т.п.

Установить, не остановилось ли дыхание, имеются ли раны, переломы, вывихи, ушибы. Если пострадавший в сознании, следует выяснить, на что он жалуется, ободрить и успокоить его.

Держать пострадавшего необходимо в тепле. Для обогрева можно использовать одеяла, грелки, бутылки с горячей водой или кирпичи и камни, нагретые в костре.

При оказании первой медицинской помощи следует помнить, что нельзя:

* переносить пострадавшего на другое место, если ему не угрожает огонь, обвал здания, не требуется делать искусственное дыхание и оказывать срочную медицинскую помощь;
* накладывая повязку, шину, причинять дополнительную боль, ухудшающую самочувствие пострадавшего;
* вправлять выпавшие органы при поврежденных грудной и особенно брюшной полостей;
* давать воду или лекарство для приема внутрь пострадавшим, находящимся без сознания;
* прикасаться к ранам руками или какими-либо предметами;
* удалять видимые инородные тела из раны брюшной, грудной или черепной полости:
* снимать с поврежденных участков тела одежду и обувь, не разорвав или не разрезав их:
* позволять пострадавшему смотреть на свою рану:
* пытаться вытащить пострадавшего из огня или здания, грозящего обвалом, не приняв должных мер для собственной защиты.

Оказывать помощь следует спокойно и уверенно, успокаивая и подбадривая пострадавшего.

**3. Аварии на железнодорожном транспорте.**

Чрезвычайные ситуации на железной дороге могут вызвать столкновения поездов, их сход с рельсов, пожары и взрывы. Непосредственную опасность для пассажиров в этих случаях представляют огонь и дым, приводящие к ожогам и отравлениям, ударная волна и осколки разрушающихся конструкций, удары о различные выступающие элементы конструкций вагона, что может привести к ушибам, переломам и другим травмам или гибели пассажиров.

Для уменьшения последствий возможной аварии пассажиры должны строго соблюдать правила поведения при нахождении в поездах. В вагонах запрещается: провозить легковоспламеняющиеся жидкости, взрывоопасные и токсичные вещества; пользоваться любыми электробытовыми приборами, кроме бритв; зажигать спички, свечи, курить в не установленных местах; выбрасывать непогашенные спички и окурки; размещать чемоданы и другие предметы на верхних полках без соответствующего крепления.

Во время и после аварии пассажиры должны сохранять спокойствие, не поддаваться панике, действовать в соответствии с указаниями должностных лиц поездной бригады, покинуть поврежденный или горящий вагон и по возможности оказывать помощь пострадавшим.

**4. Аварии на автомобильном транспорте.**

Если вопреки принимаемым превентивным мерам дорожно-транспортного происшествия не удается избежать, то его участникам не следует покидать машину до ее остановки, управляя машиной до последней возможности. Сохраняя самообладание и не впадая в панику, предпринять меры, чтобы уйти от встречного удара: свернуть в кювет, забор, кустарник, даже лучше в дерево, чем в идущий на вас автомобиль, а если нет возможности, перевести встречный удар в скользящий, боковой.

Когда удар неизбежен, самое главное - препятствовать своему перемещению вперед и защитить голову, для этого необходимо упереться ногами в пол, голову наклонить вперед между рук, напрягая все мышцы, упереться руками в рулевое колесо (переднюю панель). Пассажир, находящийся на заднем сидении, должен закрыть голову руками и завалиться набок. Если рядом ребенок, крепко прижать, накрыть собой и также упасть набок. Наиболее опасное место для пассажира - переднее сиденье, поэтому детям до 12 лет Правила дорожного движения находиться там запрещают без специального устройства. Как правило, после удара двери заклинивает и выходить приходится через окно. Если машина упала в воду, она может некоторое время держаться на плаву, выбираться из нее также надо через открытое окно. При аварии в первую очередь следует оказать помощь пострадавшим: по возможности освободить, извлечь из машины, помочь принять удобное положение тем, кто не имеет возможности сделать это самостоятельно. Обязательно принять меры к вызову на место происшествия сотрудников ГАИ и скорой помощи, по возможности организовать доставку пострадавших в ближайшее медицинское учреждение.

**Действия населения в ЧС природного характера.**

**Ураган.**

Ураган – это ветер разрушительной силы и значительной продолжительности. Ураган возникает внезапно в областях с резким перепадом атмосферного давления. Скорость урагана достигает 30 м/с и более. По своему пагубному воздействию ураган может сравниться с землетрясением. Это объясняется тем, что ураганы несут в себе колоссальную энергию, ее количество, выделяемое средним по мощности ураганом в течение одного часа, можно сравнить с энергией ядерного взрыва .

Буря – разновидность урагана. Скорость ветра при буре не много меньше скорости урагана (до 25-30 м/с). Убытки и разрушения от бурь существенно меньше, чем от ураганов. Иногда сильную бурю называют штормом.

