

МИНИСТЕРСТВО ПО ДЕЛАМ ГРАЖДАНСКОЙ ОБОРОНЫ, ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ СИТУАЦИЯМ И ЛИКВИДАЦИИ ПОСЛЕДСТВИЙ СТИХИЙНЫХ БЕДСТВИЙ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

Государственная бюджетная образовательная организация дополнительного профессионального образования «Учебно-методический центр по гражданской обороне и чрезвычайным ситуациям Донецкой Народной Республики» Министерства по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий Донецкой Народной Республики

СОГЛАСОВАНО:

Директор Департамента гражданской обороны и защиты населения МЧС ДНР
полковник службы гражданской защиты
_____ В.Б.Капустин
«__» _____ 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник УМЦ ГО и ЧС ДНР
МЧС ДНР
полковник службы гражданской защиты
_____ Т.Э.Климков
«__» _____ 2017 г.

СБОРНИК ПАМЯТОК ПО ДЕЙСТВИЯМ НАСЕЛЕНИЯ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

Рассмотрено и одобрено на заседании
методического совещания УМЦ ГО и ЧС ДНР
МЧС ДНР
Протокол № 4
от «30» марта 2017 г.

Содержание

1. Введение	3
2. Памятки по действиям населения в чрезвычайных ситуациях	5
3. Памятки по действиям в нестандартных бытовых ситуациях	41
4. Средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи	51
5. Первая медицинская помощь.....	59
6. Литература.....	77

Введение

Наша жизнь с каждым годом не становится спокойнее и не становится безопаснее. Мы живем среди опасностей, которые подстерегают нас на каждом шагу. Почти ежедневно интернет, средства массовой информации сообщают нам о терпящих бедствие самолетах, кораблях. Аварии, катастрофы и стихийные бедствия уносят десятки тысяч жизней, поэтому необходимо знать, как действовать в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера.

Чрезвычайная ситуация – обстановка на определенной территории, субъекте хозяйствования или на водном объекте, 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.

Граждане Донецкой Народной Республики обязаны:

- соблюдать законы и иные нормативные правовые акты Донецкой Народной Республики 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.

Материалы Сборника могут быть использованы при оформлении наглядной агитации (стендов, планшетов, уголков гражданской обороны и т.п.), при подготовке и

проведении уроков, занятий и лекций педагогическими работниками образовательных организаций Донецкой Народной Республики.

Сборник предназначен для ознакомления всех категорий населения с действиями в чрезвычайных ситуациях.

Памятки по действиям в чрезвычайных ситуациях



МЧС ДНР ИНФОРМИРУЕТ

ОБЩИЕ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ГРОЗЫ

Гроза – атмосферное явление, связанное с развитием мощных кучевых, дождевых облаков, сопровождающееся многоразовыми электрическими разрядами, звуковыми явлениями и сильными осадками (иногда с градом). Продолжительность грозы может составлять от нескольких минут до нескольких часов. Основным поражающим фактором грозы является молния.

Молния опасна тогда, когда за вспышкой тут же следует раскат грома, т.е. грозовое облако находится над вами, и опасность удара молнии наиболее вероятна, ваши действия должны быть следующими:



- не выходить из дома, закрыть окна, двери и дымоходы, позаботиться, чтобы не было сквозняка, который может привлечь шаровую молнию;
- во время грозы не топить печь, так как дым, выходящий из трубы, имеет высокую электропроводность, и вероятность удара молнии в возвышающуюся над крышей трубу возрастает;
- держаться подальше от электропроводки, антенн, окон, дверей;
- радио и телевизоры отключить от сети, не пользоваться электроприборами и телефоном;
- во время прогулки спрятаться в ближайшем здании, особенно опасна гроза в поле, при поиске укрытия отдайте предпочтение металлической конструкции больших размеров или конструкции с металлической рамой, жилому дому или другой постройке, защищенной молниеотводом;
- если нет возможности укрыться в здании, не надо прятаться в небольших сараях, под одиночными деревьями;
- не находитесь на возвышенностях и открытых незащищенных местах, вблизи металлических или сетчатых оград, крупных металлических объектов, влажных стен, заземления молниеотвода;
- при отсутствии укрытия необходимо лечь на землю, при этом предпочтение следует отдать сухому песчаному грунту, удаленному от водоема.

Если гроза застала вас в лесу, необходимо укрыться на низкорослом участке. Нельзя укрываться под высокими деревьями, особенно соснами, дубами, тополями. Лучше находиться на расстоянии 30 м от отдельно стоящего высокого дерева.

Во время грозы нельзя находиться на воде и у воды — купаться, ловить рыбу. Необходимо быть подальше от берега.

Если гроза застала вас в автомобиле, не нужно его покидать, необходимо закрыть окна и опустить автомобильную антенну. Двигаться во время грозы на автомобиле не рекомендуется.

**ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ ЗВОНИТЬ В
СЛУЖБУ МЧС ДНР ПО ТЕЛЕФОНУ «101»**

(в сети мобильного оператора «Феникс»)



МЧС ДНР ИНФОРМИРУЕТ

ОБЩИЕ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ УРАГАНЕ, СМЕРЧЕ, БУРЕ

Ураган, буря и смерч – это необычайно быстрое, нередко катастрофическое движение воздуха или ветра, которое возникает при прохождении глубоких циклонов и больших антициклонов.

С получением сообщения о возможном возникновении урагана, бури, смерча (штормового предупреждения) рекомендуется:

- приступить к проведению предупредительных работ - укрепить слабые конструкции, закрыть двери, помещения на чердаках, слуховые окна, вентиляционные отверстия;
- большие окна и витрины необходимо забить досками;
- стекла заклеить полосками бумаги или ткани, а если возможно, снять;
- с крыш, балконов, лоджий убрать предметы, которые при падении могут травмировать людей.



Отключить коммунальные энергетические сети, открыть вспомогательные люки для пропуска воды, прекратить внешние работы; запастись фонариками, осветительными лампами, свечами. Сделать запасы продуктов питания, медикаментов (особенно перевязочных материалов), воды на 2-3 суток, подготовить походные плиты; радиоприемники держать постоянно включенными.

Находясь в доме (квартире), необходимо предотвратить ранения осколками стекла. Для этого следует отойти от окон и расположиться ближе к простенкам. Наиболее безопасным местом для укрытия являются защитные сооружения гражданской обороны, подвалы или внутренние помещения первых этажей кирпичных и каменных строений. Нельзя выходить на улицу сразу после ослабления ветра, потому что через некоторое время порывы могут повториться. Если же необходимо выйти, то следует держаться подальше от зданий и сооружений (особенно с большим количеством стеклянных конструкций), высоких оград, опор, деревьев, проводов.

Запрещено: находится на путепроводах, приближаться к местам хранения легковоспламеняющихся и химически опасных веществ.

Если ураган, буря, смерч застал Вас на открытой местности, лучше всего укрыться в канаве, яме, овраге, любом углублении. Лечь на дно и плотно прижаться к земле. Находиться в поврежденном здании опасно: оно может обрушиться под новым напором ветра. Следует остерегаться поврежденных электропроводов.

Ураган (смерч) может сопровождаться грозой. Не укрывайтесь под деревьями, не подходите к опорам линий электропередач.

Не поддавайтесь панике!

**ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ ЗВОНИТЬ В
СЛУЖБУ МЧС ДНР ПО ТЕЛЕФОНУ «101»
(в сети мобильного оператора «Феникс»)**



МЧС ДНР ИНФОРМИРУЕТ

ОБЩИЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЛЬДУ

Выходя на лёд, следует тщательно проверять его на прочность, сначала неподалёку от берега, потом за два метра от него. Если возле берега толщина льда 4,5 см, тогда немного далее – уже 4 см. Самый опасный – так называемый «мутный» лёд, большая часть которого является намерзшим снегом, а его толщина никак не характеризует его прочность. Также опасен лёд поблизости берега там, где растёт трава и камыши. В этих местах он становится более хрупким, и, как правило, не выдерживает веса человека.

Если вы провалились под лёд:

- не поддавайтесь панике. Не нужно барахтаться и налегать всем телом на тонкую кромку льда, потому что она будет обламываться и приведет лишь к потере сил;
- пытайтесь лечь на кромку льда, выкинув вперед руки или повернуться на спину и закинуть руки назад;
- обопритесь локтями об лёд и, приведя тело в горизонтальное положение, пытайтесь закинуть на лёд ту ногу, которая ближе всего к краю кромки, поворотом корпуса вытяните ногу и быстро выбирайтесь;
- удерживая себя на поверхности воды, пытайтесь тратить на это минимум физических сил;
- находясь на плаву, голову держите как можно выше над водой. Это поможет предотвратить потерю тепла организма.



Помощь пострадавшему:

- если Вы оказались поблизости пострадавшего, который провалился под лёд, приближайтесь к нему ползком, не делая резких движений, используйте палку, доску или бревно, передвигайтесь лёжа на этих предметах.



- остановитесь на расстоянии не менее чем 3-5 метров от края пролома;
- подайте пострадавшему веревку, жердь, шарф, доску;
- как только пострадавший схватил поданный Вами предмет, передвигаясь ползком, тяните его на берег или на крепкий лёд;
- согрейте пострадавшего, закутайте в любую одежду, одеяла;
- если пострадавший в сознании, напоите горячим кофе, чаем;
- не растирайте тело, не давайте алкоголь;
- доставьте в медицинское учреждение.

ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ ЗВОНИТЬ В СЛУЖБУ МЧС ДНР ПО ТЕЛЕФОНУ «101»

(в сети мобильного оператора «Феникс»)



МЧС ДНР ИНФОРМИРУЕТ

ОБЩИЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ НАВОДНЕНИЯ, ПАВОДКА, КАТАСТРОФИЧЕСКОГО ЗАТОПЛЕНИЯ

При получении предупреждения об угрозе затопления следует:

➤ без задержки выйти (выехать) в безопасные, находящиеся на возвышении места. При спасательных работах необходимо проявлять выдержку и самообладание, строго придерживаться требований спасателей; нельзя переполнять людьми и имуществом спасательные средства (катера, лодки, плоты и т.п.)

➤ попав в воду, следует сбросить верхнюю одежду и обувь, отыскать вблизи от себя плавающий или возвышающийся выше уровня воды предмет, с тем, чтобы воспользоваться им до получения помощи.

➤ находясь на открытой местности, при внезапном затоплении, следует занять возвышенные места или деревья, использовать разного рода плавающие средства, доски, автомобильные камеры, бочки – все, что легче воды. Если есть время, то необходимо принять меры по спасению имущества и материальных ценностей: перенести их в безопасное место, а самим занять верхние этажи или крыши строений.



При получении сигнала об эвакуации, необходимо подготовить:

- теплую удобную одежду, одеяла;
- трёхдневный запас еды;
- аптечку первой помощи, лекарства, которыми Вы обычно пользуетесь;
- паспорт и другие документы.

Самостоятельную эвакуацию проводят только в случае необходимости предоставления неотложной помощи пострадавшим, отсутствия продуктов питания, ухудшения обстановки.

Для самостоятельной эвакуации желательно использовать личные лодки или катера, плоты из древесины и других подручных материалов.

**ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ ЗВОНИТЬ В СЛУЖБУ МЧС ДНР ПО ТЕЛЕФОНУ «101»
(в сети мобильного оператора «Феникс»)**



МЧС ДНР ИНФОРМИРУЕТ

ОБЩИЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ОПОЛЗНЯ

Оползни – это явление сползания масс горных пород вниз по склону под действием силы земного тяготения. Оползни приносят вред, прежде всего дорогам, мостам, сельскохозяйственным угодьям, населенным пунктам, субъектам хозяйствования.

Население, проживающее в районах, для которых вероятны оползневые процессы грунта, не должно допускать вытекания воды из кранов, повреждения водогонных труб, колонок; своевременно проводить водосток для спуска поверхностных вод.

В случае захвата человека движущимся оползнем, нужно быстро оказать потерпевшему помощь, используя подручные средства (шарфы, веревки, пояса и пр.) Выводить человека нужно в направлении оползня с постепенным приближением к краю (меже). При оползнях возможно заваливание грунтом, нанесение травм камнями, деревьями, обвалившимися конструкциями. В этих случаях потерпевшим срочно необходима медицинская помощь.



При получении сигнала об эвакуации, необходимо подготовить:

- теплую одежду, одеяла;
- трёхдневный запас питания;
- аптечку первой помощи, лекарства, которыми Вы всегда пользуетесь;
- паспорт и другие документы.

В первую очередь эвакуируются дети, детские учреждения и больницы.

При самостоятельной эвакуации необходимо произвести экстренный выход, не заботясь об имуществе. Для экстренного выхода необходимо знать пути движения в ближайшие безопасные пункты.

В случае, когда люди и здания оказываются на поверхности движущегося оползня, двигайтесь по возможности вверх, будьте осторожными с буграми, камнями, обломками конструкций, земляным валом. При высокой скорости оползня возможен сильный толчок при его остановке.

Вернувшись, следует предоставить помощь людям, которые не успели покинуть зону ЧС и пострадали в результате оползня.

**ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ ЗВОНИТЬ В
СЛУЖБУ МЧС ДНР ПО ТЕЛЕФОНУ «101»
(в сети мобильного оператора «Феникс»)**



МЧС ДНР ИНФОРМИРУЕТ

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ГОРОДСКОМ ТРАНСПОРТЕ

Трамвай, троллейбус, автобус нужно ожидать на специально отведенной посадочной площадке. В местах, где отсутствуют посадочные площадки, общественный транспорт следует ожидать на тротуаре или обочине дороги у указателя остановки; выходить на проезжую часть дороги или улицы запрещено.

Садиться в транспортные средства можно после полной их остановки. Нельзя прыгать в транспортные средства на ходу, цепляться сзади. Очень опасно стоять на выступающих частях и подножках машин.

Войдя в вагон (салон), надо перейти в его среднюю часть, не следует оставаться на площадке. Если в салоне имеются свободные места, пассажиры должны занять их, и желательно подальше от прохода. При этом следует помнить, что передние места (даже если они не помечены специальными указательными знаками) отводятся для пассажиров с малолетними детьми, инвалидов и престарелых людей. Дети должны сидеть на коленях у взрослых.



Стоящие пассажиры должны обеспечить себе устойчивое положение в салоне и взяться за поручень. Желательно занять такое положение, которое позволит наблюдать за дорогой и дорожной ситуацией. В случае заноса или иной опасности наблюдательный пассажир может быстрее ухватиться двумя руками за кресла и поручни, переместиться дальше от точки возможного удара и т. д.

Не передвигаться по салону во время движения. Если в этом есть необходимость, при передвижении следует находить промежуточные точки опоры. При падении в результате толчка, резкого торможения следует сгруппироваться, закрыть руками голову. Перед выходом пассажир должен заблаговременно перейти поближе к двери. Не следует без необходимости трогать ручки и механизмы управления дверями. Недопустимо прислоняться к дверям, так как при движении они могут самопроизвольно раскрыться.

Запрещается разговаривать с водителем во время движения.

Запрещается перевозить в трамваях, троллейбусах, автобусах легковоспламеняющиеся жидкости, вещества с резким неприятным запахом, взрывоопасные вещества.

**ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ ЗВОНИТЬ В
СЛУЖБУ МЧС ДНР ПО ТЕЛЕФОНУ «101»
(в сети мобильного оператора «Феникс»)**



МЧС ДНР ИНФОРМИРУЕТ

АВАРИИ НА АВТОМОБИЛЬНОМ ТРАНСПОРТЕ

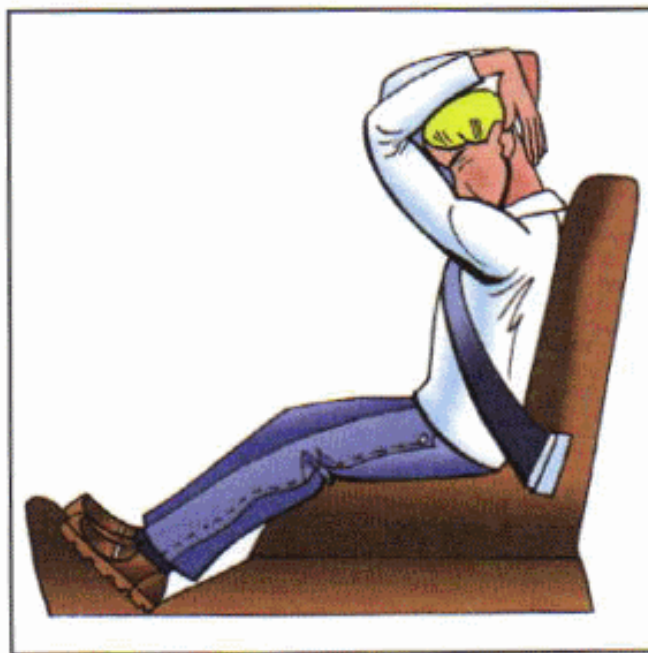
Как действовать при неизбежности столкновения:

Напрягите все мышцы, не расслабляйтесь до полной остановки. Сделайте все, чтобы уйти от встречного удара: кювет, забор, кустарник, дерево. Помните о том, что при столкновении с неподвижным предметом удар левым или правым крылом хуже, чем всем бампером. При неизбежности удара защитите голову. Если автомашина идет на малой скорости, вдавитесь в сиденье спиной, и, напрягая все мышцы, упритесь руками в рулевое колесо. Если же скорость превышает 60 км/ч, и Вы не пристегнуты ремнем безопасности, прижмитесь грудью к рулевой колонке. Если Вы едете на переднем месте пассажира, закройте голову руками и завалитесь на бок. Сидя на заднем сидении, постарайтесь упасть на пол. Если рядом с Вами ребенок – накройте его собой.

Позы водителя и пассажиров при неизбежности столкновения



Безопасная поза при возможном столкновении автомобиля



Как действовать при аварии

Определитесь, в каком месте автомобиля, и в каком положении Вы находитесь, не горит ли автомобиль и не подтекает ли бензин. Если двери заклинило – покиньте салон автомобиля через окна, открыв их или разбив тяжелыми подручными предметами. Выбравшись из машины, отойдите от нее как можно дальше – возможен взрыв.

ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ ЗВОНИТЬ В СЛУЖБУ МЧС ДНР ПО ТЕЛЕФОНУ «101»

(в сети мобильного оператора «Феникс»)

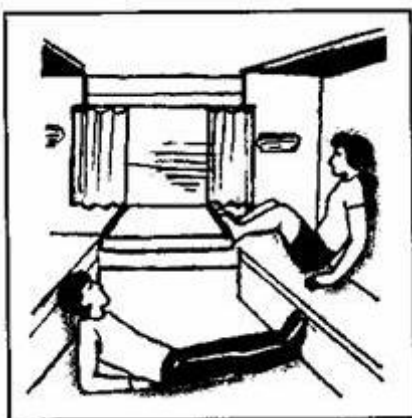


МЧС ДНР ИНФОРМИРУЕТ

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОМ ТРАНСПОРТЕ

При нахождении в зоне действия железнодорожного транспорта необходимо соблюдать следующие правила поведения:

- при движении вдоль железнодорожных путей не следует подходить ближе, чем на пять метров к крайнему рельсу;
- на электрифицированных участках нельзя подниматься на опоры, прикасаться к ним и спускам, идущим от опоры к рельсу, а также к лежащим на земле проводам;
- переходить железнодорожные пути следует только в установленных местах;
- недопустимо подлезать под вагоны и перелезать через автосцепки;
- при ожидании поезда нельзя устраивать на платформе подвижные игры, бежать рядом с вагонами идущего поезда, стоять ближе двух метров от края платформы во время прохождения поезда без остановки;
- посадку в вагон и выход из него осуществлять только со стороны перрона или посадочной платформы;
- во время движения поезда нельзя открывать наружные двери тамбура, стоять на подножках и переходных площадках, высовываться из вагонов;
- заняв свое место в вагоне, полезно ознакомиться со схемой эвакуации при чрезвычайной ситуации;
- недопустимо загромождать двери в купе.



В случае возникновения в вагоне пожара необходимо остановить поезд, сорвав стоп-кран. Необходимо помнить, что запрещается останавливать поезд на мосту, в тоннеле и других местах, где будут затруднены эвакуация пассажиров и тушение пожара.

Проводник вагона обязан приступить к эвакуации пассажиров, не допуская паники. Он должен оповестить людей о сложившейся ситуации и регулировать порядок выхода из вагона.

Эвакуация пассажиров производится в соседние вагоны и на полевую сторону железнодорожного пути. В случае возгорания в середине вагона эвакуация осуществляется через оба тамбура. При пожаре в крайних купе, тамбурах или котельном отделении пассажиры эвакуируются через тамбур вагона, противоположный месту пожара.

Все эвакуационные выходы в вагонах во время движения поезда должны быть свободными. Не разрешается загромождать тамбуры и проходы вагонов вещами и багажом пассажиров.

**ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ ЗВОНИТЬ В СЛУЖБУ МЧС ДНР ПО ТЕЛЕФОНУ «101»
(в сети мобильного оператора «Феникс»)**



МЧС ДНР ИНФОРМИРУЕТ

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОЗДУШНОМ ТРАНСПОРТЕ

- Выход на перрон и к стоянкам воздушных судов, хождение по перрону и у стоянок воздушных судов без сопровождения работника аэропорта категорически запрещаются.

- Не допускаются к перевозке на воздушных судах пассажиры, находящиеся в нетрезвом состоянии, нарушающие общественный порядок, находящиеся в болезненном состоянии.

Пассажирам категорически запрещается перевозить в ручной клади и багаже:

- взрывчатые вещества и взрывоопасные предметы;
- сжатые и сжиженные газы;
- легковоспламеняющиеся жидкости;
- ядовитые и отравляющие вещества;
- воспламеняющиеся твердые вещества;
- едкие и коррозирующие вещества.



Во время пребывания на воздушном судне пассажирам запрещается иметь при себе оружие. Лица, имеющие разрешение на право ношения оружия, а также лица, желающие перевезти охотничье оружие, обязаны при приобретении билета ознакомиться с действующим на воздушном транспорте порядком перевозки оружия и безоговорочно его выполнять.

При движении воздушного судна в период его взлета и набора высоты, а также в период снижения, посадки и следования воздушного судна к месту стоянки все пассажиры должны находиться на своих местах. Передвижение пассажиров в этот период по салонам воздушного судна категорически запрещается.



На борту самолета пассажиры обязаны соблюдать правила поведения, которые им сообщает бортпроводник или член экипажа.

На борту некоторых воздушных судов запрещается пользоваться электронными аппаратами, телефонами и биноклями.

Распоряжения командира воздушного судна должны беспрекословно выполняться всеми без исключения лицами, находящимися на судне.

Во всех случаях при посадке в самолет необходимо прослушать правила поведения во время полета, а также правила пользования аварийными спасательными средствами.

**ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ ЗВОНИТЬ В
СЛУЖБУ МЧС ДНР ПО ТЕЛЕФОНУ «101»
(в сети мобильного оператора «Феникс»)**



МЧС ДНР ИНФОРМИРУЕТ

АВАРИИ НА ВОДНОМ ТРАНСПОРТЕ

Большинство крупных аварий и катастроф на судах происходит под воздействием неблагоприятных погодных условий: ураганов, штормов, туманов, блуждающих льдов, по вине людей – капитанов, лоцманов и членов экипажа, из-за промахов и ошибок при проектировании и строительстве судов. Среди предварительных мер защиты пассажиру можно посоветовать запомнить дорогу из своей каюты к спасательным шлюпкам на верхнюю палубу, так как во время катастрофы ориентироваться очень трудно, особенно при задымлении и крене судна.



Как действовать при высадке с судна:

При высадке с судна выполняйте указания членов экипажа и соблюдайте следующие правила:

- в первую очередь в шлюпках предоставляются места женщинам, детям, раненым и старикам;
- перед посадкой в шлюпку или на спасательный плот наденьте на себя больше одежды, а сверху – спасательный жилет. Если есть возможность, погрузите в шлюпку одеяла, дополнительную одежду, аварийное радио, питьевую воду и еду;
- если Вы вынуждены прыгать с борта корабля в воду, то желательно с высоты не более пяти метров, закрыв рот и нос одной рукой, второй крепко держась за жилет;
- так как в воде с каждым движением увеличиваются потери тепла, плывите только к спасательному средству;
- после погрузки на спасательное средство необходимо отплыть на безопасное расстояние от тонущего судна (не менее 100 м).

Как действовать при отсутствии спасательных средств:

Находясь в воде, подавайте сигналы свистком или поднятием руки. Двигайтесь как можно меньше, чтобы сохранить тепло. Потеря тепла в воде происходит в несколько раз быстрее, чем на воздухе, поэтому движения даже в теплой воде должны быть сведены к тому, чтобы только держаться на плаву. В спасательном жилете для сохранения тепла сгруппируйтесь, обхватите руками с боков грудную клетку. Если на Вас нет спасательного жилета, поищите какой-нибудь плавающий предмет и ухватитесь за него, чтобы было легче держаться на плаву до прибытия спасателей. Отдыхайте, лежа на спине.



**ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ ЗВОНИТЬ В
СЛУЖБУ МЧС ДНР ПО ТЕЛЕФОНУ «101»
(в сети мобильного оператора «Феникс»)**



МЧС ДНР ИНФОРМИРУЕТ

ДЕЙСТВИЯ НАСЕЛЕНИЯ ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ НА СИСТЕМАХ ТЕПЛОСНАБЖЕНИЯ

С наступлением холодов обостряется проблема правильного поведения человека при нарушении работы систем теплоснабжения жилых помещений и возникновении вследствие этого чрезвычайных ситуаций или предпосылок к ним.



Для уменьшения последствий аварий на коммунальных сетях (нарушение подачи тепла, воды, электроэнергии) создайте у себя в доме неприкосновенный запас спичек, хозяйственных свечей, сухого спирта, воды, элементов питания для электрических фонарей и радиоприемника.

Уточните и имейте рядом со своим домашним телефоном список номеров аварийных служб.

При аварийном прекращении подачи тепла в жилые помещения в условиях значительного понижения температуры наружного воздуха:

- сообщите об этом администрации жилищно-коммунального хозяйства;
- для сохранения в квартире тепла дополнительно заделайте щели в окнах и балконных дверях;
- разместите всех членов семьи в одной комнате, временно закрыв остальные, оденьте всех в теплую одежду;
- помните, что отопление помещений с помощью электрообогревателей самодельного изготовления, а также газовой или электрической плиты может привести к трагедии;
- проявляйте выдержку и самообладание.



В случае эвакуации из жилого помещения, оставшегося без теплоснабжения:

- действуйте в соответствии с распоряжениями представителей городской администрации, МЧС ДНР;
- оденьте всех членов семьи в теплую одежду и обувь;
- отключите в квартире газ, воду и электричество;
- возьмите с собой документы, деньги, необходимые продукты, одеяла.

**ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ ЗВОНИТЬ В СЛУЖБУ МЧС ДНР ПО ТЕЛЕФОНУ «101»
(в сети мобильного оператора «Феникс»)**



МЧС ДНР ИНФОРМИРУЕТ

ДЕЙСТВИЯ ПРИ РАЗЛИВЕ РТУТИ

Ртуть — жидкий металл серебристого цвета, тяжелее воды.

Основные признаки отравления:

- металлический привкус во рту;
- общая слабость, головная боль, боль при глотании;
- болезненность дёсен, их отёк и серость;
- боль в желудке;
- возможно воспаление лёгких (пневмония) со смертельным исходом.



Первые признаки отравления проявляются через 8—24 часа. При длительном воздействии паров ртути на организм появляется повышенная утомляемость, слабость, сонливость, апатия, эмоциональная неуравновешенность, головная боль и головокружение, дрожание языка, рук, век, иногда всего тела.

Хроническое отравление проявляется нарушением центральной нервной системы, при этом ярко проявляется эмоциональная неустойчивость, ослабление памяти, внимания, ослабление мышечной силы, снижение кожной чувствительности, вкусовых ощущений и остроты обоняния.

При попадании ртути в организм через пищеварительный тракт необходимо немедленно вызвать медицинских работников.

