ДЛЯ ЗАМЕТОК

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ СИТУАЦИИ ПРИРОДНОГО ХАРАКТЕРА

1.1. Наводнение, паводок..... 1
1.2. Сильный ветер, ураган, буря..... 3
1.3. Ливень, сильный дождь, град..... 5
1.4. Сильный снегопад..... 7

2. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ

2.1. Сосульки, гололед..... 9
2.2. Осторожно, тонкий лед..... 11
2.3. Ртуть..... 13
2.4. Угарный газ..... 15
2.5. Гроза..... 17
2.6. Лес..... 19
2.7. Пчелы, осы, шершни..... 21
2.8. Водоемы..... 23
2.9. Жара..... 25
2.10. Осторожно, злая собака..... 27
2.11. Метро..... 29
2.12. Массовые мероприятия..... 31
2.13. Бытовая химия..... 33
2.14. Утечка газа..... 35

3. ДЕЙСТВИЯ ПО СИГНАЛУ «Внимание ВСЕМ!»..... 37

4. ТЕХНОГЕННЫЕ АВАРИИ..... 39

4.1. Аварии на химически опасных объектах..... 39
4.2. Радиационные аварии..... 41



1. ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ СИТУАЦИИ ПРИРОДНОГО ХАРАКТЕРА

1.1. НАВОДНЕНИЕ (паводок)

ФАКТОРЫ ОПАСНОСТИ

- подтопление территорий, домовладений, дорог, мостов;
- стремительный поток огромной массы воды;
- электрический ток при обрыве проводов ЛЭП;
- возбудители инфекционных заболеваний, находящихся в воде

ПОСЛЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ О НАВОДНЕНИИ

- следи за сообщениями по радио, телевидению, в интернете;
- перенеси на верхний этаж ценные вещи;
- подготовь аптечку, запас питьевой воды и продуктов;
- упакуй теплую одежду, одеяла, деньги;
- заверни в непромокаемый пакет документы

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЭТО ПРОИЗОШЛО

- отключи газ, воду и электричество в доме;
- закрой окна и двери;
- возьми с собой вещи, запас еды, воды, аптечку;
- покинь зону затопления;
- направляйся к месту сбора для эвакуации

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЭВАКУИРОВАТЬСЯ НЕВОЗМОЖНО

- немедленно перейди на верхние этажи или крышу;
- позвони по телефону **«101»** или **«112»** и сообщи о своем местоположении;
- подавай сигналы спасателям;
- без паники перейди в лодку спасателей





4.2. РАДИАЦИОННЫЕ АВАРИИ

ФАКТОРЫ ОПАСНОСТИ

- воздействие на организм радиоактивных веществ, радиационное загрязнение местности

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО БЕЗОПАСНОМУ ПОВЕДЕНИЮ

- при угрозе или возникновении радиационной аварии будет подан сигнал оповещения «Внимание всем!», услышав который, действуй как написано в главе 3

ЕСЛИ НЕОБХОДИМО ПОКИНУТЬ ЗОНУ ЗАРАЖЕНИЯ

- закрой окна, отключи электробытовые приборы и газ;
- возьми документы, деньги, запас продуктов и воды, надень плотную верхнюю одежду (лучше плащ), шапку, перчатки, резиновые сапоги;
- освободи от продуктов холодильник, скоропортящиеся продукты выброси в мусор;
- направляйся в защитное сооружение или к месту, указанному в сообщении;
- для защиты органов дыхания используй противогаз, респиратор, а при их отсутствии ватно-марлевую повязку или подручные средства: носовые платки, кухонные полотенца, смоченные водой

ЕСЛИ НЕТ ВОЗМОЖНОСТИ ПОКИНУТЬ ЗОНУ ЗАРАЖЕНИЯ

- оставайся в помещении, плотно закрой окна, двери, вентиляционные отверстия, дымоходы, уплотни щели в окнах и на стыках рам, выключи кондиционеры, защити продукты питания, сделай запас воды (для питья и хозяйственных нужд);
- по указанию медицинской службы проведи йодную профилактику;
- держи включенным радио или телевизор

ВАЖНО!

Чтобы избежать радиационного поражения в быту:

- не заходи на территории, объекты, в помещения, на которых знаками или надписями предупреждается о радиационной опасности;
- не подходи к предметам, на которых есть знак «Радиационная опасность», а в случае их обнаружения звони «101» или «112»





1.2. СИЛЬНЫЙ ВЕТЕР, УРАГАН, БУРЯ

ФАКТОРЫ ОПАСНОСТИ

- падение деревьев;
- повреждение слабо укрепленных конструкций, кровель зданий, сооружений;
- отключение электроэнергии

ПОСЛЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ О СИЛЬНОМ ВЕТРЕ, УРАГАНЕ, БУРЕ

- следи за сообщениями по радио, телевидению, в интернете;
- убери с балкона вещи, которые могут быть сброшены ветром;
- подготовь аптечку, запас питьевой воды и продуктов;
- подготовься к возможному отключению электроэнергии;
- отгони личный автотранспорт от деревьев и ветхих строений

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЭТО ПРОИЗОШЛО

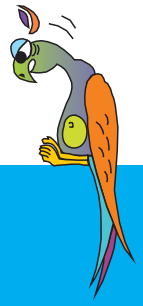
- закрой окна и двери балкона;
- отключи электричество;
- отойди подальше от окон

ЕСЛИ СТИХИЯ ЗАСТАЛА НА УЛИЦЕ

- укройся в ближайшем здании;
- если такой возможности нет, укройся в яме, кювете, канаве, закрыв голову руками;
- избегай мостов, эстакад, линий электропередач;
- обходи деревья, рекламные щиты, раскачивающиеся вывески

НЕЛЬЗЯ

- выходить на улицу сразу же после ослабления ветра, могут возникнуть его новые порывы





4. ТЕХНОГЕННЫЕ АВАРИИ

4.1. АВАРИИ НА ХИМИЧЕСКИ ОПАСНЫХ ОБЪЕКТАХ

ФАКТОРЫ ОПАСНОСТИ

- массовое поражение людей, животных или растений опасными химическими веществами

ПРИЗНАКИ ХИМИЧЕСКОГО ЗАРАЖЕНИЯ

- неприятные и удушающие запахи, увядание зелени, гибель птиц;
- тошнота, затруднение дыхания, воспаление слизистых оболочек, кожи

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО БЕЗОПАСНОМУ ПОВЕДЕНИЮ

- при угрозе или возникновении радиационной аварии будет подан сигнал оповещения «Внимание всем!», услышав который, действуй как написано в главе 3

ЕСЛИ НЕОБХОДИМО ПОКИНУТЬ ЗОНУ ЗАРАЖЕНИЯ

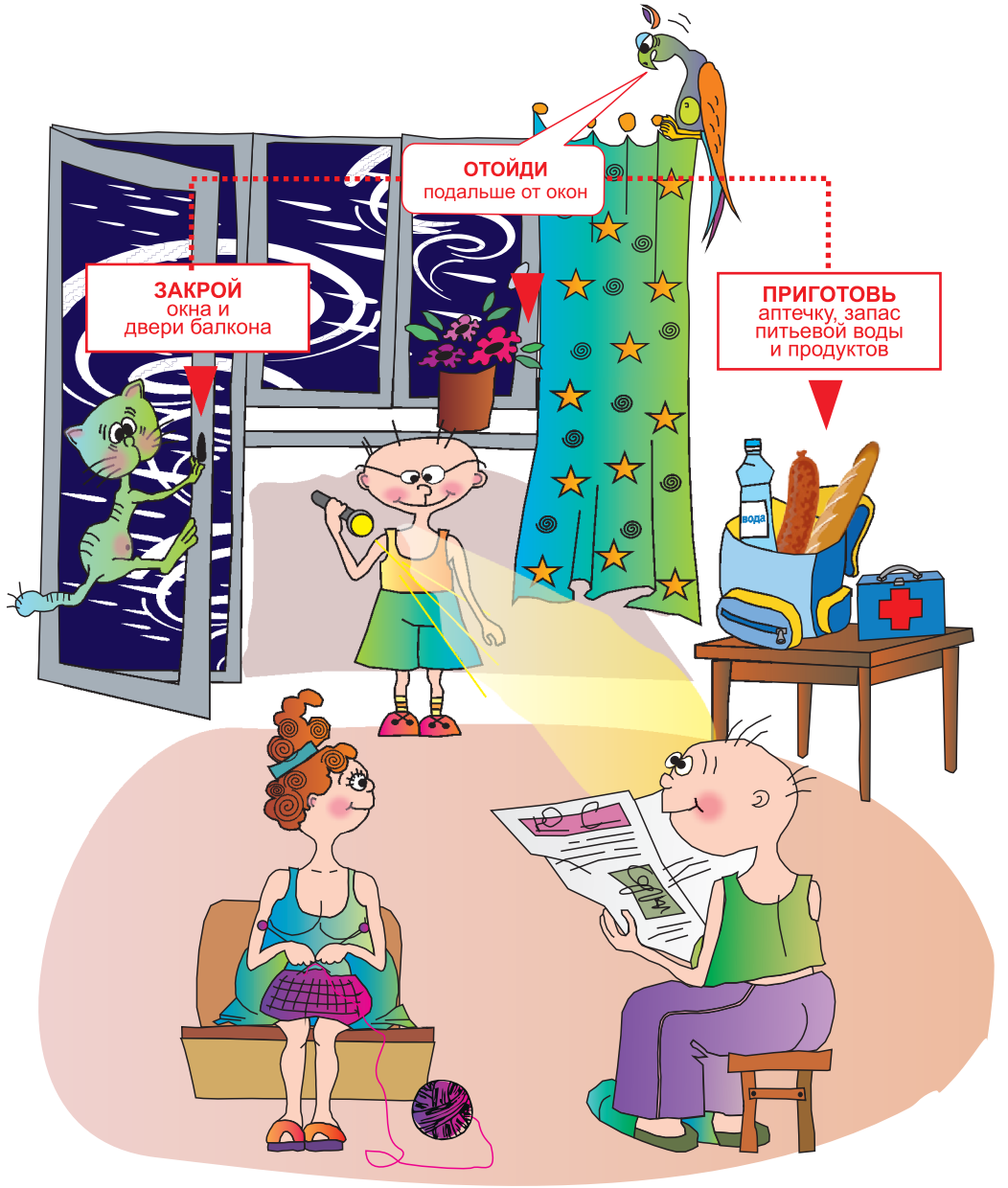
- закрой окна, отключи электробытовые приборы и газ;
- возьми документы, деньги, запас продуктов и воды, надень плотную верхнюю одежду (лучше плащ), шапку, перчатки, резиновые сапоги;
- направляйся к месту, указанному в сообщении;
- для защиты органов дыхания используй противогаз, а при его отсутствии ватно-марлевую повязку, смоченную в 2-5% растворе пищевой соды (для защиты от хлора), 2% растворе лимонной или уксусной кислоты (для защиты от аммиака)