Смерч – это сильный маломасштабный атмосферный вихрь диаметром до 1000 м, в котором воздух вращается со скоростью до 100 м/с, обладающий большой разрушительной силой (в США носит название торнадо).

Смерч - восходящий вихрь, состоящий из чрезвычайно быстро вращающегося воздуха, смешанного с частицам и влаги, песка, пыл и других взвесей. На местности он передвигается в виде темного столба крутящегося воздуха диаметром от нескольких десятков до нескольких сотен метров.

Во внутренней полости смерча давление всегда пониженное, поэтому туда засасываются любые предметы, оказавшиеся на его пути. Средняя скорость движения смерча 50-60 км/ч, при его приближении слышится оглушительный гул.

Сильные смерчи проходят десятки километров и срывают крыши, вырывают с корнями деревья, поднимают на воздух автомобили, разбрасывают телеграфные столбы, разрушают дома. Оповещение об угрозе осуществляется путем подачи сигнала "Внимание всем" сиреной и последующей речевой информацией.

Действия при получении информации о надвигающемся урагане, буре или смерче - следует внимательно выслушать инструкции органа управления по делам ГОЧС, в которых будет сообщено предполагаемое время, сила урагана и рекомендации по правилам поведения.

При получении штормового предупреждения необходимо немедленно приступить к проведению предупредительных работ:

* укрепить недостаточно прочные конструкции, закрыть двери, слуховые отверстия и чердачные помещения, окна обшить досками или закрыть щитами, а стекла заклеить полосками бумаги или ткани, или, если есть такая возможность, вынуть;
* для того чтобы уравновесить наружное и внутреннее давление в здании двери и окна с подветренной стороны целесообразно открыть и закрепить их в этом положении;
* с крыш, балконов, лоджий и подоконников необходимо убрать вещи, которые при падении могут нанести травмы людям. Предметы, находящиеся во дворах, необходимо закрепить или занести в помещение;
* целесообразно также позаботиться об аварийных светильниках – электрических фонарях, керосиновых лампах, свечах. Рекомендуется также создать запасы воды, пищи и медикаментов, особенно перевязочных материалов;
* погасить огонь в печах, проверить состояние электровыключателей, газовых и водопроводных кранов;
* занять заранее подготовленные места в зданиях и укрытиях (в случае смерчей – только в подвальных помещениях и в подземных сооружениях). В помещении нужно выбрать наиболее безопасное место – в средней части дома, в коридорах, на первом этаже. Для защиты от ранений осколками стекла рекомендуется использовать встроенные шкафы, прочную мебель и матрацы.

Самым безопасным местом во время бури, урагана или смерча являются убежища, подвалы и погреба.

Если ураган или смерч застал вас на открытой местности - лучше всего найти любое естественное углубление в земле (канаву, яму, овраг или любую выемку), лечь на дно углубления и плотно прижаться к земле. Покинуть транспорт (не зависимо от того, в каком бы вы не находились) и укрыться в ближайшем подвале, убежище или углублении. Принять меры по защите от ливневых осадков и крупного града, т.к. ураганы ими часто сопровождаются.

Не рекомендуется:

* находиться на мостах, а также в непосредственной близости от объектов, использующих в своем производстве ядовитые сильнодействующие и легковоспламеняющиеся вещества;
* укрываться под отдельно стоящими деревьями, столбами, близко подходить к опорам линий электропередач;
* находиться вблизи зданий, с которых порывами ветра сдувает черепицу, шифер и другие предметы;
* если ветер утих, не рекомендуется выходить на улицу сразу (через несколько минут порывы ветра могут возобновиться).

После получения сообщения о стабилизации обстановки выходить из дома следует осторожно, необходимо осмотреться – нет ли нависающих предметов и частей конструкций, оборванных электропроводов т.к. не исключена вероятность того, что они находятся под напряжением.

Без крайней необходимости не заходите в поврежден ные здания, но если такая необходимость возникла, то делать это нужно осторожно, убедившись в отсутствии значительных повреждений лестниц, перекрытий и стен, очагов пожара, разрывов электропроводов, нельзя пользоваться лифтами.

Огонь нельзя зажигать до тех пор, пока не будет уверенности, что обошлось без утечки газа. На улице держитесь подальше от зданий, столбов, высоких заборов и т.д.

Главное в этих условиях – не поддаваться панике, действовать грамотно, уверенно и разумно, не допускать самому и удерживать других от неразумных поступков, оказывать помощь пострадавшим.

Основными видами поражения людей при ураганах, бурях и смерчах являются закрытые травмы различных областей тела, ушибы, переломы, сотрясения головного мозга, ранения, сопровождающиеся кровотечением.

**Гроза.**

Гроза – атмосферное явление, связанное с развитием мощных кучево-дождевых облаков, которое сопровождается многократными электрическими разрядами между облаками и земной поверхностью, громом, сильным дождем, нередко градом. Согласно статистике, в мире ежедневно случается 40 тысяч гроз, ежесекундно сверкает 117 молний.