Если разбился градусник, запрещается:

1. Выбрасывать разбившийся термометр в мусоропровод. Испарившиеся там два грамма ртути способны загрязнить шесть тысяч кубометров воздуха.
2. Подметать ртуть веником: жесткие прутья только размельчат ядовитые шарики в мелкую ртутную пыль.
3. Собирать ртуть при помощи пылесоса: продуваемый пылесосом воздух облегчает испарение жидкого металла. К тому же, пылесос после этого придется сразу же выбросить.
4. Создавать сквозняк до сбора ртути, иначе блестящие шарики разлетятся по всей комнате.
5. Стирать одежду и обувь в стиральной машине.
6. Спускать ртуть в канализацию. Она имеет свойство оседать в канализационных трубах.



Действия при разливе ртути:

- слегка размоченной в воде газетой в резиновых перчатках и марлевой повязке на лице собрать ртуть;
- собранную ртуть поместить в ёмкость с водой и плотно закрыть. Вода нужна для того, чтобы ртуть не испарялась;
- собранную ртуть сдать на предприятие, которое имеет право утилизации ртути и ее отходов.

Выбрасывать, как обычный мусор, ртуть ни в коем случае нельзя!
ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ ЗВОНИТЬ:
В СЛУЖБУ МЧС ДНР ПО ТЕЛЕФОНУ «101»,
В СКОРУЮ МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ ПО ТЕЛЕФОНУ «103»
(в сети мобильного оператора «Феникс»)



МЧС ДНР ИНФОРМИРУЕТ

ДЕЙСТВИЯ НАСЕЛЕНИЯ ПРИ УГРОЗЕ ИЛИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ЧС В СЛУЧАЕ ВЫБРОСА (ВЫЛИВА) ХЛОРА

Хлор - газ жёлто-зелёного цвета с резким раздражающим специфическим запахом, тяжелее воздуха. При испарении на воздухе жидкий хлор образует с водяными парами белый туман.



Получив информацию о выбросе в атмосферу АХОВ или об опасности химического заражения **необходимо:**

- при нахождении дома, в помещении:

- плотно закрыть двери, окна, дымоходы, вентиляционные отдушины;
- отключить электроэнергию, газ, погасить огонь в печах;
- заклеить щели в створках рам окон бумагой, плёнкой, лейкопластырем;
- входные двери зашторить одеялом или любой плотной тканью;



- при заражении хлором:

- **подняться** из подвальных, полуподвальных помещений и первых этажей зданий на верхние этажи;
- для защиты органов дыхания использовать для себя и детей ватно-марлевые повязки или такие подручные средства как полотенца, платки, кусок хлопчатобумажной ткани, смочив их предварительно водой или 2% раствором пищевой соды;
- без паники, в средствах защиты органов дыхания следует выходить из заражённой зоны, стараясь двигаться перпендикулярно направлению ветра.



Помните: надежная герметизация жилища значительно уменьшает возможность проникновения опасных химических веществ в помещение.

При подозрении на поражение хлором исключите любые физические нагрузки, примите обильное теплое питье (чай, молоко) и обратитесь за медицинской помощью.

**ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ ЗВОНИТЬ:
В СЛУЖБУ МЧС ДНР ПО ТЕЛЕФОНУ «101»,
В СКОРУЮ МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ ПО ТЕЛЕФОНУ «103»
(в сети мобильного оператора «Феникс»)**



МЧС ДНР ИНФОРМИРУЕТ

ДЕЙСТВИЯ НАСЕЛЕНИЯ ПРИ УГРОЗЕ ИЛИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ЧС В СЛУЧАЕ ВЫБРОСА (ВЫЛИВА) АММИАКА

Аммиак - бесцветный горючий газ, легче воздуха, с резким удушающим запахом. Используется в холодильных установках, в производственном процессе на молокозаводах, мясокомбинатах и прочее.

Получив информацию о выбросе в атмосферу АХОВ или об опасности химического заражения Вам необходимо:



- при нахождении дома, в помещении:

- плотно закрыть двери, окна, дымоходы, вентиляционные отдушины;
- отключить электроэнергию, газ, погасить огонь в печах;
- заклеить щели в створках рам окон бумагой, плёнкой, лейкопластырем;
- входные двери зашторить одеялом или любой плотной тканью;

- при заражении аммиаком:

- опуститься с верхних этажей зданий на нижние этажи;
- для защиты органов дыхания использовать для себя и детей ватно-марлевые повязки или такие подручные средства как полотенца, платки, кусок хлопчатобумажной ткани, смочив их предварительно водой или 5% раствором борной или лимонной кислоты;
- следует выходить из заражённой зоны в средствах защиты органов дыхания, стараясь двигаться перпендикулярно направлению ветра.



Помните: надежная герметизация жилища значительно уменьшает возможность проникновения опасных химических веществ в помещение.

При подозрении на поражение аммиаком исключите любые физические нагрузки, примите обильное теплое питье (чай, молоко) и обратитесь за медицинской помощью.

**ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ ЗВОНИТЬ:
В СЛУЖБУ МЧС ДНР ПО ТЕЛЕФОНУ «101»,
В СКОРУЮ МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ ПО ТЕЛЕФОНУ «103»
(в сети мобильного оператора «Феникс»)**



МЧС ДНР ИНФОРМИРУЕТ

ДЕЙСТВИЯ НАСЕЛЕНИЯ ПРИ УГРОЗЕ ИЛИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ЧС В СЛУЧАЕ ВЫБРОСА (ВЫЛИВА) НИТРИЛ АКРИЛОВОЙ КИСЛОТЫ

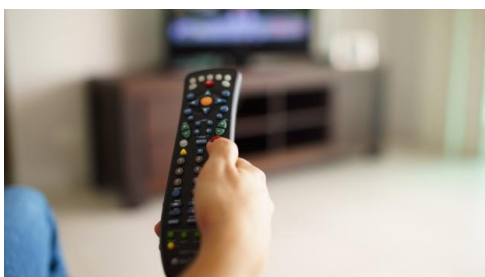
Нитрил акриловая кислота – легковоспламеняющаяся жидкость, выделяет воспламеняющиеся пары, образующие с воздухом взрывоопасные смеси. Пары нитрил акриловой кислоты вызывают раздражение слизистых оболочек, действуют через неповрежденную кожу. При отравлении кислотой возникает головная боль, головокружение, слабость, тошнота, рвота, одышка, потливость, сердцебиение, понижение температуры тела, ослабление пульса, судороги, потеря сознания, покраснение и жжение кожи.



Оповещение населения в чрезвычайных ситуациях

Сирены, прерывистые гудки предприятий и транспортных средств означают сигнал «**Внимание всем!**». Сигнал передается с помощью электрических сирен, смонтированных на крышах высотных зданий в каждом районе города и крупных предприятиях.

Население, проживающее вблизи потенциально опасных предприятий, оповещается дежурным персоналом предприятий по локальным сетям оповещения.



Услышав сигнал «ВНИМАНИЕ ВСЕМ!», необходимо:

- включить канал местного телевидения;
- включить программу местного радиовещания;
- внимательно прослушать информационное сообщение о случившемся и порядке действий в сложившейся ситуации.

Информация будет неоднократно повторяться и по мере развития уточняться.

Все средства связи необходимо держать постоянно включенными.

Правила поведения в условиях выброса (вылива) нитрил акриловой кислоты:

- покинуть зону заражения, избегая низин;
- сменить загрязненную одежду и обувь;
- открытые участки тела промыть большим количеством воды;
- не прикасаться к разлитому веществу;
- надеть смоченную в воде ватно-марлевую повязку.

Учитывая физические свойства нитрил акриловой кислоты, выходить из зоны заражения необходимо по возвышенным участкам местности

**ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ ЗВОНИТЬ:
В СЛУЖБУ МЧС ДНР ПО ТЕЛЕФОНУ «101»,
В СКОРУЮ МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ ПО ТЕЛЕФОНУ «103»
(в сети мобильного оператора «Феникс»)**



МЧС ДНР ИНФОРМИРУЕТ

ДЕЙСТВИЯ НАСЕЛЕНИЯ ПРИ УГРОЗЕ ИЛИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ЧС В СЛУЧАЕ ВЫБРОСА (ВЫЛИВА) СЕРНОЙ КИСЛОТЫ

Серная кислота – бесцветная, прозрачная, маслянистая, нелетучая жидкость. Серная кислота используется в производстве минеральных удобрений, химических волокон, красителей, дымообразующих веществ, взрывчатых веществ, различных минеральных кислот и солей; в нефтяной, металлообрабатывающей, текстильной, кожевенной промышленности и т.д. В пищевой промышленности в качестве пищевой добавки E513 (эмульгатор).



Правила поведения в условиях выброса (вылива) серной кислоты:

- покинуть зону заражения, избегая низин, лощин, оврагов;
- пострадавших вынести из зоны заражения;
- держаться с наветренной стороны;
- сменить загрязненную одежду, обувь;
- не использовать загрязненную воду и сообщить об аварии в СЭС;
- не прикасаться к пролитому веществу;
- надеть смоченную в воде ватно-марлевую повязку;
- оказать доврачебную помощь.



Учитывая физические свойства серной кислоты, выходить из зараженного района необходимо по возвышенным местам

**ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ ЗВОНИТЬ:
В СЛУЖБУ МЧС ДНР ПО ТЕЛЕФОНУ «101»,
В СКОРУЮ МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ ПО ТЕЛЕФОНУ «103»
(в сети мобильного оператора «Феникс»)**



МЧС ДНР ИНФОРМИРУЕТ

ОСТОРОЖНО, СЕРОВОДОРОД

Сероводород – бесцветный газ с резким неприятным запахом. Сероводород применяют в производстве серы, серной кислоты, сульфидов и для приготовления лечебных сероводородных ванн. Предельно допустимая концентрация сероводорода в воздухе – 0,008 мг на куб.м.