ЕСЛИ НЕТ ВОЗМОЖНОСТИ ПОКИНУТЬ ЗОНУ ЗАРАЖЕНИЯ

- оставайся в помещении, плотно закрой окна, двери, вентиляционные отверстия, дымоходы, уплотни щели в окнах и на стыках рам;
- держи включенным радио или телевизор до получения сообщения о полной ликвидации аварии

ВАЖНО ЗНАТЬ

- покидать зону возможного заражения следует в направлении, перпендикулярном движению ветра;
- нельзя прятаться в подвалах, погребах, ямах (некоторые ядовитые вещества, например, хлор, сероводород, бензол тяжелее воздуха, поэтому они стелются по земле и затекают в низкие места)





1.3. ЛИВЕНЬ, СИЛЬНЫЙ ДОЖДЬ, ГРАД

ФАКТОРЫ ОПАСНОСТИ

- затопление территорий, остановка транспорта;
- подтопление подвалов домов, улиц;
- повреждение построек и транспортных средств, травмирование людей;
- гроза

ПОСЛЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ О СИЛЬНОМ ДОЖДЕ, ЛИВНЕ, ГРАДЕ

- следи за сообщениями по радио, телевидению, в интернете;
- по возможности оставайся дома или на работе;
- отойди от окон;
- не пользуйся электроприборами;
- подготовься к возможному отключению электроэнергии;
- приготовь зонт, плащ, резиновые сапоги;
- поставь машину в гараж

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЭТО ПРОИЗОШЛО

ЕСЛИ ТЫ НА УЛИЦЕ

- спрячься в здании;
- если это невозможно, зонтом, сумкой, одеждой защити голову от дождя или града

ЕСЛИ ТЫ В МАШИНЕ

- прекрати движение и пережди непогоду;
- развернись к окнам спиной, закрой детей своим телом

НЕЛЬЗЯ

- спускаться в подземные переходы





3. ДЕЙСТВИЯ ПО СИГНАЛУ «ВНИМАНИЕ ВСЕМ!»

ФАКТОРЫ ОПАСНОСТИ

- угроза или возникновение аварии, катастрофы, стихийного бедствия

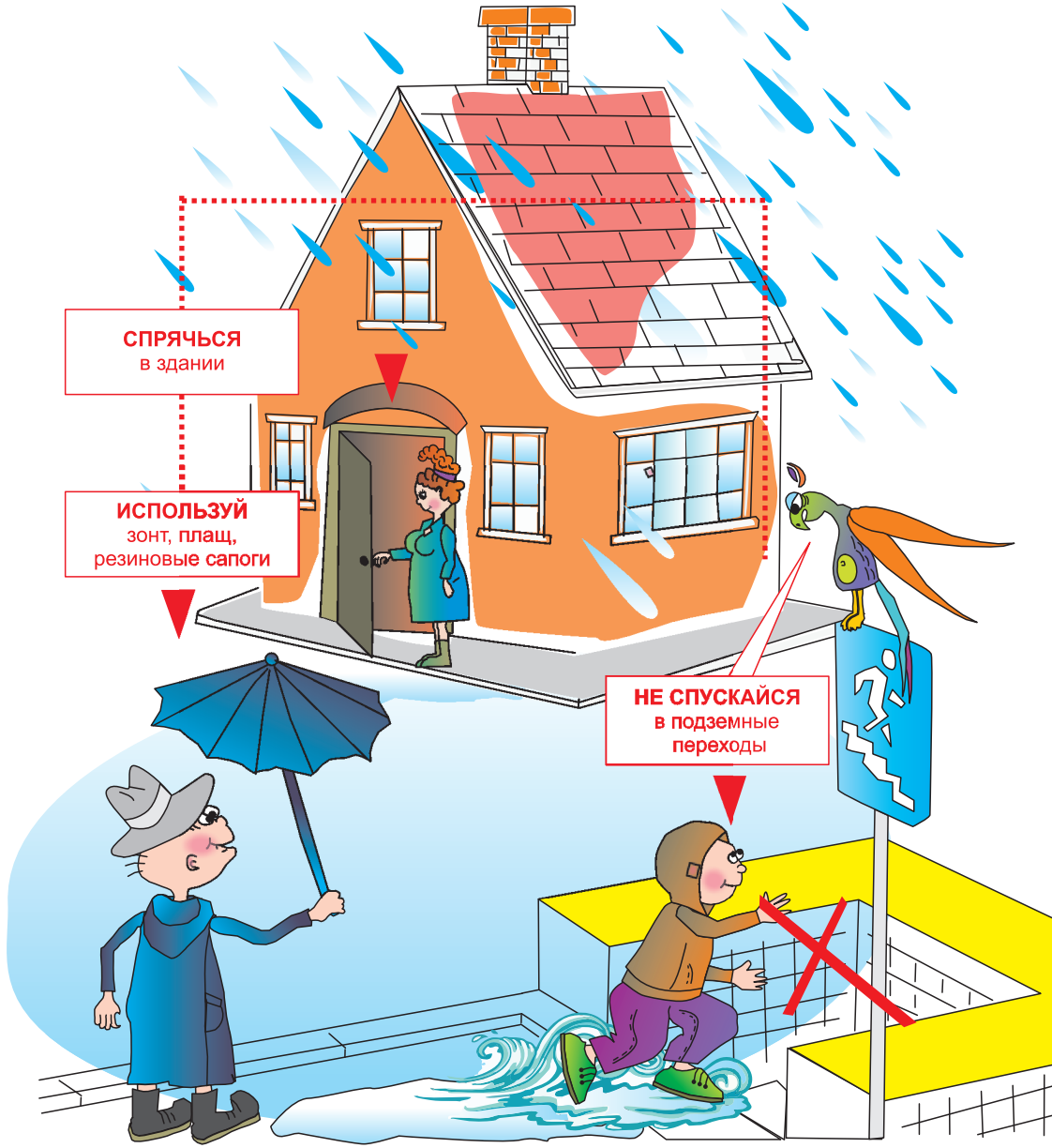
ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЭТО ПРОИЗОШЛО

- включи местное TV или FM радио;
- настрой средства связи на национальный канал;
- прослушай экстренное сообщение;
- действуй по инструкции;
- услышав сигнал на улице, найди теле (радио) точку для получения точных указаний

ВАЖНО ЗНАТЬ

- сигнал оповещения «Внимание всем!» – протяжный вой электросирен, прерывистые гудки предприятий

правила безопасного поведения



всегда сохраняй спокойствие!



1.4. СИЛЬНЫЙ СНЕГОПАД

ФАКТОРЫ ОПАСНОСТИ

- снижение видимости, заносы;
- снежные бури;
- повреждение линий электропередач;
- воздействие низких температур;
- обрушение конструкций из-за снеговой нагрузки;
- блокирование транспортных средств, нарушение или полное прекращение движения транспорта

ПОСЛЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ О СИЛЬНОМ СНЕГОПАДЕ

- следи за сообщениями по радио, телевидению, в интернете;
- плотно закрой окна, двери, вентиляционные отверстия;
- подготовь запас воды, пищи, медикаментов;
- подготовься к возможному отключению электроэнергии;
- по возможности, не выходи из дома, воздержись от поездок