Грозы часто идут против ветра. Непосредственно перед началом грозы обычно наступает безветрие или ветер меняет направление, налетают резкие шквалы, после чего начинается дождь. Однако наибольшую опасность представляют «сухие», то есть не сопровождающиеся осадками, грозы.

Во время грозы следует:

* в лесу укрываться среди невысоких деревьев с густыми кронами;
* в горах и на открытой местности прятаться в яме, канаве или в овраге;
* все крупные металлические предметы сложить в 15-20 м. от себя;
* укрывшись от грозы, сесть, подогнув под себя ноги и опустив голову на согнутые в коленях ноги, ступни ног соединить вместе;
* под себя подложить, полиэтиленовый пакет, ветки или лапник, камни, одежду и т.д. изолируясь от почвы;
* в пути группе рассредоточиться, идти по одному, не спеша;
* в укрытии переодеться в сухую одежду, в крайнем случае, тщательно выжать мокрую.

Во время грозы нельзя:

* укрываться возле одиноких деревьев или деревьев, выступающих над другими;
* прислоняться или прикасаться к скалам и отвесным стенам;
* останавливаться на опушках леса, больших полянах;
* идти или останавливаться возле водоемов и в местах, где течет вода;
* прятаться под скальными навесами;
* бегать, суетиться, передвигаться плотной группой;
* находиться в мокрой одежде и обуви;
* оставаться на возвышенностях;
* находиться возле водотоков, в расщелинах и трещинах.

**Снежная буря.**

Снежная буря – одна из разновидностей урагана, характеризуется значительными скоростями ветра, что способствует перемещению по воздуху огромных масс снега, имеет сравнительно узкую полосу действия (до нескольких десятков километров). Во время бури резко ухудшается видимость, может прерваться транспортное сообщение как внутригородское, так и междугородное. Продолжительность бури колеблется от нескольких часов до нескольких суток.

Пурга, метель, вьюга сопровождаются резкими перепадами температур и снегопадом с сильными порывами ветра. Перепад температур, выпадение снега с дождем при пониженной температуре и сильном ветре, создает условия для обледенения. Линии электропередач, линии связи, кровли зданий, различного рода опоры и конструкции, дороги и мосты покрываются льдом или мокрым снегом, что нередко вызывает их разрушение. Гололедные образования на дорогах затрудняют, а иногда и совсем препятствуют работе автомобильного транспорта. Передвижения пешеходов затруднятся.

Снежные заносы возникают в результате обильных снегопадов и метелей, которые могут продолжаться от нескольких часов до нескольких суток. Они вызывают нарушение транспортного сообщения, повреждение линий связи и электропередач, негативно влияют на хозяйственную деятельность. Особенно опасны снежные заносы при сходе снежных лавин с гор.

Основным поражающим фактором таких стихийных бедствий является воздействие низкой температуры на организм человека, вызывающие обморожение, а иногда и замерзание.

При непосредственной угрозе организуется оповещение населения, приводятся в готовность необходимые силы и средства, дорожные и коммунальные службы.

Метель, пурга или вьюга могут длиться несколько суток, поэтому рекомендуется заблаговременно создать в доме запас продовольствия, воды, топлива, приготовить аварийное освещение. Покидать помещение можно только в исключительных случаях и не в одиночку. Ограничить передвижение, особенно в сельской местности.

На автомобиле передвигаться следует только по главным дорогам. В случае резкого усиления ветра непогоду желательно переждать в населенном пункте или вблизи него. При поломке машины не следует отходить от нее за пределы видимости. При невозможности дальнейшего движения следует обозначить стоянку, остановиться (двигателем в наветренную сторону), укрыть двигатель со стороны радиатора. При сильном снегопаде следить, чтобы автомобиль не занесло снегом, т.е. по мере необходимости разгребать снег. Двигатель автомобиля периодически нужно прогревать во избежание его «размораживания», при этом не допускать попадания в кабину (кузов, салон) выхлопных газов, с этой целью следить, чтобы выхлопная труба не была завалина снегом. При наличии нескольких автомобилей лучше всего использовать один автомобиль в качестве укрытия, из двигателей остальных автомобилей необходимо слить воду.

Ни в коем случае нельзя покидать укрытие (автомобиль), в сильный снегопад ориентиры через несколько десятков метров могут быть потеряны.

Метель, пургу или вьюгу можно переждать в оборудованном из снега укрытии. Укрытие рекомендуется строить только на открытых площадках, там, где исключены снежные заносы. До того как укрыться, надо отыскать ориентиры на местности в направлении ближайшего жилья и запомнить их расположение.

Периодически необходимо контролировать толщину снежного покрова, протыкая потолок укрытия, и расчищать вход и вентиляционное отверстие.

Можно на открытой и бесснежной местности найти возвышенный, устойчиво стоящий предмет, укрыться за ним и постоянно отбрасывать и утаптывать прибывающую снежную массу ногами.