Сероводород – сильный яд, вызывающий смерть от остановки дыхания при смертельной дозе 830 мг на куб.м. При меньших концентрациях сероводород раздражает слизистые оболочки глаз и дыхательных путей, появляется слезотечение, боли в груди и кашель, головокружение, тошнота, рвота, боли в животе, понос, обморочное состояние.

Защита органов дыхания и глаз

Защиту органов дыхания и глаз от сероводорода обеспечивают фильтрующие промышленные противогазы марок В, КД, БКФ, гражданские и детские противогазы с коробками ГП-7К и ГП-5, а также в комплексе с дополнительным патроном ДПГ-3. При этом фильтрующие противогазы используются для выхода из зоны химического заражения. Изолирующие противогазы и аппараты (ИП-4М, ИП-5, АСВ-2, КИП-8) являются основными средствами защиты органов дыхания при аварийных выбросах сероводорода, а также когда неизвестны его концентрации или время защитного действия фильтрующих противогазов недостаточно для выполнения работ. Для предохранения кожи человека от воздействия сероводорода используют защитные прорезиненные костюмы, резиновые перчатки и сапоги.



Неотложная помощь при отравлении сероводородом

При поражении сероводородом пострадавшего следует немедленно вынести на свежий воздух, обеспечить ему тепло и покой, напоить теплым молоком с содой. Затем поместить пострадавшего в затемненное помещение, наложить на глаза примочки с 3% раствором борной кислоты.

При тяжелом отравлении, а также при затрудненном дыхании необходимо обеспечить доступ свежего воздуха, при необходимости – сделать искусственное дыхание.

Правила поведения в условиях выброса (вылива) сероводорода:

- покинуть зону заражения, избегая низин;
- держаться с наветренной стороны;
- соблюдать меры пожарной безопасности;
- не прикасаться к разлитому веществу;
- при необходимости сменить верхнюю одежду.

При любом отравлении – даже в легких случаях – вызвать врача!

**ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ ЗВОНИТЬ:
В СЛУЖБУ МЧС ДНР ПО ТЕЛЕФОНУ «101»,
В СКОРУЮ МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ ПО ТЕЛЕФОНУ «103»
(в сети мобильного оператора «Феникс»)**



МЧС ДНР ИНФОРМИРУЕТ

ДЕЙСТВИЯ НАСЕЛЕНИЯ ПРИ УГРОЗЕ ИЛИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ЧС В СЛУЧАЕ ВЫБРОСА (ВЫЛИВА) ТОЛУОЛА

Толуол – бесцветная подвижная летучая жидкость с резким запахом. Толуол содержится в некоторых видах нефти, в промышленности его выделяют главным образом из каменноугольной смолы и продуктов термической переработки нефтяных фракций. Является растворителем для многих полимеров, входит в состав различных товарных растворителей для лаков и красок. Толуол – токсичный продукт, при высоких концентрациях пары действуют наркотически, вызывая сильные галлюцинации. Основные симптомы отравления толуолом: головная боль, головокружение, тошнота, слабый частый пульс, падение кровяного давления. В тяжелых случаях судороги, потеря сознания, коллапс.



Правила поведения в условиях выброса (вылива) ТОЛУОЛА:

- покинуть зону заражения, избегая низких мест;
- держаться с наветренной стороны;
- соблюдать меры пожарной безопасности;
- не прикасаться к пролитому веществу;
- при попадании толуола на тело, удалить его, используя ватно-марлевые тампоны;
- обратиться в медицинское учреждение.

**Учитывая физические свойства толуола, выходить
необходимо по возвышенным местам**

**ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ ЗВОНИТЬ:
В СЛУЖБУ МЧС ДНР ПО ТЕЛЕФОНУ «101»,
В СКОРУЮ МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ ПО ТЕЛЕФОНУ «103»
(в сети мобильного оператора «Феникс»)**



МЧС ДНР ИНФОРМИРУЕТ

ДЕЙСТВИЯ НАСЕЛЕНИЯ ПРИ УГРОЗЕ ИЛИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ЧС В СЛУЧАЕ ВЫБРОСА (ВЫЛИВА) ФЕНОЛА

ФЕНОЛ (карболовая кислота) - бесцветные, розовеющие на воздухе кристаллы. Фенолы выделяют из каменноугольной смолы, а также из продуктов пиролиза бурых углей и древесины. Используется в производстве синтетических смол, красителей, пестицидов, лекарственных средств, поверхностно-активных веществ, применяется также для дезинфекции, дубления кож. Фенол ядовит. Пыль, пары и раствор фенола раздражают слизистые оболочки глаз, дыхательных путей, кожи, вызывает нарушение функций нервной системы. Фенол и его производные обуславливают консервирующие свойства коптильного дыма.



Правила поведения в условиях выброса (вылива) фенола:

- надеть средства индивидуальной защиты;
- покинуть зону заражения;
- соблюдать меры пожарной безопасности;
- не прикасаться к разлитому веществу;
- оказать первую медицинскую помощь.

Учитывая физические свойства фенола выходить из зоны зараженного района необходимо по возвышенным местам

**ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ ЗВОНИТЬ:
В СЛУЖБУ МЧС ДНР ПО ТЕЛЕФОНУ «101»,
В СКОРУЮ МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ ПО ТЕЛЕФОНУ «103»
(в сети мобильного оператора «Феникс»)**



МЧС ДНР ИНФОРМИРУЕТ

ДЕЙСТВИЯ НАСЕЛЕНИЯ ПРИ УГРОЗЕ ИЛИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ЧС В СЛУЧАЕ ВЫБРОСА (ВЫЛИВА) СТИРОЛА, МОНОМЕРА ИНГИБИРОВАННОГО

Стирол – бесцветная жидкость со специфическим запахом, нерастворима в воде, хорошо растворима в органических растворителях, хороший растворитель полимеров. Стирол применяют почти исключительно для производства полимеров. Стирол входит в состав напалма. Пары вещества вызывают раздражение дыхательных путей.



Симптомы отравления – кашель и затрудненное дыхание. При вдыхании вещества в концентрациях, превышающих предельно допустимую норму, происходит воздействие на центральную нервную систему. При длительном воздействии могут появиться: угнетение дыхания, судороги, потеря сознания, кома или смерть.

Правила поведения в условиях ЧС в случае выброса (вылива) стирола, мономера ингибированного:

- покинуть зону заражения, избегая низин;
- держаться с наветренной стороны;
- соблюдать меры пожарной безопасности;
- не прикасаться к разлитому веществу.

Выходить из зоны заражения необходимо по возвышенным местам

**ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ ЗВОНИТЬ:
В СЛУЖБУ МЧС ДНР ПО ТЕЛЕФОНУ «101»,
В СКОРУЮ МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ ПО ТЕЛЕФОНУ «103»
(в сети мобильного оператора «Феникс»)**



МЧС ДНР ИНФОРМИРУЕТ

ОСТОРОЖНО, ПРОПАН И БУТАН

Пропан и бутан – газы без цвета и запаха. Получают их из природных горючих и попутных газов, образующихся при переработке углеводородного сырья (нефти).

Пропан применяется в производстве этилена и пропилена, нитрометана, нитропарафинов, хлорпроизводных веществ.

Бутан – для нефтехимического синтеза, при получении бутадиена, уксусной кислоты, малеинового ангидрида, изобутана и других веществ.

Эти органические соединения используются также как топливо, часто в смеси друг с другом, которое поступает в квартиры в виде бытового газа.

Газы выделяются в окружающую среду в производственных и эксплуатационных условиях из жидких и моторных топлив, бензина, смазочных материалов. Бутан обладает слабым наркотическим действием, а при высоких концентрациях вызывает острые отравления с явлениями аноксии, нарушениями функций нервно (гипоксия мозга) и сердечно - сосудистой (гипоксия миокарда) систем. Из бытовых газов отравления бутаном представляют наибольшую опасность.

Концентрация 12 мг/ м^3 не влияет на частоту дыхания и не вызывает раздражения верхних дыхательных путей. Порог ощущения запаха бутана – $309\text{-}328 \text{ мг/м}^3$. Предельно допустимая концентрация (ПДК) пропана и бутана в воздухе рабочей зоны производственных помещений – 300 мг/м^3 , ПДК максимально разовая в атмосферном воздухе – 200 мг/м^3 .

Для защиты от этих газов при нормальном содержании кислорода применяют шланговые противогазы различных марок, изолирующие противогазы.

Первая помощь при отравлении пропаном или бутаном

Пострадавшего следует удалить из загазованной атмосферы, освободить от стесняющей одежды и поместить в тёплое место (обложить тело грелками).

В случае нарушения дыхания дают кислород, при отсутствии дыхания немедленно приступают к искусственной вентиляции лёгких.

Кофе, крепкий чай, на конечности горчичники или грелки.

Зараженную кожу надо мыть водой с мылом. Поражённый глаз сразу же промыть проточной водой.



**ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ ЗВОНИТЬ:
В СЛУЖБУ МЧС ДНР ПО ТЕЛЕФОНУ «101»,
В СКОРУЮ МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ ПО ТЕЛЕФОНУ «103»
(в сети мобильного оператора «Феникс»)**



МЧС ДНР ИНФОРМИРУЕТ

ОСТОРОЖНО, УГАРНЫЙ ГАЗ

Общие сведения

Угарный газ - это оксид углерода (CO₂), бесцветный газ без запаха.



Отравление угарным газом

Отравление оксидом углерода вызывает угар, отсюда и название – "угарный газ". При пожарах отравление угарным газом является причиной гибели людей.

Лёгкое отравление протекает без потери сознания или с кратковременным обмороком, может сопровождаться сонливостью, тошнотой, иногда рвотой. Отравление средней тяжести характеризуется потерей сознания. После выхода из этого состояния остаётся общая слабость, могут быть провалы памяти, двигательные расстройства, судороги.