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЭТО ПРОИЗОШЛО

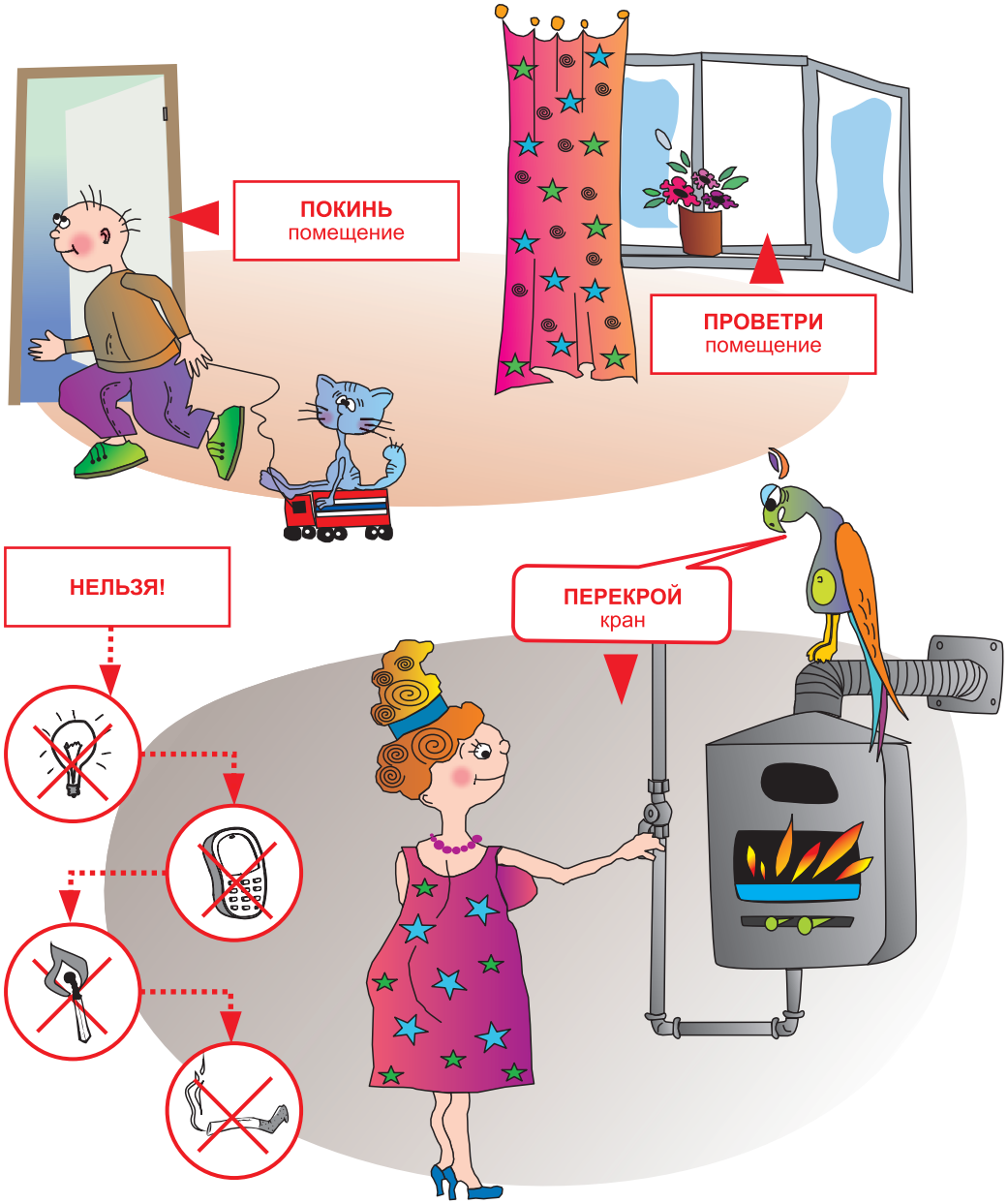
ЕСЛИ ТЫ В МАШИНЕ

- остановись на обочине и пережди снегопад;
- включи отопление;
- периодически разгребай снег;
- сообщи о своем местоположении по телефону **«101»** или **«112»**

ЕСЛИ ТЫ НА УЛИЦЕ

- внимательно переходи дорогу;
- остерегайся поскользнуться на ступеньках;
- опасайся обморожений;
- зайди в любое укрытие







2.14. УТЕЧКА ГАЗА

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО БЕЗОПАСНОМУ ПОВЕДЕНИЮ

- ремонтируй и устанавливай газовые приборы с помощью специалистов;
- не оставляй включенные газовые приборы без присмотра

ЕСЛИ ПОЧУВСТВОВАЛ ЗАПАХ ГАЗА В КВАРТИРЕ

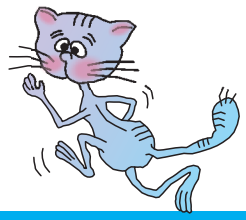
- перекрой газопроводный кран;
- проветри помещение;
- от соседей вызови аварийную газовую службу **«104»**;
- дожидайся прибытия газовой службы на улице

ЕСЛИ ПОЧУВСТВОВАЛ ЗАПАХ ГАЗА В ПОДЪЕЗДЕ

- вызови аварийную газовую службу **«104»**;
- постарайся определить место и источник утечки газа;
- сообщи об утечке газа всем жильцам подъезда;
- открой двери, окна в подъезде

НЕЛЬЗЯ

- включать свет;
- зажигать огонь;
- включать и выключать электроприборы;
- пользоваться телефоном;
- курить





2. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ

2.1. СОСУЛЬКИ, ГОЛОЛЕД

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО БЕЗОПАСНОМУ ПОВЕДЕНИЮ

- не стой и не ходи под нависшими над головой сосульками;
- обходи водостоки фасадов домов;
- по возможности не подходи близко к стенам зданий;
- не заходи в зоны ограждения участков тротуаров;
- надевай нескользящую обувь с рельефной подошвой;
- обходи замерзшие лужи, склоны, лестницы;
- передвигайся, наступая на всю подошву;
- осторожно переходи дорогу

ЕСЛИ ТЫ ПОСКОЛЬЗНУЛСЯ

- присядь, чтобы снизить высоту падения и смягчить удар о землю;
- не торопись подняться, убедись, что нет травм;
- попроси прохожих помочь тебе;
- если появилась резкая боль, не двигайся;
- вызови скорую помощь по телефону **«103»**

ЕСЛИ ПРИ ДВИЖЕНИИ ТЫ УСЛЫШАЛ НАВЕРХУ ПОДОЗРИТЕЛЬНЫЙ ШУМ

- не останавливайся;
- не поднимай голову, чтобы посмотреть что случилось;
- быстро прижмись к стене, козырек крыши послужит укрытием







2.13. БЫТОВАЯ ХИМИЯ

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО БЕЗОПАСНОМУ ПОВЕДЕНИЮ

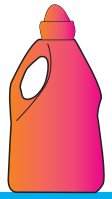
- используй химикаты только по назначению;
- храни их в закрытой и подписанной таре;
- используй резиновые перчатки и респираторы;
- промывай очищенную поверхность водой;
- проветривай помещение

ЕСЛИ ТЫ ПОЛУЧИЛ ХИМИЧЕСКИЙ ОЖОГ

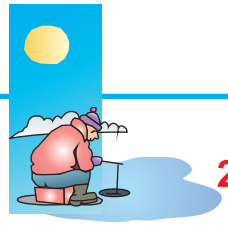
- сними одежду;
- смой химикаты с кожи;
- держи пораженное место под холодной водой не менее 20 минут;
- наложи свободную повязку;
- обратись к врачу

НЕЛЬЗЯ

- использовать химикаты не по назначению;
- хранить средства бытовой химии в открытых емкостях и в зоне доступности детей, возле нагревательных приборов и продуктов питания;
- смешивать одни вещества с другими;
- нагревать аэрозольные баллончики, бросать их в огонь даже после использования;
- давать играть детям







2.2. ОСТОРОЖНО, ТОНКИЙ ЛЕД!

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО БЕЗОПАСНОМУ ПОВЕДЕНИЮ

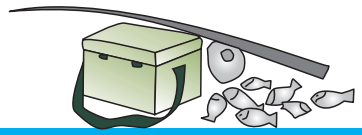
- без необходимости не выходи на лед;
- перед выходом на лед, убедись в его прочности;
- переходи водоем при хорошей видимости;
- не ходи по льду вдоль береговой линии, в местах впадения ручьев в реки, скопления снега, у стоков заводов и ферм, зарослей камыша и кустарников;
- идти осторожно, не отрывая подошвы ото льда, проверяя перед собой лед палкой;
- не выходи на лед в туман, снегопад, дождь

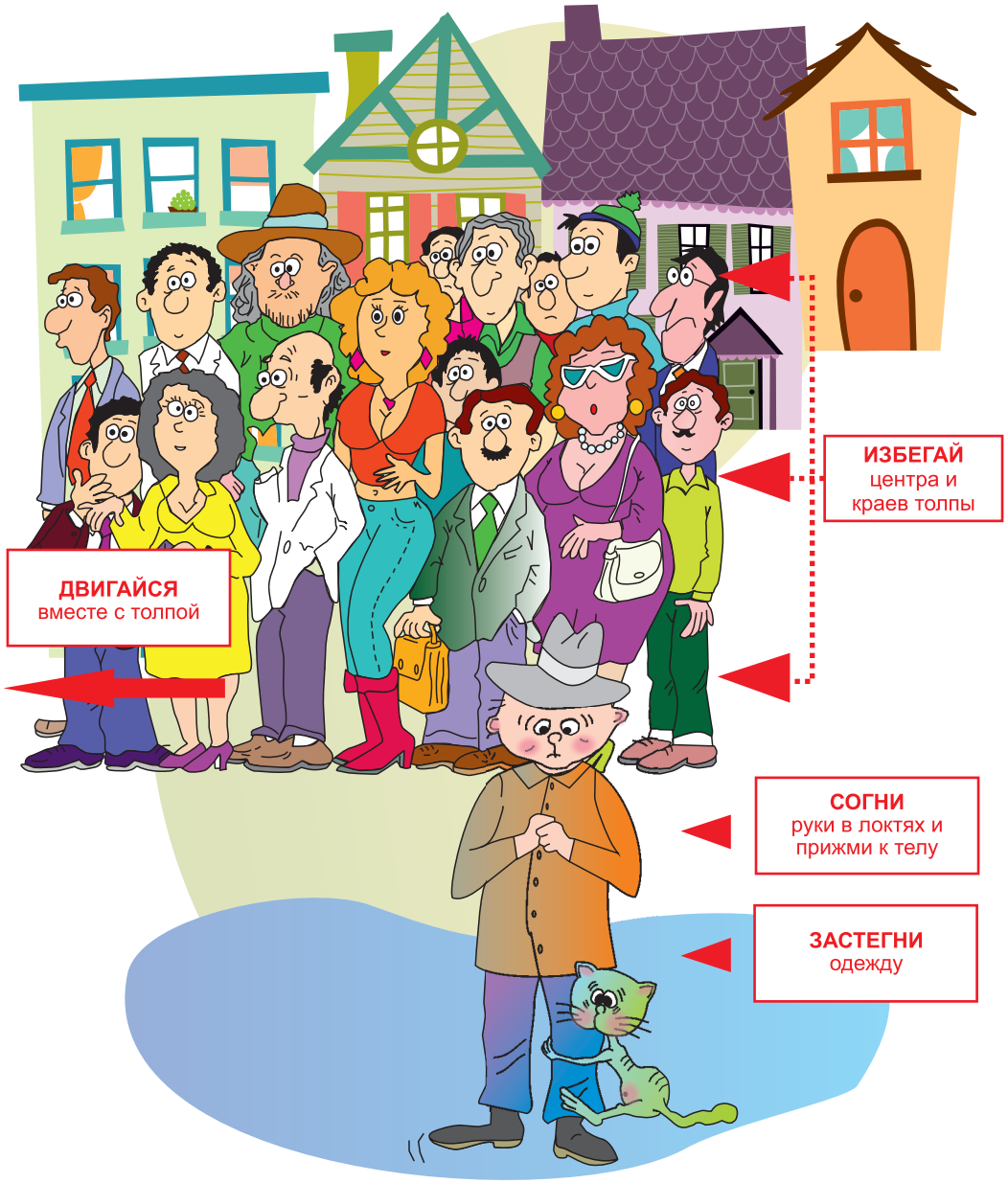
ЕСЛИ ПРОВАЛИЛСЯ ПОД ЛЕД

- не паникуй;
- зови на помощь;
- старайся не погружаться в воду с головой;
- выбирайся в сторону падения;
- раскинь руки и наползай на лед грудью;
- забрось на лед ногу и откатись от полыньи;
- выбравшись из воды, не спеши вставать – чтобы не провалиться снова – ползи к берегу по своим следам