В критических ситуациях допустимо полностью зарыться в сухой снег, для чего надеть на себя все теплые вещи, сесть спиной к ветру, укрыться полиэтиленовой пленкой или спальным мешком, взять в руки длинную палку и позволить снегу заметать себя. Постоянно расчищать палкой вентиляционное отверстие и расширять объемы образовавшейся снежной капсулы, чтобы иметь возможность выбраться из снежного заноса. Внутри образовавшегося укрытия следует выложить стрелку-ориентир.

Помните, что пурга за счет снежных многометровых заносов и сугробов может значительно изменить внешний вид местности.

Основными видами работ при снежных заносах, метели, пурге или вьюге являются:

розыск пропавших людей и оказание, при необходимости, им первой медицинской помощи;

расчистка дорог и территорий вокруг строений;

оказание технической помощи застрявшим водителям;

устранение аварий на коммунально-энергетических сетях.

**Природные пожары.**

Пожар – неконтролируемое горение, причиняющее материальный ущерб, вред жизни и здоровью граждан, интересам общества и государства.

Примерно 80 % всех пожаров возникает по вине человека из-за нарушения мер пожарной безопасности при обращении с огнем, а также в результате использования неисправной техники. Бывает, что пожары возникают в результате удара молнии во время грозы.

Природный пожар - неконтролируемый процесс горения, стихийно возникающий и распространяющийся в природной среде.

*Природные пожары подразделяются на лесные и степные пожары.*

Лесной пожар – самопроизвольное или спровоцированное человеком возгорание в лесных экосистемах.

На территории лесного фонда России ежегодно регистрируется от 10 до 30 тыс. лесных пожаров, нередко принимающих характер стихийных бедствий. Основная часть пройденной огнем площади приходиться на районы Сибири и Дальнего Востока. В этих районах лесной пожар является лесообразовательным фактором, определяющим структуру и динамику лесного фонда.

Важнейшей характеристикой лесного пожара является скорость его распространения, которая определяется скоростью продвижения его кромки, т.е. полосы горения по контуру пожара.

Лесные пожары в зависимости от сферы распространения огня, подразделяются на низовые, верховые и подземные (торфяные).

Низовой пожар – пожар, распространяющийся по земле и по нижним ярусам лесной растительности. При низовом пожаре горят лесная подстилка, травяно – кустарничковый покров, подрост и подлесок.

Низовой пожар чаще всего возникает в лиственных лесах, при этом высота пламени доходит до 1,5-2 метров, а скорость распространения обычно не превышает 1-3 метров в минуту, температура огня в зоне пожара составляет 400-900 °С. Низовые пожары наиболее часты и составляет до 98 % общего числа загораний.

Верховой пожар наиболее опасен. Он начинается при сильном ветре и охватывает кроны деревьев. Огонь продвигается по кронам деревьев, скорость его распространения в безветренную погоду может достигать 3-4 км/ч, в ветреную – 25-30 км/ч и более.

Проводником горения, при верховых пожарах, служит слой хвои, листвы и ветвей кронового пространства. Температура в зоне огня повышается до 1100°С. Ветер разносит горящие искры, которые создают новые очаги пожара за несколько десятков, а то и сотен метров от основного очага.

Причинами пожаров степных и хлебных массивов могут быть грозы, аварии наземного и воздушного транспорта, аварии хлебоуборочной техники, террористические акты и небрежное обращение с открытым огнем. Наиболее пожароопасная обстановка складывается в конце весны и в начале лета, когда стоит сухая и жаркая погода.

**Массовые инфекционные заболевания людей, сельскохозяйственных животных и растений.**

Инфекция – внедрение и размножение в организме человека или животного болезнетворных микроорганизмов.

Знание механизмов передачи инфекции лежит в основе профилактики инфекционных заболеваний.

Инфекционные болезни отличаются от всех других заболеваний тем, что они вызываются определенным, живым возбудителем, передаются от зараженного организма здоровому и способны к массовому (эпидемическому) распространению.

Любое инфекционное заболевание возникает в результате проникновения в организм человека болезнетворных организмов – бактерий, вирусов, риккетсий, спирохет, а также грибков и простейших.

Ряд микробов могут находиться в организме, не причиняя ему вреда, но при снижении защитных сил организма они могут вызывать заболевания. Возбудители инфекционных заболеваний, проникая в организм, находят там благоприятную среду для развития. Некоторые виды болезнетворных микроорганизмов, быстро размножаясь, выделяют ядовитые вещества (токсины), значительно утяжеляющие течение инфекции.

Причиной возникновения инфекционного заболевания является проникновение болезнетворного микроорганизма в восприимчивый организм в достаточном количестве и специфическим для него путем. Механизм передачи инфекций неодинаков при различных заболеваниях и находится в прямой зависимости от локализации (местонахождения) возбудителя в живом организме.

Различают несколько путей проникновения возбудителей инфекционных заболеваний в организм человека:

* с воздухом через пищеварительный тракт;
* через слизистые оболочки рта, носа, глаз;
* через поврежденные кожные покровы;
* через поврежденную кожу в результате укусов зараженных кровососущих насекомых.