При выполнении работ в атмосфере, содержащей CO₂ в концентрациях, превышающих ПДК, следует использовать промышленные фильтрующие противогазы с коробками марок СО, М, П-2У, которые при концентрации углерода 6,2 г/м³ имеют следующее время защитного действия (мин): СО – 150, М – 90, П-2У – 100.



Неотложная помощь

Пострадавшего следует немедленно вынести в лежачем положении на свежий воздух. Если этого сделать сразу не удаётся, необходимо прекратить дальнейшее поступление CO₂ в организм (надеть противогаз или респиратор). Освободить от одежды, стесняющей дыхание. Пострадавшему нужно обеспечить покой, тепло.

**ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ ЗВОНИТЬ:
В СЛУЖБУ МЧС ДНР ПО ТЕЛЕФОНУ «101»,
В СКОРУЮ МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ ПО ТЕЛЕФОНУ «103»
(в сети мобильного оператора «Феникс»)**



МЧС ДНР ИНФОРМИРУЕТ

ОСТОРОЖНО, ДИОКСИНЫ

Диоксины являются побочными продуктами многих промышленных производств: нефтеперерабатывающих, металлургических, целлюлозно-бумажных, химико-технологических и др. Основные источники загрязнения окружающей среды диоксинами - сжигание хлорорганических соединений; процессы хлорирования в различных технологических процессах; высокотемпературные процессы плавления меди в электродуговых печах и получение металлов из их хлоридов. На живые организмы диоксины действуют даже в исключительно малых концентрациях. Они плохо растворимы в воде, устойчивы к воздействию кислот, щелочей, не распадаются при кипячении воды. В организм человека диоксины попадают в основном с продуктами питания (95%) и при вдыхании воздуха с пылью.

Опасность диоксинов для организма человека:

- нарушение иммунитета, дисфункции щитовидной железы и других гормональных систем;
- поражение кожи, волос, ногтей;
- головные боли, потеря слуха, вкусовых ощущений;
- слабость нижних конечностей, боли в суставах и мышцах;
- нарушение репродуктивной функции;
- ускорение старения организма;
- нарушение психики, депрессия и др.



Для уменьшения поступлений диоксинов в организм человека необходимо:

- употреблять экологически чистую пищу; приобретать продукты, прошедшие гигиеническую экспертизу;
- исключить применение хлора для очистки воды и для отбеливания тканей;
- не сжигать твердые бытовые отходы.

**ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ ЗВОНИТЬ:
 В СЛУЖБУ МЧС ДНР ПО ТЕЛЕФОНУ «101»,
 В СКОРУЮ МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ ПО ТЕЛЕФОНУ «103»
 (в сети мобильного оператора «Феникс»)**



МЧС ДНР ИНФОРМИРУЕТ

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ПОЛЬЗОВАНИИ БЫТОВЫМ ГАЗОМ

Если у Вас в квартире газовая плита:

- установку газовой плиты, баллона доверяйте только специалистам;
- исключите доступ детей к газовой плите;
- уходя из дома, перекрывайте кран подачи газа.

Способы обнаружения утечки газа:

- визуально: на поверхности газовых труб, смоченных мыльным раствором, в месте утечки образуются мыльные пузыри;
- по запаху: характерный запах, которым обладает газ, становится сильнее вблизи места утечки;
- на слух: в случае сильной утечки газ вырывается со свистом.



При возникновении огня на баллоне с газом:

- вызовите спасателей, газовую аварийную службу, медиков;
- попытайтесь закрыть кран подачи газа, обернув руки мокрым полотенцем. Если это невозможно - не задувайте пламя - возможен взрыв;
- не пытайтесь выносить или переставлять куда-либо баллон со сжатым газом, пока он не охладился: от встряски он может взорваться;
- если не удалось справиться с возгоранием, срочно покиньте помещение.

Почувствовав запах газа в квартире:

1. Немедленно проверьте, выключены ли газовые конфорки.
2. Проветрите помещение.
3. Не пользуйтесь электроприборами.
4. Покиньте квартиру, проинформируйте о случившемся соседей.

Признаками отравления бытовым газом, метаном является тяжесть в голове, головокружение, шум в ушах, рвота; покраснение кожи, резкая мышечная слабость, усиление сердцебиения; сонливость. При тяжелом отравлении – потеря сознания, непроизвольное мочеиспускание, побледнение/посинение кожи, поверхностное дыхание, судороги.

ПОМНИТЕ: газовое облако взрывоопасно! Неправильное или неосторожное обращение с бытовым газом может привести к трагическим последствиям!

ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ ЗВОНИТЬ:

В СЛУЖБУ МЧС ДНР ПО ТЕЛЕФОНУ «101»,

В АВАРИЙНУЮ СЛУЖБУ ГАЗА ПО ТЕЛЕФОНУ «104»,

В СКОРУЮ МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ ПО ТЕЛЕФОНУ «103»

(в сети мобильного оператора «Феникс»)



МЧС ДНР ИНФОРМИРУЕТ

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ДЕЙСТВИЯМ НАСЕЛЕНИЯ В УСЛОВИЯХ ВЕДЕНИЯ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ

Если вы попали в перестрелку:

- сразу же ложитесь на землю и оглядитесь;
- выберите ближайшее укрытие и проберитесь к нему, не поднимаясь, в полный рост.

Укрытием могут служить строения, памятники, бетонные столбы, бордюры, канавы и т.п.

- при первой возможности спрячьтесь в подъезд жилого дома, в подземный переход и дождитесь окончания перестрелки;
- предпринимайте все необходимые меры по спасению детей.



Если вы оказались в захваченном террористами автобусе, троллейбусе:

- не привлекайте к себе их внимание;
- не допускайте действий, которые могут спровоцировать нападающих к применению оружия;
- не отвечайте на оскорбления и унижение;
- не смотрите в глаза преступникам;
- не ведите себя вызывающе;
- выполняйте требования террористов, не возражайте им, не рискуйте своей жизнью и окружающих;
- не допускайте истерики и паники;
- не реагируйте на провокационное или вызывающее поведение террористов;
- если вы ранены, постарайтесь не двигаться, этим вы избежите дополнительной потери крови;
- осмотрите салон, определите места возможного укрытия в случае стрельбы;
- если спецслужбы сделают пробу штурма – ложитесь на пол между креслами и оставайтесь там до конца штурма;
- после освобождения немедленно покиньте автобус, троллейбус, потому что не исключена возможность его минирования террористами и взрыв (возгорание).

Если вы попали в число тех, кто освобожден, то обязаны максимально помочь тем, кто остается у террористов. Для этого сообщите группе по борьбе с терроризмом как можно большую и точную информацию, а именно:

- количество террористов;
- в какой части транспортного средства они находятся;
- их вооружение;
- количество заложников;
- где они находятся;
- моральное и физическое состояние террористов;
- особенности поведения террористов (агрессия, действие наркотиков или алкоголя).

**ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ ЗВОНИТЬ В
СЛУЖБУ МЧС ДНР ПО ТЕЛЕФОНУ «101»**

(в сети мобильного оператора «Феникс»)



МЧС ДНР ИНФОРМИРУЕТ

ДЕЙСТВИЯ ПРИ БОМБЕЖКЕ АВИАЦИЕЙ И АРТОБСТРЕЛЕ

В момент, когда опасность авиаударов и артобстрелов наиболее высока, не стоит находиться вблизи:

- военных баз;
- мест прохождения военных колонн;
- аэропортов;
- портов;
- мостов;
- крупных промышленных и административных объектов;
- блок – постов противоборствующих сторон.

При авианалете (бомбежке)

Для укрытия НЕЛЬЗЯ выбирать такие объекты, как:

- техника;
- пожароопасные и взрывоопасные объекты;
- современные здания, имеющие большое количество окон, витрин и стеклянных элементов, которые при взрыве образуют большое количество поражающих осколков.



Для укрытия при авианалете НЕОБХОДИМО:

- выбрать приземистое невысокое здание старой постройки;
- укрыться в подвале здания;
- главное – сохранить свое здоровье, зрение и слух;
- на всем протяжении бомбардировки закрыть уши обеими руками и приоткрыть рот, что поможет избежать контузии.

Если авианалет застал вас в квартире (доме):

- спуститься в подвал;
- если нет подвала в многоэтажном доме, спуститесь на нижние этажи;
- укройтесь во внутренней комнате, не имеющей окон (ванная, прихожая, кладовая);
- если все комнаты внешние – выйти на лестничную площадку;
- не находиться напротив окон.

**ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ ЗВОНИТЬ В
СЛУЖБУ МЧС ДНР ПО ТЕЛЕФОНУ «101»**

(в сети мобильного оператора «Феникс»)



МЧС ДНР ИНФОРМИРУЕТ

**О ПОРЯДКЕ ДЕЙСТВИЯ НАСЕЛЕНИЯ
ВО ВРЕМЯ ВЕДЕНИЯ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ**

С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АРТИЛЛЕРИИ И БОМБАРДИРОВКИ АВИАЦИЕЙ:

- закройте шторы или жалюзи на окнах (заклейте окна бумагой) для снижения поражения осколками стекла;
- выключите электроснабжение, перекройте воду и газ;
- возьмите документы, деньги и продукты, предметы первой необходимости, медицинскую аптечку;
- немедленно оставьте жилое помещение, укройтесь в подготовленном подвале или в ближайшем укрытии;
- предупредите об опасности соседей;
- окажите помощь людям преклонного возраста и детям;
- без крайней необходимости не оставляйте безопасное место пребывания;
- проявляйте чрезвычайную осторожность, не поддавайтесь панике.