НЕЛЬЗЯ

- выходить на лед в периоды его замерзания или таяния;
- проверять прочность льда ударом ноги







2.12. МАССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

ФАКТОРЫ ОПАСНОСТИ

- толпа, паника, давка;
- несанкционированные митинги, демонстрации;
- агрессивно настроенные граждане, в том числе в состоянии алкогольного опьянения

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТЫ ОКАЗАЛСЯ В ТОЛПЕ

- двигайся вместе с толпой;
- избегай ее центра и краев;
- застегни одежду;
- сними шарф, сумку, туфли на высоком каблуке;
- сцепи руки в замок или согни в локтях и прижми к телу;
- старайся идти медленнее толпы;
- сохраняй равновесие;
- держись подальше от деревьев, машин, углов зданий;
- избегай набережных, мостов, узких проходов;
- старайся выбраться из толпы в безопасное место;
- уходи через проходные подъезды и дворы, примыкающие улицы

ЕСЛИ ТЫ УПАЛ

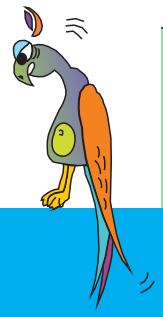
- сразу же поднимись: сгруппируйся и резкими рывками вставай

ЕСЛИ ВСТАТЬ НЕ УДАЛОСЬ

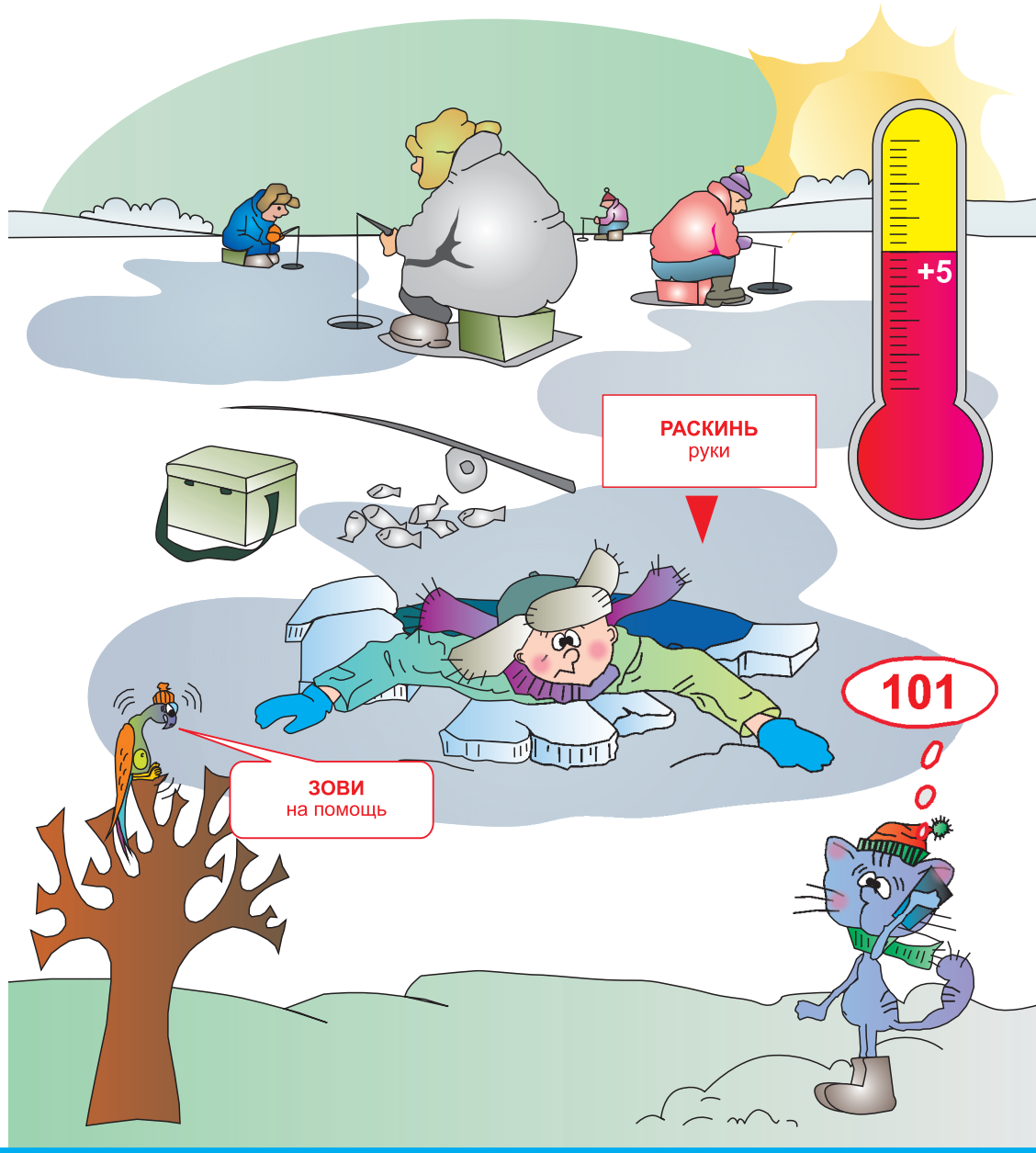
- сверни в клубок;
- закрой голову руками;
- откатись за какое-нибудь препятствие;
- вставай при первой возможности

НЕЛЬЗЯ

- идти против толпы;
- отвечать на толчки;
- поднимать упавшие вещи



правила безопасного поведения



всегда сохраняй спокойствие!

2.3. РТУТЬ

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО БЕЗОПАСНОМУ ПОВЕДЕНИЮ

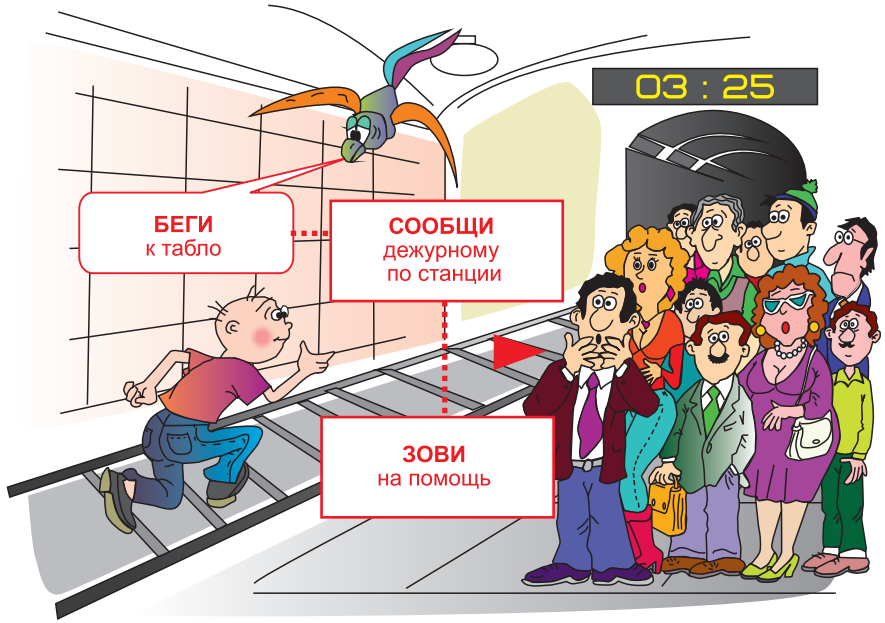
- соблюдай осторожность при обращении с ртутными приборами;
- храни ртутные приборы в недоступных для детей местах