Непрерывную цепь следующих друг за другом заражений и заболеваний принято называть эпидемическим процессом, который может развиваться при наличии трех обязательных условий: источника инфекции, механизма передачи инфекции и восприимчивых к заболеванию людей.

Эпидемия – массовое и прогрессирующее распространение инфекционного заболевания в пределах определенной территории, значительно превышающее обычно регистрируемый уровень заболеваемости за аналогичный период.

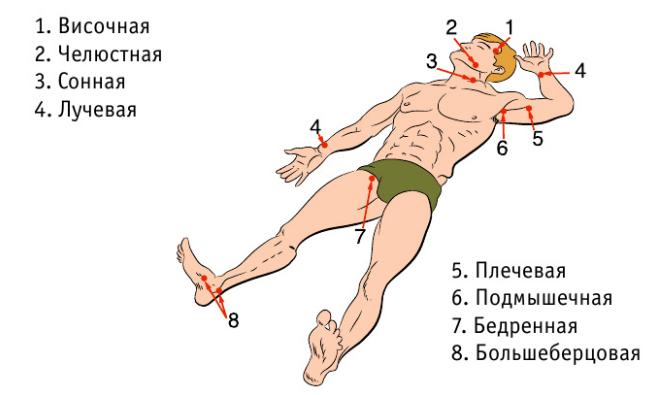
При всех инфекционных заболеваниях от момента заражения до проявления первых видимых признаков заболевания проходит определенное время, называемое инкубационным периодом, в течение которого человек остается внешне здоровым. Длительность этого периода при различных инфекциях неодинакова – от нескольких часов до нескольких месяцев; каждая болезнь характеризуется инкубационным периодом определенных пределов. От продолжительности инкубационного периода зависит срок установления карантина и изоляции лиц, бывших в контакте с заболевшим.

Эпидемическим очагом называется место заражения и пребывания заболевших инфекционной болезнью людей либо территория, в пределах которой в определенных границах времени возможно заражение людей и сельскохозяйственных животных возбудителями инфекционной болезни.

К наиболее типичным признакам инфекционных заболеваний относятся – озноб, жар, повышение температуры. При этом возникают такие реакции как головная боль, боли в мышцах и суставах, недомогание, общая слабость, разбитость, иногда тошнота, рвота, понос, нарушается сон, ухудшается аппетит.

В зависимости от общих характерных признаков инфекционных болезней, связанных с локализацией возбудителя в организме человека, и механизма передачи инфекции все инфекционные заболевания подразделяются на четыре основные группы.

**10 базовых навыков оказания первой помощи.**



Первая помощь — это комплекс срочных мер, направленных на спасение жизни человека. Несчастный случай, резкий приступ заболевания, отравление — в этих и других чрезвычайных ситуациях необходима грамотная первая помощь.

Согласно закону, первая помощь не является медицинской — она оказывается до прибытия медиков или доставки пострадавшего в больницу. Первую помощь может оказать любой человек, находящийся в критический момент рядом с пострадавшим. Для некоторых категорий граждан оказание первой помощи — служебная обязанность. Речь идёт о полицейских, сотрудниках ГИБДД и МЧС, военнослужащих, пожарных.

Умение оказать первую помощь — элементарный, но очень важный навык. В экстренной ситуации он может спасти чью-то жизнь.

***Алгоритм оказания первой помощи.***

Чтобы не растеряться и грамотно оказать первую помощь, важно соблюдать следующую последовательность действий:

Убедиться, что при оказании первой помощи вам ничего не угрожает и вы не подвергаете себя опасности.

Обеспечить безопасность пострадавшему и окружающим (например, извлечь пострадавшего из горящего автомобиля).

Проверить наличие у пострадавшего признаков жизни (пульс, дыхание, реакция зрачков на свет) и сознания. Для проверки дыхания необходимо запрокинуть голову пострадавшего, наклониться к его рту и носу и попытаться услышать или почувствовать дыхание. Для обнаружения пульса необходимо приложить подушечки пальцев к сонной артерии пострадавшего. Для оценки сознания необходимо (по возможности) взять пострадавшего за плечи, аккуратно встряхнуть и задать какой-либо вопрос.

Вызвать специалистов: 112 — с мобильного телефона, с городского — 103 (скорая) или 101 (спасатели).

Оказать неотложную первую помощь. В зависимости от ситуации это может быть:

* восстановление проходимости дыхательных путей;
* сердечно-лёгочная реанимация;
* остановка кровотечения и другие мероприятия.

Обеспечить пострадавшему физический и психологический комфорт, дождаться прибытия специалистов.



**Искусственное дыхание**

Искусственная вентиляция лёгких (ИВЛ) — это введение воздуха (либо кислорода) в дыхательные пути человека с целью восстановления естественной вентиляции лёгких. Относится к элементарным реанимационным мероприятиям.

Типичные ситуации, требующие ИВЛ:

* автомобильная авария;
* происшествие на воде;
* удар током и другие.

Существуют различные способы ИВЛ. Наиболее эффективным при оказании первой помощи неспециалистом считается искусственное дыхание рот в рот и рот в нос.

Если при осмотре пострадавшего естественное дыхание не обнаружено, необходимо немедленно провести искусственную вентиляцию легких.

**Техника искусственного дыхания рот в рот**

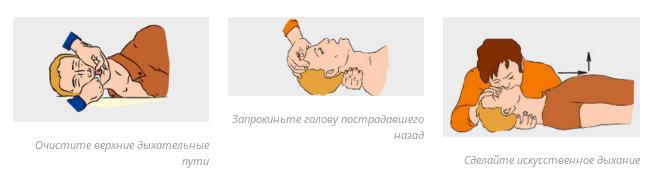
Обеспечьте проходимость верхних дыхательных путей. Поверните голову пострадавшего набок и пальцем удалите из полости рта слизь, кровь, инородные предметы. Проверьте носовые ходы пострадавшего, при необходимости очистите их.

Запрокиньте голову пострадавшего, удерживая шею одной рукой.

Не меняйте положение головы пострадавшего при травме позвоночника!

Положите на рот пострадавшего салфетку, платок, кусок ткани или марли, чтобы защитить себя от инфекций. Зажмите нос пострадавшего большим и указательным пальцем. Глубоко вдохните, плотно прижмитесь губами ко рту пострадавшего. Сделайте выдох в лёгкие пострадавшего.

Первые 5 - 10 выдохов должны быть быстрыми (за 20–30 секунд), затем – 12 - 15 выдохов в минуту.

Следите за движением грудной клетки пострадавшего. Если грудь пострадавшего при вдохе воздуха поднимается, значит, вы всё делаете правильно.

**Непрямой массаж сердца.**

Если вместе с дыханием отсутствует пульс, необходимо сделать непрямой массаж сердца.

Непрямой (закрытый) массаж сердца, или компрессия грудной клетки, — это сжатие мышц сердца между грудиной и позвоночником в целях поддержания кровообращения человека при остановке сердца. Относится к элементарным реанимационным мероприятиям.

Внимание! Нельзя проводить закрытый массаж сердца при наличии пульса.

***Техника непрямого массажа сердца.***

* Уложите пострадавшего на плоскую твёрдую поверхность. На кровати и других мягких поверхностях проводить компрессию грудной клетки нельзя.
* Определите расположение у пострадавшего мечевидного отростка. Мечевидный отросток - это самая короткая и узкая часть грудины, её окончание.
* Отмерьте 2–4 см вверх от мечевидного отростка — это точка компрессии.
* Положите основание ладони на точку компрессии. При этом большой палец должен указывать либо на подбородок, либо на живот пострадавшего, в зависимости от местоположения лица, осуществляющего реанимацию. Поверх одной руки положите вторую ладонь, пальцы сложите в замок. Надавливания проводятся строго основанием ладони — ваши пальцы не должны соприкасаться с грудиной пострадавшего.
* Осуществляйте ритмичные толчки грудной клетки сильно, плавно, строго вертикально, тяжестью верхней половины вашего тела. Частота — 100–110 надавливаний в минуту. При этом грудная клетка должна прогибаться на 3–4 см.
* Грудным детям непрямой массаж сердца производится указательным и средним пальцем одной руки. Подросткам — ладонью одной руки.

Если одновременно с закрытым массажем сердца проводится ИВЛ, каждые два вдоха должны чередоваться с 30 надавливаниями на грудную клетку.

Если во время проведения реанимационных мероприятий у пострадавшего восстановилось дыхание или появился пульс, прекратите оказание первой помощи и уложите человека на бок, положив ладонь под голову. Следите за его состоянием до прибытия медиков.

**Приём Геймлиха.**

При попадании пищи или инородных тел в трахею, она закупоривается (полностью или частично) - человек задыхается.

Признаки закупоривания дыхательных путей:

Отсутствие полноценного дыхания. Если дыхательное горло закупорено не полностью, человек кашляет; если полностью — держится за горло.

Неспособность говорить.

Посинение кожи лица, набухание сосудов шеи.

*Очистку дыхательных путей чаще всего проводят по методу Геймлиха.*

* Встаньте позади пострадавшего.
* Обхватите его руками, сцепив их в замок, чуть выше пупка, под рёберной дугой.
* Сильно надавите на живот пострадавшего, резко сгибая руки в локтях.
* Не сдавливайте грудь пострадавшего, за исключением беременных женщин, которым надавливания осуществляются в нижнем отделе грудной клетки.
* Повторите приём несколько раз, пока дыхательные пути не освободятся.

Если пострадавший потерял сознание и упал, положите его на спину, сядьте ему на бёдра и обеими руками надавите на рёберные дуги.

Для удаления инородных тел из дыхательных путей ребёнка необходимо повернуть его на живот и похлопать 2–3 раза между лопатками. Будьте очень осторожны. Даже если малыш быстро откашлялся, обратитесь к врачу для медицинского осмотра.