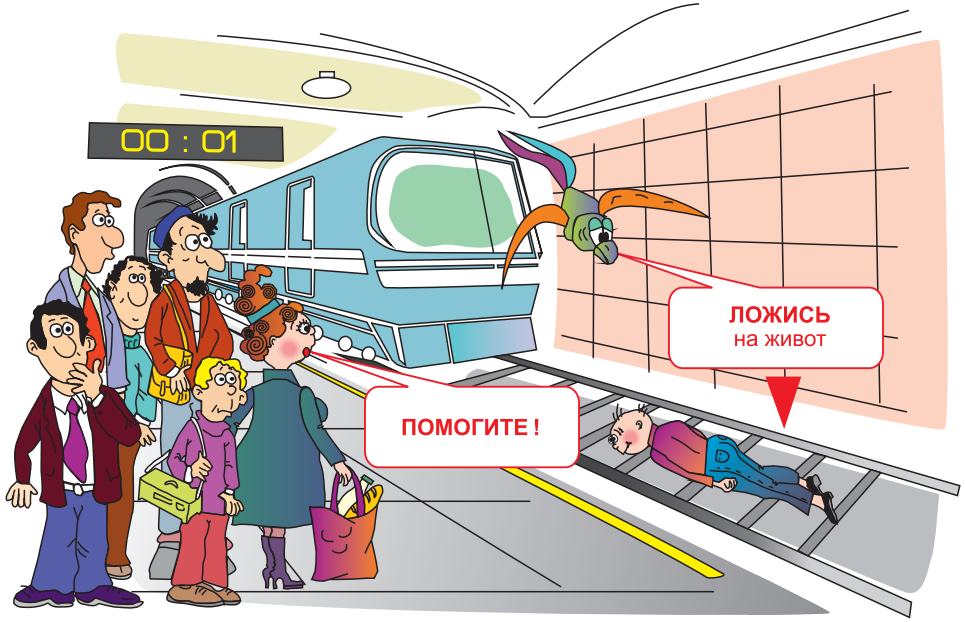
ЕСЛИ РАЗБИЛСЯ ГРАДУСНИК

- не паникуй;
- выведи из помещения людей и животных, открой окно;
- подготовь раствор марганцовки и стеклянную банку с плотной крышкой;
- надень влажную марлевую повязку и резиновые перчатки;
- собери шарики ртути кисточкой (маленькие – лейкопластырем или скотчем) в бумажный конверт;
- обработай поверхность раствором марганцовки или мыльно-содовым раствором;
- опусти ртуть в банку с раствором марганцовки;
- по номеру **«101»** или **«112»** уточни, куда ее передать;
- тщательно проветри помещение

НЕЛЬЗЯ

- прикасаться к ртути руками;
- собирать ртуть пылесосом и веником;
- выбрасывать шарики ртути в мусорное ведро, сливать в канализацию







2.11. МЕТРО

МЕСТА ПОВЫШЕННОЙ ОПАСНОСТИ

- эскалаторы, платформы

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО БЕЗОПАСНОМУ ПОВЕДЕНИЮ

- при движении на эскалаторе стой с правой стороны лицом по направлению движения, держись за поручень, проходи с левой стороны и не задерживайся при сходе с него;
- не сиди на ступеньках эскалатора;
- детей держи за руку или на руках;
- не заходи за ограничительную линию у края платформы;
- если почувствовал запах дыма в вагоне, немедленно сообщи об этом машинисту, используя переговорное устройство, и следуй его указаниям

ЕСЛИ ТЫ УПАЛ НА РЕЛЬСЫ ПРИ ПРИБЛИЖЕНИИ ПОЕЗДА

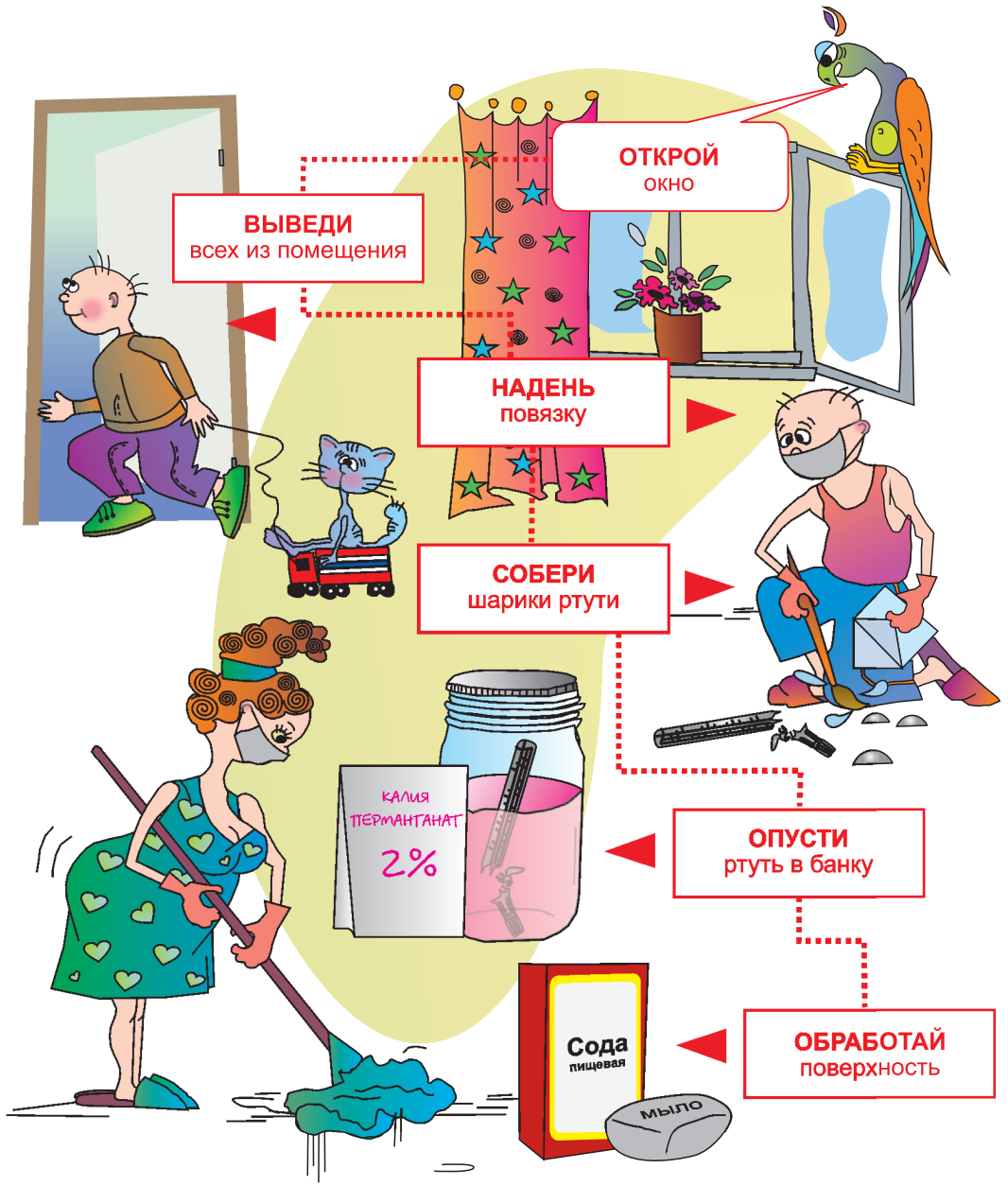
- ложись на живот в канал между рельсами;
- плотно прижми друг к другу ноги;
- опусти руки вдоль туловища;
- прижмись к земле

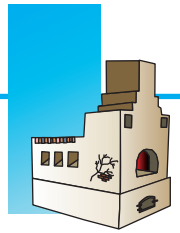
ЕСЛИ ТЫ УПАЛ НА РЕЛЬСЫ, И ПОЕЗДА ПОБЛИЗОСТИ НЕТ

- попроси, чтобы о ЧП сообщили персоналу станции;
- беги по межрельсовой колее к табло с указателем времени прибытия;
- добеги до черно-белой перекладины между рельсами;
- если за перекладиной есть служебная лестница, поднимись по ней наверх;
- если лестницы нет, а поезд близко – встань в нескольких метрах за перекладиной и подавай сигналы машинисту;
- поднимайся наверх только с помощью персонала

ВАЖНО ЗНАТЬ

- самое опасное место – контактный рельс для питания поездов током (металлическая конструкция желтого цвета со стороны перрона)





2.4. УГАРНЫЙ ГАЗ

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО БЕЗОПАСНОМУ ПОВЕДЕНИЮ

- перед началом отопительного сезона заделай трещины в печи, дымоходе и побели их;
- своевременно очищай дымоход от сажи: перед началом отопительного сезона и один раз в два месяца в период топки печей;
- проверяй тягу в дымоходе;
- прекрати топку печи не менее чем за 2 часа до отхода ко сну

ПРИ ПОЧИНКЕ АВТОМОБИЛЯ В ГАРАЖЕ

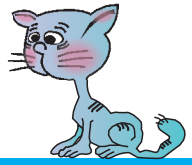
- держи дверь гаража открытой;
- периодически выключай двигатель;
- проветривай помещение, чаще выходи на свежий воздух