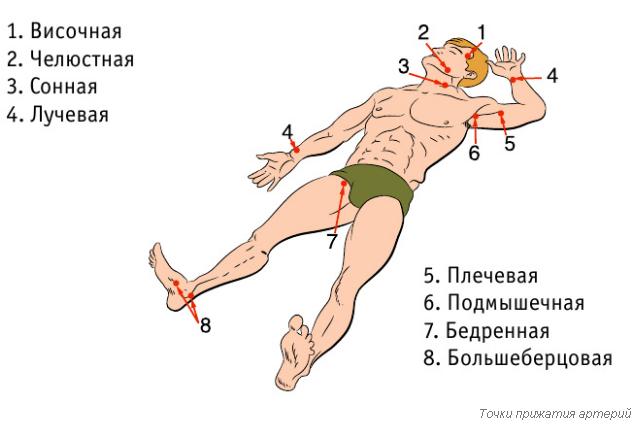


Остановка кровотечения — это меры, направленные на остановку потери крови. При оказании первой помощи речь идёт об остановке наружного кровотечения. В зависимости от типа сосуда выделяют капиллярное, венозное и артериальное кровотечения.

Остановка капиллярного кровотечения осуществляется путём наложения асептической повязки, а также, если ранены руки или ноги, поднятием конечностей выше уровня туловища.

При венозном кровотечении накладывается давящая повязка. Для этого выполняется тампонада раны: на рану накладывается марля, поверх неё укладывается несколько слоёв ваты (если нет ваты — чистое полотенце), туго бинтуется. Сдавленные такой повязкой вены быстро тромбируются, и кровотечение прекращается. Если давящая повязка промокает, сильно надавите на неё ладонью.

Чтобы остановить артериальное кровотечение, артерию необходимо пережать.



**Техника наложения кровоостанавливающего жгута.**

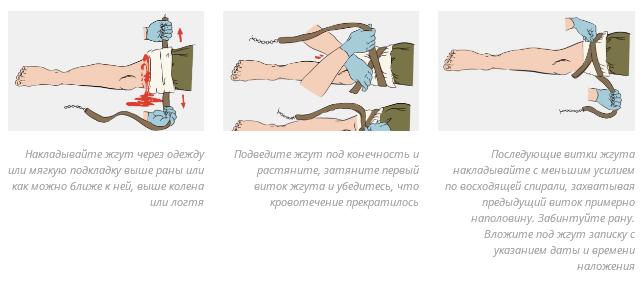
Наложите жгут на одежду или мягкую подкладку чуть выше раны.

Затяните жгут и проверьте пульсацию сосудов: кровотечение должно прекратиться, а кожа ниже жгута — побледнеть.

Наложите повязку на рану.

Запишите точное время, когда наложен жгут.

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



**Переломы.**

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

*Техника оказания первой помощи при переломе.*

Оцените тяжесть состояния пострадавшего, определите локализацию перелома.

При наличии кровотечения остановите его.

Определите, возможно ли перемещение пострадавшего до прибытия специалистов.

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

Обеспечьте неподвижность кости в области перелома — проведите иммобилизацию. Для этого необходимо обездвижить суставы, расположенные выше и ниже перелома.

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

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



**Ожоги.**

Ожог — это повреждение тканей организма под действием высоких температур или химических веществ. Ожоги различаются по степеням, а также по типам повреждения. По последнему основанию выделяют ожоги:

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

Техника пережатия артерии: сильно прижмите артерию пальцами или кулаком к подлежащим костным образованиям.

Артерии легкодоступны для пальпации, поэтому данный способ весьма эффективен. Однако он требует от лица, оказывающего первую помощь, физической силы.

Если кровотечение не остановилось после наложения тугой повязки и прижатия артерии, примените жгут. Помните, что это крайняя мера, когда другие способы не помогают.



При ожогах первым делом необходимо устранить действие поражающего фактора (огня, электрического тока, кипятка и так далее).

Затем, при термических ожогах, поражённый участок следует освободить от одежды (аккуратно, не отдирая, а обрезая вокруг раны прилипшую ткань) и в целях дезинфекции и обезболивания оросить его водоспиртовым раствором (1/1) или водкой.

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

После оросите рану холодной водой, наложите стерильную повязку и приложите холод. Кроме того, дайте пострадавшему тёплой подсоленной воды.

Для ускорения заживления лёгких ожогов используйте спреи с декспантенолом. Если ожог занимает площадь больше одной ладони, обязательно обратитесь к врачу.

**Обморок.**

Обморок — это внезапная потеря сознания, обусловленная временным нарушением мозгового кровотока. Иными словами, это сигнал мозга о том, что ему не хватает кислорода.

Важно отличать обычный и эпилептический обморок. Первому, как правило, предшествуют тошнота и головокружение.

Предобморочное состояние характеризуется тем, что человек закатывает глаза, покрывается холодным потом, у него слабеет пульс, холодеют конечности.