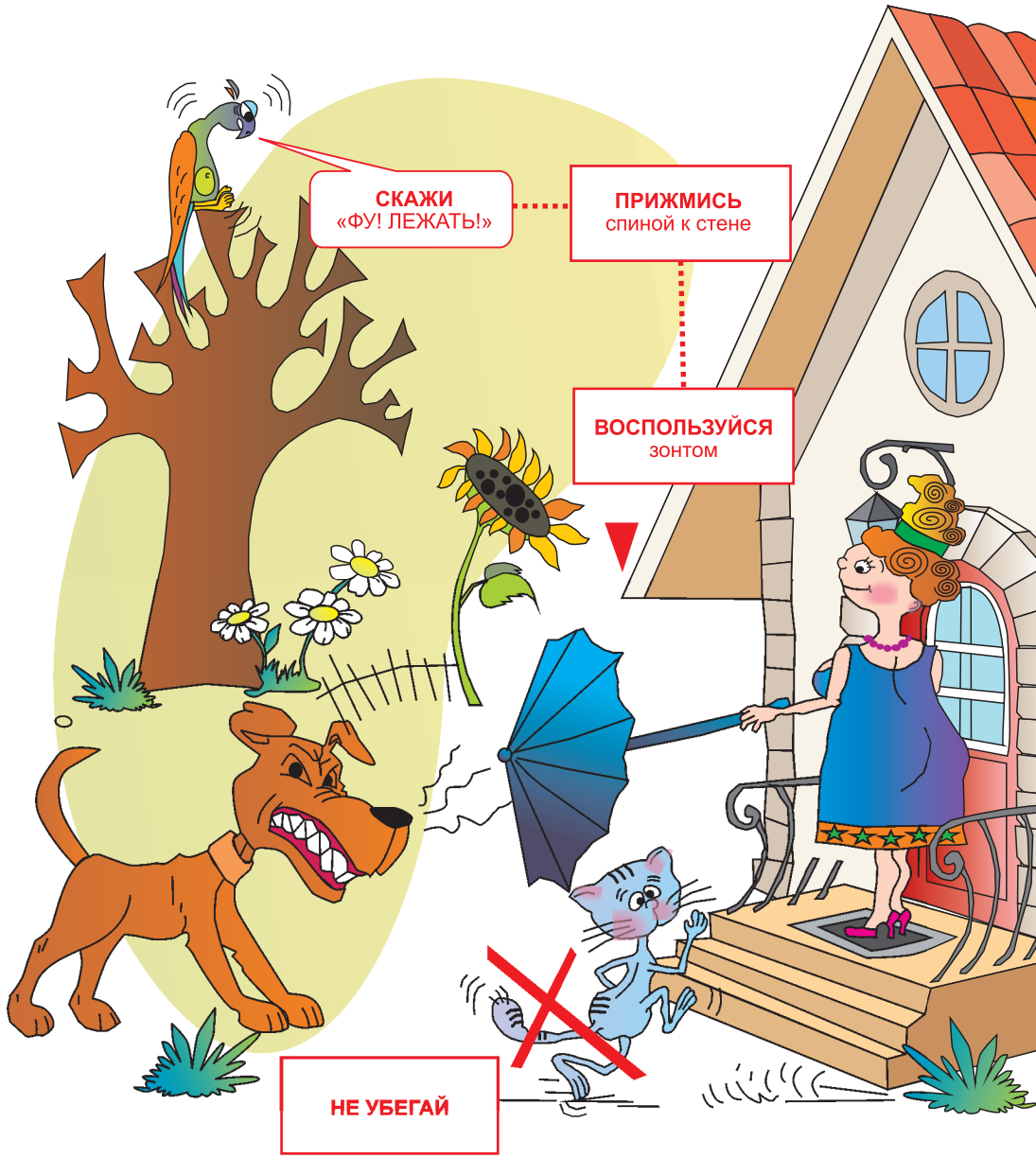
ЕСЛИ ПРОИЗОШЛО ОТРАВЛЕНИЕ УГАРНЫМ ГАЗОМ

- открой окна и двери;
- вызови скорую помощь;
- вынеси потерпевшего на свежий воздух;
- освободи от стесняющей дыхание одежды;
- если у пострадавшего появилась рвота и нарушилась координация движений, уложи его на бок и жди врачей;
- при необходимости проведи сердечно-легочную реанимацию

НЕЛЬЗЯ

- закрывать задвижку дымохода до полного сгорания углей;
- оставлять топящиеся печи без присмотра;
- топить печи с открытыми дверцами;
- оставаться на ночь в гараже;
- спать в автомобиле с работающим двигателем;
- заниматься починкой автомобиля в состоянии алкогольного опьянения







2.10. ОСТОРОЖНО, ЗЛАЯ СОБАКА!

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО БЕЗОПАСНОМУ ПОВЕДЕНИЮ

- не подходи к чужой собаке, если рядом нет ее хозяина;
- не пытайся погладить незнакомое животное;
- не трогай собаку, когда она ест или кормит своих детенышей

ЕСЛИ ВСТРЕТИЛ ЗЛУЮ СОБАКУ

- остановись, не предпринимай резких движений;
- громко скажи: «Фу!», «Лежать!»;
- отвлеки собаку, бросив ей еду;
- медленно отступай назад, попытайся скрыться в любом здании

ЕСЛИ КОНФЛИКТА ИЗБЕЖАТЬ НЕВОЗМОЖНО

- прижмись спиной к стене, автобусной остановке, ларьку;
- сними верхнюю одежду, намотай на руку;
- вытяни руку вперед, оставив конец одежды свободным;
- когда собака потянет его на себя, резко ударь ей ступней в горло;
- защити лицо согнутой в локте рукой;
- воспользуйся зонтом – собаки боятся предметов, которые резко увеличиваются в размере, да и хлопок при открытии испугает животное

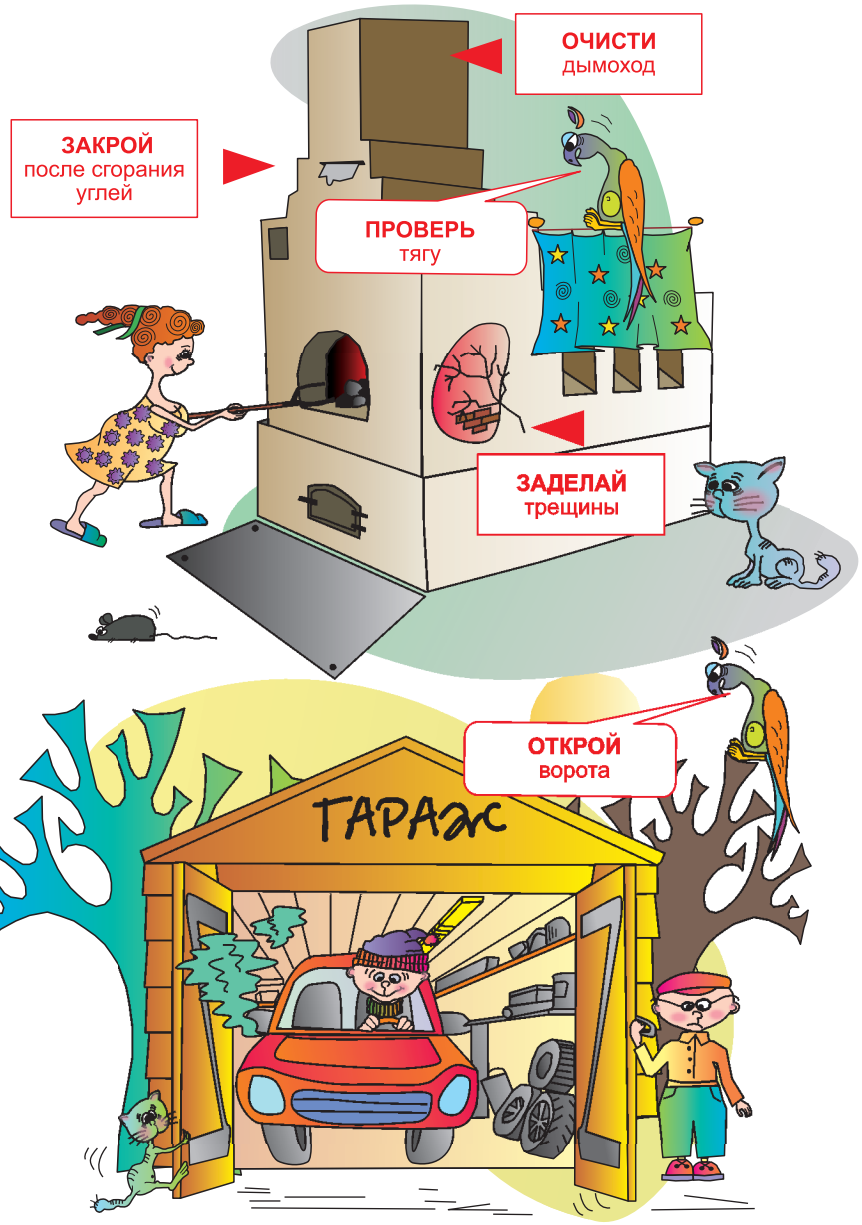
ЕСЛИ СОБАКА ПОВАЛИЛА НА ЗЕМЛЮ

- свернись в клубок или ляг на живот;
- закрой лицо и шею руками;
- не кричи;
- собака потеряет интерес и убежит

НЕЛЬЗЯ

- убегать от собаки;
- поворачиваться к ней спиной;
- размахивать перед собакой руками, палкой, сумкой





2.5. ГРОЗА

ФАКТОРЫ ОПАСНОСТИ

- сильный ветер, дождь, град, молния, шаровая молния;
- удар электрическим током, взрыв, пожар

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО БЕЗОПАСНОМУ ПОВЕДЕНИЮ

ЕСЛИ ТЫ ДОМА

- закрой окна и двери;
- отключи все электроприборы, вытащи штекер наружной антенны из телевизора;
- прекрати телефонные разговоры;
- отойди от окна, камина, массивных металлических предметов, печи

ЕСЛИ ТЫ НА УЛИЦЕ

- зайди в любое здание;
- если спрятался под козырьком здания – не прикасайся к стене

ЕСЛИ ТЫ В ЛЕСУ

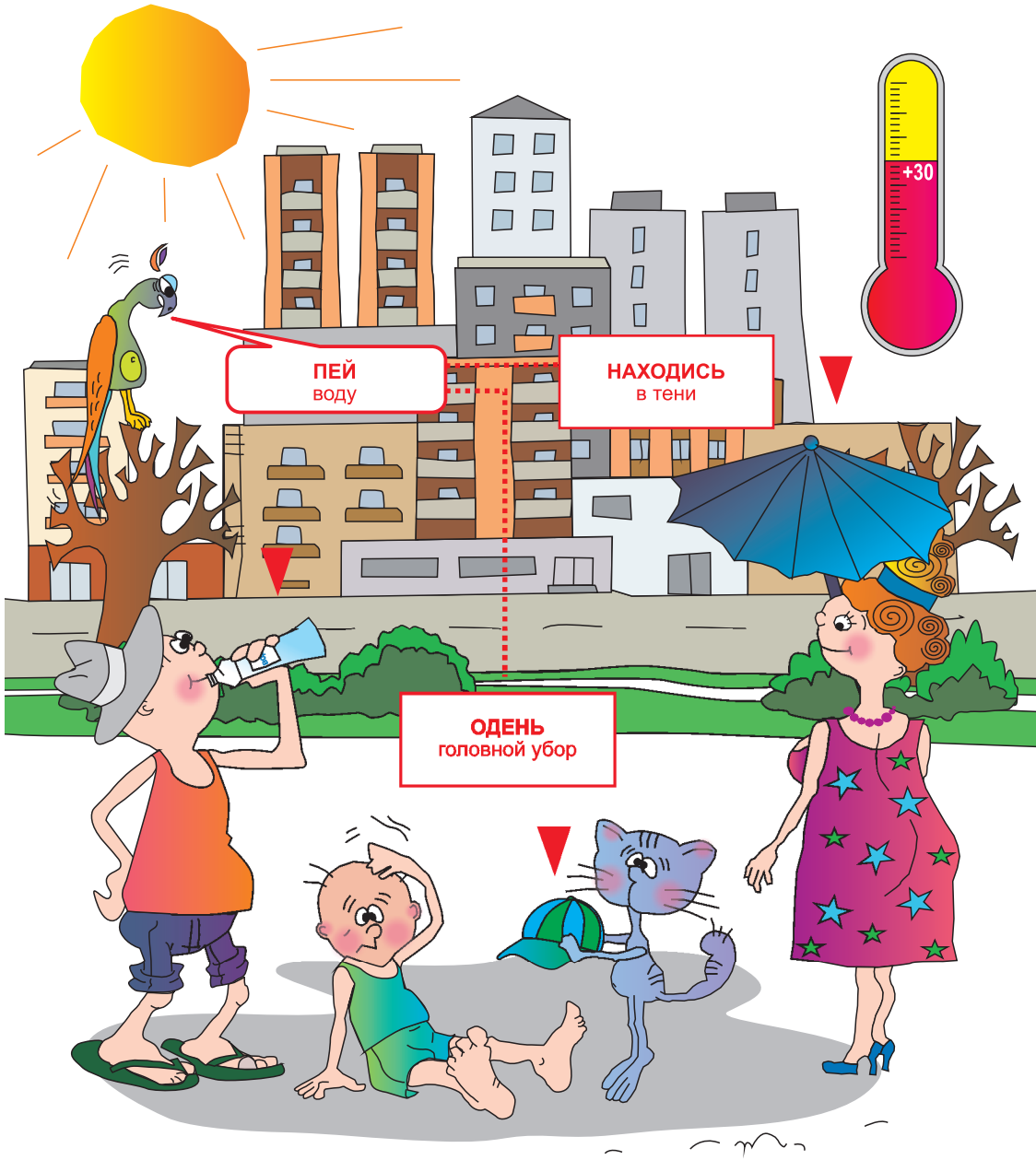
- укройся среди низкорослой растительности;
- сядь на корточки в позу «эмбриона», руками обхватив колени

ЕСЛИ ТЫ У ВОДОЕМА

- отойди подальше от берега;
- спрячься в укрытии

НЕЛЬЗЯ

- купаться;
- бегать, ездить на велосипеде, роликах, мопеде, мотоцикле;
- топить печь;
- прятаться под высокие деревья (особенно одинокие);
- рыбачить, так как снасти являются проводником для электричества;
- разговаривать по мобильному телефону





2.9. ЖАРА

ФАКТОРЫ ОПАСНОСТИ

- солнечный, тепловой удар;
- обезвоживание организма

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО БЕЗОПАСНОМУ ПОВЕДЕНИЮ

НА УЛИЦЕ

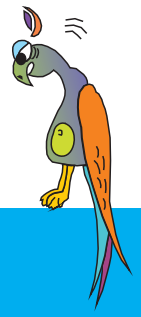
- не выходи на улицу без необходимости с 11 до 17 часов дня;
- держись в тени, периодически заходи в помещения с кондиционерами;
- возьми с собой негазированную питьевую воду;
- надевай свободную одежду из натуральных тканей, открытую и свободную обувь, головной убор

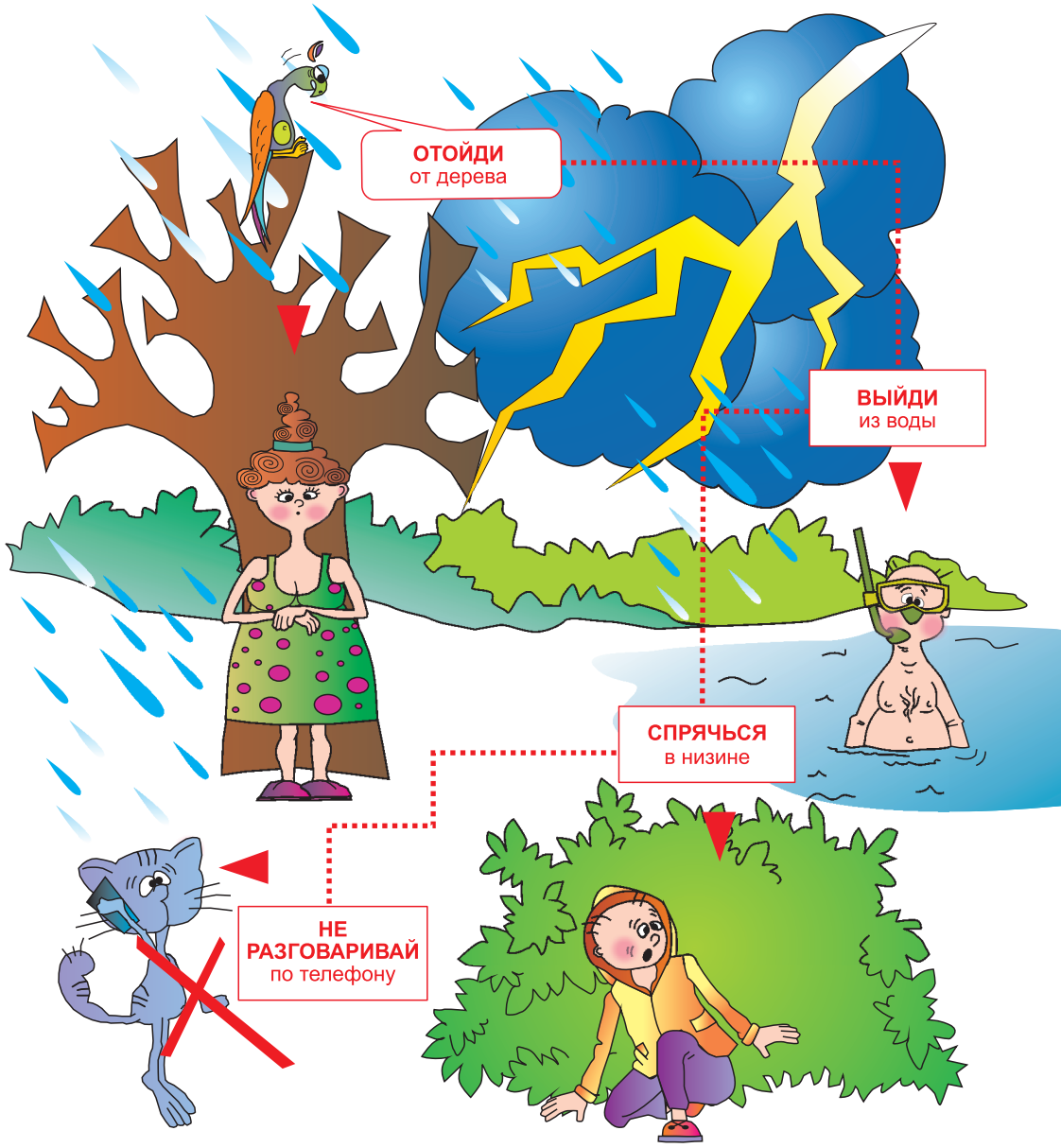
В ПОМЕЩЕНИИ

- при наличии кондиционера не охлаждай воздух ниже 18-20 градусов (чтобы избежать простудных заболеваний);
- при отсутствии кондиционера охлаждай воздух, используя емкость с водой, которая ставится перед вентилятором

ВАЖНО ЗНАТЬ

- для защиты организма от обезвоживания пей больше жидкости (не меньше 1,5-3 литров)





2.6. ЛЕС

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО БЕЗОПАСНОМУ ПОВЕДЕНИЮ

- сообщи родственникам о маршруте и времени возвращения;
- надень удобную обувь, непромокаемую одежду;
- возьми воду, лекарства, нож, спички, компас и телефон