Типичные ситуации наступления обморока:

* испуг,
* волнение,
* духота и другие.

Если человек упал в обморок, придайте ему удобное горизонтальное положение и обеспечьте приток свежего воздуха (расстегните одежду, ослабьте ремень, откройте окна и двери). Брызните на лицо пострадавшего холодной водой, похлопайте его по щекам. При наличии под рукой аптечки дайте понюхать ватный тампон, смоченный нашатырным спиртом.

Если сознание не возвращается 3–5 минут, немедленно вызывайте скорую.

Когда пострадавший придёт в себя, дайте ему крепкого чая или кофе.

**Утопление и солнечный удар.**

***Утопление*** - это проникновение воды в лёгкие и дыхательные пути, которое может привести к смерти.

*Первая помощь при утоплении.*

* Извлеките пострадавшего из воды. Тонущий человек хватается за всё, что попадётся под руку. Будьте осторожны: подплывайте к нему сзади, держите за волосы или подмышки, держа лицо над поверхностью воды.
* Положите пострадавшего животом на колено, чтобы голова была внизу.
* Очистите ротовую полость от инородных тел (слизь, рвотные массы, водоросли).
* Проверьте наличие признаков жизни.
* При отсутствии пульса и дыхания немедленно приступайте к ИВЛ и непрямому массажу сердца.
* После восстановления дыхания и сердечной деятельности положите пострадавшего набок, укройте его и обеспечивайте комфорт до прибытия медиков.



В летний период опасность представляют также солнечные удары. ***Солнечный удар***- это расстройство работы головного мозга, вызванное длительным пребыванием на солнце.

Симптомы:

* головная боль,
* слабость,
* шум в ушах,
* тошнота,
* рвота.

Если пострадавший по-прежнему остаётся на солнце, у него поднимается температура, появляется одышка, иногда он даже теряет сознание.

Поэтому при оказании первой помощи прежде всего необходимо перенести пострадавшего в прохладное проветриваемое место. Затем освободите его от одежды, ослабьте ремень, разуйте. Положите ему на голову и шею холодное мокрое полотенце. Дайте понюхать нашатырный спирт. При необходимости сделайте искусственное дыхание.

При солнечном ударе пострадавшего необходимо обильно поить прохладной, слегка подсоленной водой (пить часто, но маленькими глотками).



**Переохлаждение и обморожение**

***Переохлаждение (гипотермия)*** - это понижение температуры тела человека ниже нормы, необходимой для поддержания нормального обмена веществ.

Первая помощь при гипотермии

Заведите (занесите) пострадавшего в тёплое помещение или укутайте тёплой одеждой.

Не растирайте пострадавшего, дайте телу постепенно согреться самостоятельно.

Дайте пострадавшему тёплое питьё и еду.

Не используйте алкоголь!



Переохлаждение нередко сопровождается обморожением, то есть повреждением и омертвением тканей организма под воздействием низких температур. Особенно часто встречается обморожение пальцев рук и ног, носа и ушей — частей тела с пониженным кровоснабжением.

Причины обморожения — высокая влажность, мороз, ветер, неподвижное положение. Усугубляет состояние пострадавшего, как правило, алкогольное опьянение.

Симптомы:

* чувство холода;
* покалывание в обмораживаемой части тела;
* затем — онемение и потеря чувствительности.

*Первая помощь при обморожении.*

Поместите пострадавшего в тепло.

Снимите с него промёрзшую или мокрую одежду.

Не растирайте пострадавшего снегом или тканью — так вы только травмируете кожу.

Укутайте обмороженный участок тела.

Дайте пострадавшему горячее сладкое питьё или горячую пищу.



**Отравление.**

Отравление — это расстройство жизнедеятельности организма, возникшее из-за попадания в него яда или токсина. В зависимости от вида токсина различают отравления:

* угарным газом,
* ядохимикатами,
* алкоголем,
* лекарствами,
* пищей и другие.

От характера отравления зависят меры оказания первой помощи. Наиболее распространены пищевые отравления, сопровождаемые тошнотой, рвотой, поносом и болями в желудке. Пострадавшему в этом случае рекомендуется принимать по 3–5 граммов активированного угля через каждые 15 минут в течение часа, пить много воды, воздержаться от приёма пищи и обязательно обратиться к врачу.

Кроме того, распространены случайное или намеренное отравление лекарственными препаратами, а также алкогольные интоксикации.

В этих случаях первая помощь состоит из следующих шагов:

Промойте пострадавшему желудок. Для этого заставьте его выпить несколько стаканов подсоленной воды (на 1 л — 10 г соли и 5 г соды). После 2–3 стаканов вызовите у пострадавшего рвоту. Повторяйте эти действия, пока рвотные массы не станут "чистыми".

Промывание желудка возможно только в том случае, если пострадавший в сознании.

Растворите в стакане воды 10–20 таблеток активированного угля, дайте выпить это пострадавшему.

Дождитесь приезда специалистов.