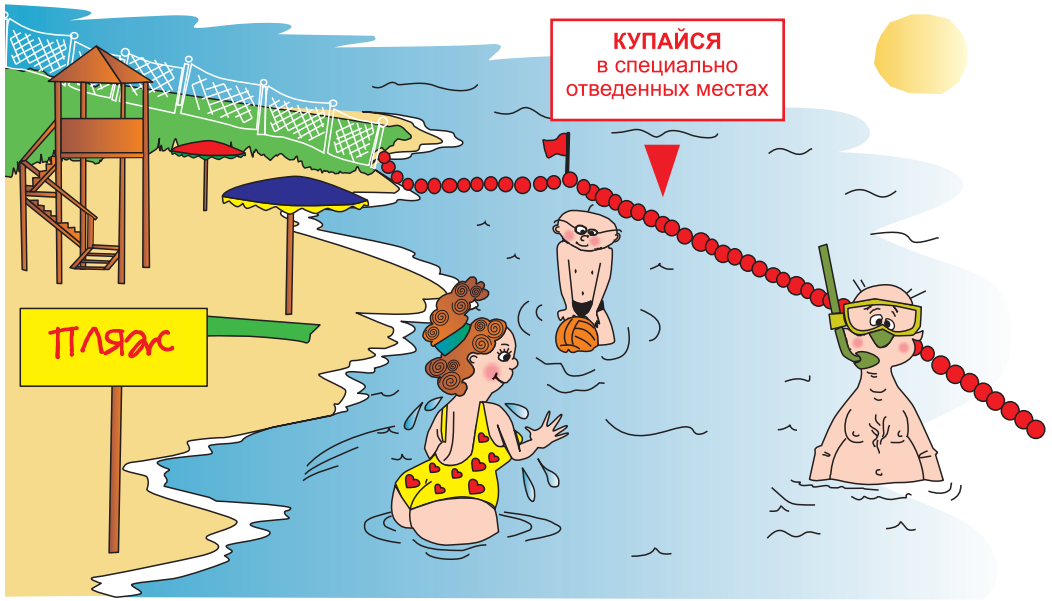
ЕСЛИ ТЫ ЗАБЛУДИЛСЯ

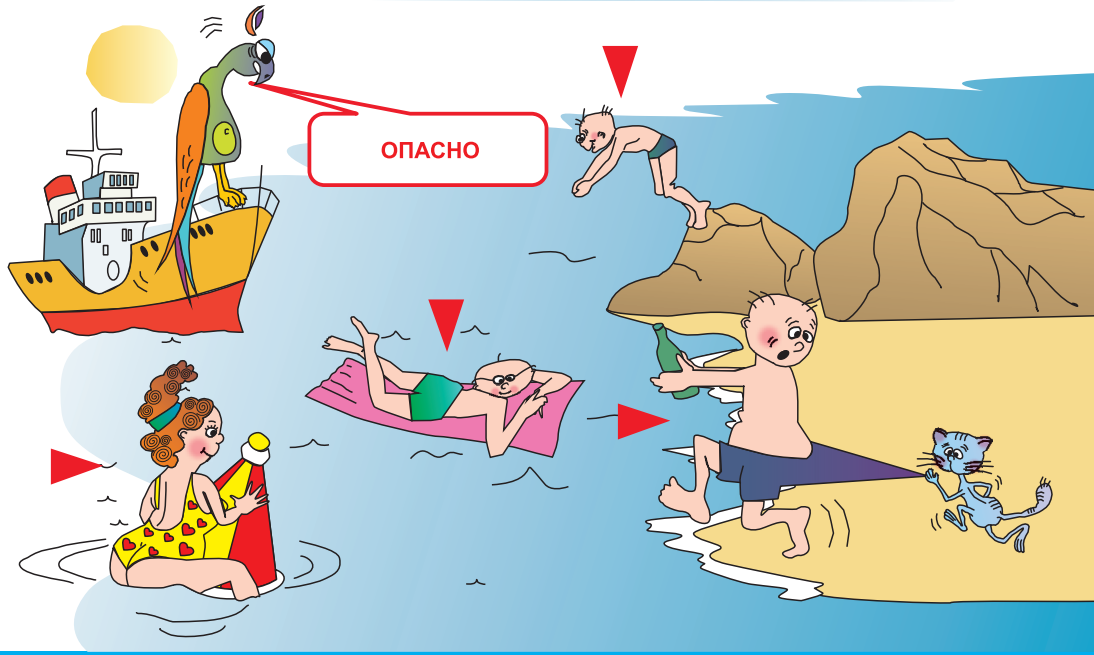
- остановись и успокойся;
- прислушайся к лаю собак, шуму поезда, машин;
- иди вдоль линий электропередач, тропинок, просек;
- следуй вниз по течению реки;
- если самостоятельно выбраться из леса не удалось – позвони по телефону **«101»** или **«112»**

ВАЖНО ЗНАТЬ

- если при входе солнце справа, то при выходе в том же направлении оно должно быть слева









2.8. ВОДОЕМЫ

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО БЕЗОПАСНОМУ ПОВЕДЕНИЮ

- купайся в специально отведенных местах;
- плавай вдоль берега или по направлению к нему

ЕСЛИ НОГУ СВЕЛА СУДОРОГА

- сделай глубокий вдох;
- погрузись под воду с головой;
- ухвати большой палец ноги;
- сильно тяни ступню на себя (пока нога не выпрямится);
- плыви к берегу

ЕСЛИ ПОПАЛ В ВОДОВОРОТ

- сделай глубокий вдох, погрузись под воду с головой;
- сделай рывок в сторону течения;
- всплывай на поверхность

ЕСЛИ ПОПАЛ В СИЛЬНОЕ ТЕЧЕНИЕ

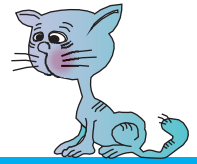
- не плыви против течения;
- двигайся по течению, но немного наискосок к берегу

ЕСЛИ НАЧАЛ ТОНУТЬ

- переверниись на живот;
- широко раскинь руки и ноги;
- не выдыхай полностью – в легких должен оставаться воздух;
- загребай воду под себя руками, плыви к берегу

НЕЛЬЗЯ

- заходить в воду в состоянии алкогольного опьянения;
- оставлять детей у воды без присмотра;
- цепляться за лодки и сидеть на бортах;
- переходить с лодки на лодку на плаву;
- прыгать в воду с лодок, катеров, причалов;
- нырять в незнакомых местах;
- плавать на надувных матрацах и автокамерах;
- заплывать за буйки;
- подавать ложные сигналы о помощи







2.7. ПЧЕЛЫ, ОСЫ, ШЕРШНИ

ФАКТОРЫ ОПАСНОСТИ

- аллергическая реакция

ЕСЛИ НАСЕКОМОЕ УЖАЛИЛО

- вытащи жало (в случае укуса пчелы, шмеля);
- приложи холод;
- смажь пораженное место раствором питьевой соды или нашатырным спиртом, чтобы снять зуд;
- в случае наличия признаков аллергической реакции (резкая слабость, одышка, потемнение в глазах, синюшность или резкое покраснение кожных покровов, холодный пот, судороги) немедленно вызови скорую помощь по телефону **«103»**

НЕЛЬЗЯ

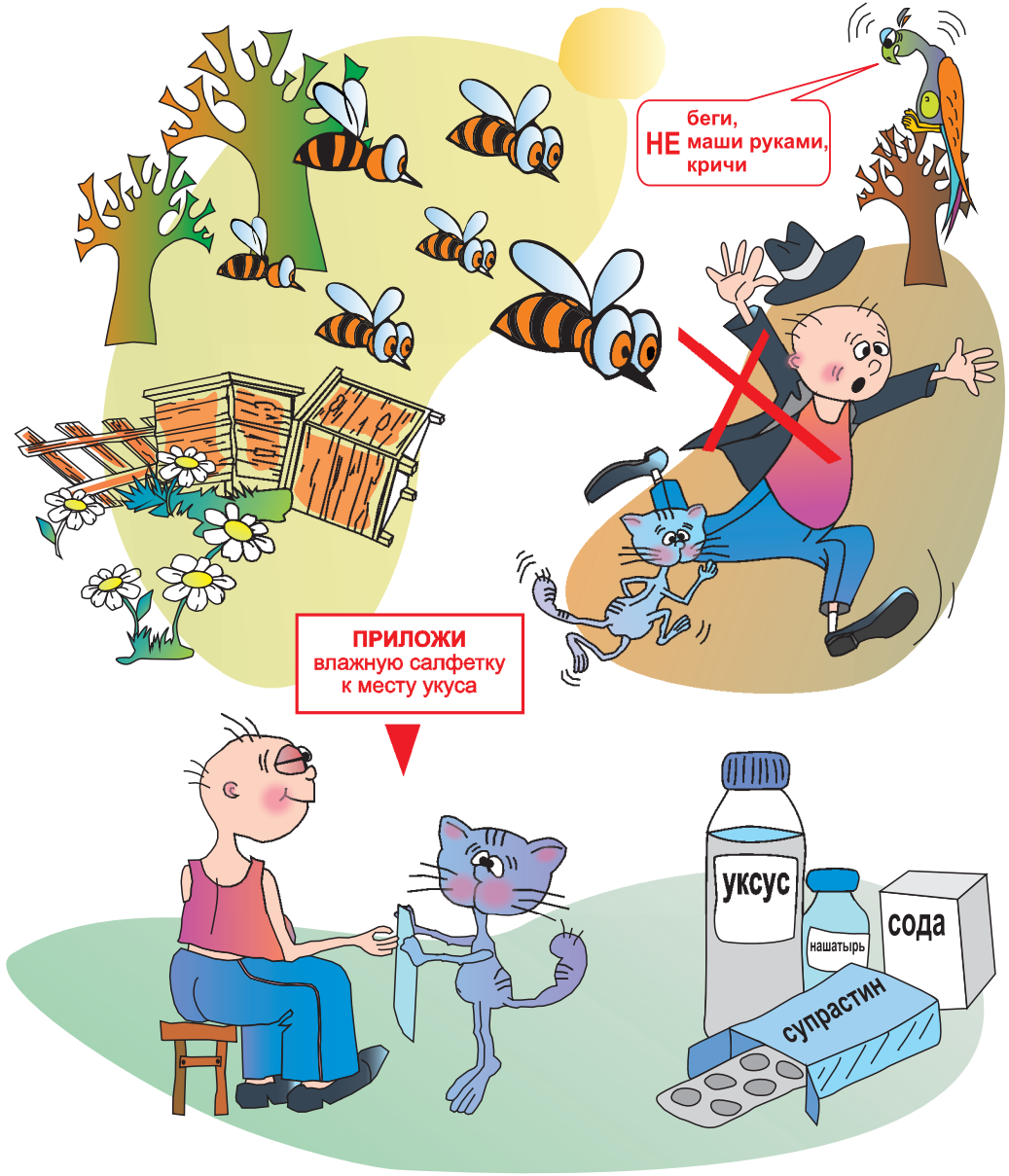
- подходить к рою пчел, ос, шершней, убегать от них, кричать;
- ходить босиком по лугу;
- пытаться ловить насекомое, махать руками при его виде;
- чесать место укуса

ВАЖНО ЗНАТЬ

- только пчелы и шмели оставляют жало с ядосодержащим мешочком – осы и шершни жало в ране не оставляют!
- во избежание укуса в сонную артерию, закрывай шею!
- известные противоаллергические препараты: супрастин, цетиризин, кетотифен, лоратадин, демидрол



правила безопасного поведения



всегда сохраняй спокойствие!