Если взрыв произошел:

- убедитесь в том, что вы не получили значительных травм;
- успокойтесь и внимательно осмотритесь вокруг, не существует ли угрозы дальнейших обвалов или взрывов, не свисает ли с руин разбитое стекло, не нужна ли кому-нибудь ваша помощь;
- если есть возможность – спокойно выйдите из места взрыва, если вы оказались в завале – периодически подавайте звуковые сигналы. Помните, что при наименьшей активности человек может продержаться без воды 5 суток;
- выполняйте все распоряжения спасателей.



**ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ ЗВОНИТЬ:
В СЛУЖБУ МЧС ДНР ПО ТЕЛЕФОНУ «101»,
В СКОРУЮ МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ ПО ТЕЛЕФОНУ «103»
(в сети мобильного оператора «Феникс»)**



МЧС ДНР ИНФОРМИРУЕТ

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ПРИ ОБСТРЕЛЕ ТЕРРИТОРИИ БОЕПРИПАСАМИ С БЕЛЫМ ФОСФОРОМ.

Белый фосфор представляет собой твердое воскообразное вещество, которое самопроизвольно воспламеняется на воздухе и горит с выделением большого количества едкого белого дыма.

Температура горения фосфора 1200°C.

При разрыве дробится на крупные, медленно горящие куски. Горящий фосфор причиняет тяжелые, болезненные, долго не заживающие ожоги, поражает дыхательные пути человека.

При обстреле нужно:

- немедленно укрыться в убежище, подвале;
- выйти из зоны огня в наветренную сторону;
- для защиты органов дыхания надеть противогаз, для защиты кожных покровов тела использовать куртки, пальто из плотной ткани, головные уборы, перчатки, сапоги и т.д.;
- при попадании на средства защиты кожи горящих кусков фосфора немедленно сбрасывать их подручными предметами;
- небольшое количество горящего фосфора, попавшего на одежду, можно тушить плотным накрыванием горящего места рукавом, полкой куртки, влажной землей или снегом;
- при попадании большого количества горящего фосфора пострадавшего необходимо плотно накрыть курткой, любой другой одеждой и обильно поливать водой;
- земля, песок и снег являются достаточно эффективным средством для тушения горящего фосфора.



**ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ ЗВОНИТЬ:
В СЛУЖБУ МЧС ДНР ПО ТЕЛЕФОНУ «101»,
В СКОРУЮ МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ ПО ТЕЛЕФОНУ «103»
(в сети мобильного оператора «Феникс»)**



МЧС ДНР ИНФОРМИРУЕТ

УКРЫТИЯ ПРИ АРТОСБТРЕЛЕ

Не подходят для укрытия:

- подъезды любых зданий, даже небольшие пристроенные сооружения. От многоэтажных / многоквартирных домов следует отбежать хотя бы метров на 30-50
- укрытия под разной техникой (под грузовиком или под автобусом)
 - обычные подвалы домов. Они совершенно не приспособлены для укрытия во время авианалетов или ракетно-артиллерийских обстрелов. Есть большой риск оказаться под массивными завалами.
 - Опасно** прятаться снаружи под стенами современных зданий!
 - Нельзя** прятаться под окнами; в местах, заложённых контейнерами, заставленных ящиками, стройматериалами; прыгать в реку, в пруд, фонтан и т.д.

Можно спрятаться:

- в специально оборудованном бомбоубежище;
- в подземном переходе или в метро;
- в любой канаве, траншее или яме;
- в широкой трубе водостока под дорогой (не стоит лезть слишком глубоко, максимум на 3-4 метра);
- вдоль высокого бордюра или фундамента забора;
- в очень глубоком подвале под капитальными домами старой застройки (желательно, чтобы он имел 2 выхода);
- в подземном овощехранилище, силосной яме и т.п.;
- в смотровой яме открытого гаража или СТО;
- в канализационных люках



Если нет укрытия, куда можно перебежать одним быстрым броском, просто ложитесь на землю и лежите, закрыв голову руками!

Идеальную защиту обеспечивает траншея или канава глубиной 1-2 метра, на открытом месте.

Спрятавшись в укрытии, ложитесь и обхватите голову руками. Приоткройте рот, это убережет от контузии при близком разрыве снаряда или бомбы. Звуковое поражение может навсегда лишить возможности слышать, привести к разрывам сосудов.

**ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ ЗВОНИТЬ:
 В СЛУЖБУ МЧС ДНР ПО ТЕЛЕФОНУ «101»,
 В СКОРУЮ МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ ПО ТЕЛЕФОНУ «103»
 (в сети мобильного оператора «Феникс»)**



МЧС ДНР ИНФОРМИРУЕТ

БОРЬБА НАСЕЛЕНИЯ С ТЕРРОРИЗМОМ

Терроризм – общественно опасная деятельность, заключающаяся в сознательном, целенаправленном применении насилия путем захвата заложников, поджогов, убийств, пыток, запугивания населения и органов власти или совершении других посягательств на жизнь или здоровье ни в чем не повинных людей, угрозы совершения преступных действий для достижения своих целей.



Признаки возможной подготовки к осуществлению террористических актов:

- появление подозрительных лиц, интересующихся у местных жителей информацией о предприятиях и возможностью попасть на них, минуя охрану;
- изучение подозрительными лицами местности, размещения предприятий, составление их планов, схем, проведение фото-видеосъемки;
- обращение незнакомых лиц к местным жителям предоставить на непродолжительный срок жилье, стоянку для автотранспорта, место для хранения груза, а также просьбы перегнать автомобиль, передать посылку, познакомиться с каким-нибудь человеком и прочее;
- намерения иногородних подозрительных лиц под различными предлогами познакомиться с людьми, работающими на предприятиях с режимом пропуска на них, изучение ими порядка охраны и допуска на предприятия.

Бдительность должна быть постоянной!

**ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ ЗВОНИТЬ В
СЛУЖБУ МЧС ДНР ПО ТЕЛЕФОНУ «101»,
В СЛУЖБУ ПОЛИЦИИ ПО ТЕЛЕФОНУ «102»
(в сети мобильного оператора «Феникс»)**



МЧС ДНР ИНФОРМИРУЕТ

РЕКОМЕНДАЦИИ ГРАЖДАНАМ ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ ТЕРРОРИСТИЧЕСКИХ АКТОВ

С целью предупреждения возможности террористических актов в многоквартирных жилых домах или вблизи них - организуйте изучение реального состояния расположения зданий, для чего потребуйте от ответственных лиц жилищных органов проведения регулярных обходов с работниками (жителями) придомовой территории, подвальных и технических помещений. Знание реального состояния и особенностей территории проживания необходимо для предотвращения возможности проведения террористического акта.

Необходимо изучить: какие помещения, узлы, агрегаты установлены (построены) в доме и вблизи него, по периметру, а также четко уяснить:

- кем они обслуживаются или арендуются;
- кто несет ответственность за их эксплуатацию и содержание;
- телефоны арендаторов и владельцев помещений и оборудования, телефоны дежурных служб силовых структур и аварийных служб;
- внимательно изучить схему Вашего подъезда и этажа проживания;
- выбрать среди наиболее ответственных жителей старшего по дому, подъезду;
- изучить места возможной установки взрывных устройств, складирования взрывчатых веществ, создания взрывоопасных воздушных или сыпучих смесей;
- знать в лицо закрепленных работников коммунальных служб, обслуживающих Ваш дом.

Не оставлять без внимания появление у дома посторонних лиц.

Особое внимание обратить на парковку у дома незнакомых, бесхозных автомобилей, загруженных или закрытых незнакомых контейнеров и других подозрительных предметов.



**ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ ЗВОНИТЬ В
СЛУЖБУ МЧС ДНР ПО ТЕЛЕФОНУ «101»
(в сети мобильного оператора «Феникс»)**



МЧС ДНР ИНФОРМИРУЕТ

ЕСЛИ ВАС ЗАХВАТИЛИ В ЗАЛОЖНИКИ:

- возьмите себя в руки, успокойтесь, не паникуйте; разговаривайте спокойным голосом;
- подготовьтесь физически и морально к возможному трудному испытанию;
- не проявляйте ненависти и презрения к людям, захватившим Вас;
- с самого начала (особенно в первое время) выполняйте все указания бандитов;
- не привлекайте внимание террористов своим поведением, не оказывайте активного сопротивления - это может ухудшить Ваше положение;
- не пытайтесь бежать, если нет полной уверенности в успехе побега; Вы можете навредить себе, так как к Вам будут применены более строгие меры, а также, подобные действия могут осложнить не только Ваше положение, но и положение других заложников;
- заявите о своем плохом самочувствии;
- если террористы принуждают сделать письменное или устное обращение к властям с изложением их требований, делайте это только в той форме и объеме, на которых настаивают похитители; при этом избегайте собственных заявлений и оценок, чтобы не усугубить свое положение и положение других заложников;
- запомните больше информации о террористах (их количество, вооружение, внешний вид, особенности внешности, пол, акцент, тематику разговора, темперамент, манеру поведения);
- старайтесь определить место своего нахождения;
- не пренебрегайте пищей, это поможет Вам сохранить силы и здоровье;
- расположитесь подальше от окон, дверей и самих террористов - это необходимо для обеспечения Вашей безопасности;
- при штурме здания ложитесь на пол лицом вниз, сложив руки на затылке;
- сразу после освобождения не давайте комментариев СМИ до тех пор, пока не будет проведена беседа с официальным представителем проведения операции по освобождению заложников и не будут получены соответствующие рекомендации.



**ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ ЗВОНИТЬ В
СЛУЖБУ МЧС ДНР ПО ТЕЛЕФОНУ «101»
(в сети мобильного оператора «Феникс»)**



МЧС ДНР ИНФОРМИРУЕТ

ДЕЙСТВИЯ ГРАЖДАН ПРИ УГРОЗЕ ТЕРРОРИЗМА

При угрозе террористических актов:

- закройте шторы на окнах (это убережет Вас от осколков, разлетающихся стекол).
- подготовьтесь к экстренной эвакуации: уложите в сумку документы, ценности, деньги, продукты питания;
- помогите престарелым, больным родственникам или соседям;
- держите постоянно включенными радиоточку, телевизор, радиоприемник;
- создайте в доме небольшой запас пищи и питьевой воды;
- подготовьте бинты, йод, вату и другие необходимые медицинские средства для оказания первой доврачебной помощи;
- уберите с балконов и лоджий горюче-смазочные и легковоспламеняющиеся материалы;
- договоритесь с соседями о взаимопомощи при необходимости;
- избегайте мест массового скопления людей (вокзалы, рынки, супермаркеты, стадионы, дискотеки и т.п.);
- реже пользуйтесь общественным транспортом;
- отправьте (по возможности) детей и родственников пожилого возраста на дачу, в деревню, в другой населенный пункт к родственникам или знакомым;
- храните в доступном месте список телефонов для передачи экстренной информации об угрозе теракта правоохранительным органам и аварийным службам.



Для предотвращения террористических актов:

- укрепите, закройте на замок и опечатайте входы в подвал и на чердак;
- установите решетки на окна квартир первого этажа, металлические входные двери, надежные замки, регулярно проверяйте их исправность;
- установите домофон;
- организуйте дежурство граждан по месту жительства;
- обращайте внимание на появление незнакомых припаркованных автомобилей и подозрительных лиц;
- интересуйтесь разгрузкой мешков, ящиков, коробок, переносимых в подвалы и в здание незнакомыми лицами.

**ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ ЗВОНИТЬ В
СЛУЖБУ МЧС ДНР ПО ТЕЛЕФОНУ «101»
(в сети мобильного оператора «Феникс»)**



МЧС ДНР ИНФОРМИРУЕТ

ДЕЙСТВИЯ НАСЕЛЕНИЯ ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ ПОДОЗРИТЕЛЬНОГО ПРЕДМЕТА

Если Вы обнаружили забытую вещь, опросите людей, находящихся рядом. Постарайтесь установить её владельца. Если хозяин не установлен, немедленно сообщите о находке водителю (машинисту) транспортного средства.

Если Вы обнаружили подозрительный предмет в подъезде своего дома, опросите соседей, возможно, он принадлежит им. Если владельца не установили - немедленно сообщите о находке в подразделения МВД, МЧС, МГБ.

Не трогайте, не вскрывайте и не перемещайте находку. Зафиксируйте время её обнаружения; постарайтесь сделать так, чтобы люди отошли подальше от опасной находки; обязательно дождитесь прибытия оперативно-следственной группы. Не забывайте, что Вы являетесь самым важным свидетелем; исключите пользование мобильными телефонами, средствами радиосвязи, способными вызвать срабатывание радиовзрывателя; при прибытии представителей правоохранительных органов укажите место нахождения подозрительного предмета.



Помните, внешний вид предмета может скрывать его настоящее назначение. Для камуфляжа взрывных устройств используются обычные бытовые предметы: сумки, пакеты, свертки, коробки, игрушки и другое.

Признаки наличия взрывных устройств:

присутствие проводов, небольшой антенны, скотча; звуки из обнаруженного предмета (тиканье часов, щелчки); наличие на найденном предмете источников питания (батареек, аккумуляторов); растяжки из проволоки, шпагата; необычное размещение предмета; специфический, не свойственный для окружающей местности запах.

**ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ ЗВОНИТЬ В
СЛУЖБУ МЧС ДНР ПО ТЕЛЕФОНУ «101»
(в сети мобильного оператора «Феникс»)**



МЧС ДНР ИНФОРМИРУЕТ

ДЕЙСТВИЯ РУКОВОДИТЕЛЕЙ ОБЪЕКТОВ ХОЗЯЙСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ ТЕРРОРИСТИЧЕСКИХ АКТОВ

Руководитель объекта несет персональную ответственность за жизнь и здоровье своих сотрудников.

Что делать для уменьшения вероятности попадания подозрительных предметов, которые могут оказаться взрывными устройствами, на территорию объекта, как вести себя при их обнаружении?

Рекомендуемые меры предупредительного характера:

- усиление пропускного режима при входе и въезде на территорию объекта, установка систем сигнализации, наблюдения, аудио- и видеозаписи;
- установка надежного ограждения территории объекта;
- ежедневные обходы территории и осмотр мест возможного сосредоточения подозрительных предметов для своевременного выявления взрывных устройств;
- тщательный подбор и проверка кадров;
- организация и проведение совместно с правоохранительными органами инструктажей и практических занятий с персоналом по действиям при возникновении чрезвычайных ситуаций;
- при заключении договоров на сдачу складских (подсобных) помещений в аренду в обязательном порядке включать в них пункты, дающие право администрации объекта при необходимости осуществлять проверку арендуемых помещений.



При обнаружении подозрительного предмета:

- немедленно сообщите об этом в правоохранительные органы и аварийные службы;
- до прибытия оперативно-следственной группы обеспечьте охрану места нахождения подозрительного предмета;
- при необходимости эвакуируйте людей согласно имеющемуся плану, отключите энергоносители и приведите в готовность все имеющиеся средства пожаротушения;
- обеспечьте присутствие лиц, обнаруживших находку, до прибытия оперативно-следственной группы и зафиксируйте их паспортные данные;
- во всех случаях не приближайтесь, не трогайте, не вскрывайте и не перемещайте опасную находку.

**ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ ЗВОНИТЬ В СЛУЖБУ МЧС ДНР ПО ТЕЛЕФОНУ «101»
(в сети мобильного оператора «Феникс»)**

Памятки по действиям в нестандартных бытовых ситуациях



МЧС ДНР ИНФОРМИРУЕТ

БЫТОВАЯ ХИМИЯ

Вредные составляющие средств бытовой химии:

- анионные ПАВ (поверхностно-активные вещества). Они вызывают нарушения иммунитета, аллергию, поражение мозга, печени, почек, легких. Рекомендуется использовать средства, в которых ПАВ не превышает 5%;
- гидрохлорид натрия (для отбеливания);
- нефтяные дистилляты (в составе полиролей для металлических поверхностей), оказывают влияние на зрение и на нервную систему;
- нашатырный спирт (для чистки стеклянных поверхностей) представляет собой аммиачный раствор, который вреден для организма человека;
- фенолы и крезолы. Эти бактерицидные вещества очень едки и могут вызвать диарею, головокружение, потерю сознания и нарушение функций почек и печени;
- нитробензол (в составе полиролей для полов и мебели);
- формальдегид. Сильнейший канцероген, вызывающий сильное раздражение глаз, горла, кожи, дыхательных путей и легких.

Меры по уменьшению поступлений вредных веществ в организм человека

Замените ПАВ альтернативными средствами. Например:

- сок лимона (удаляет ржавчину, используется при мытье окон и удаления пятен с одежды, фарфора);
- натуральные природные масла и эссенции (могут служить заменителями освежителей воздуха);
- уксус (удаляет пятна, дезинфицирует, очищает керамику, кафель, удаляет накипь);
- бура (препятствует образованию плесени), и др.



Признаки отравления:

постоянный кашель, головная боль, раздражение конъюнктивы, слабость, головокружение, аллергические реакции кожи, носовое кровотечение, тошнота, рвота, нарушение координации движений, бледность кожи, потеря сознания.

Первая доврачебная помощь:

- прекратить дальнейшее поступление отравляющего вещества в организм;
- расстегнуть одежду, снять ремень;
- прополоскать рот и горло раствором питьевой соды (1 чайная ложка на стакан теплой воды);
- если вещество попало на кожу, промыть пораженные места теплой водой с мылом;
- при появлении на коже отечности, покраснения, волдырей закрыть пораженное место бинтом;
- глаза промыть большим количеством теплой воды в течение 15-20 мин;
- промыть желудок.

**При любом отравлении - даже в легких случаях - вызвать врача
ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ ЗВОНИТЬ
В СКОРУЮ МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ ПО ТЕЛЕФОНУ «103»**

(в сети мобильного оператора «Феникс»)



МЧС ДНР ИНФОРМИРУЕТ

КАК УМЕНЬШИТЬ ВРЕДНОЕ ВЛИЯНИЕ ХИМИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ НА ЗДОРОВЬЕ

У каждого из нас есть реальная возможность самому уменьшить вредное влияние на здоровье не только СОЗ (стойкое органическое загрязнение), но и других химических загрязнителей.

Избегайте вдыхать задымленный воздух промышленного происхождения или после сжигания твердых отходов. Не разводите без крайней надобности костров, следите, чтобы в пламя не попадало ничего постороннего. Всегда старайтесь находиться с подветренной стороны от источников дыма. Очень опасен дым пожара внутри помещений. Но даже дым от сгоревшего трансформатора или электродвигателя может нанести вред вашему здоровью, если вы не позаботитесь хорошо проветрить помещение.

Пейте, по возможности, чистую воду

Радикальная мера профилактики профессиональных отравлений – устранение промышленного яда. К сожалению, это не всегда и не везде возможно осуществить, так как необходимы комплексные технические и технологические усовершенствования. При необходимости работающие обязаны использовать средства индивидуальной защиты — противогазы, респираторы, очки, спецодежду и т.д.



Профилактика вредного влияния химических веществ на организм

Одними из эффективных средств индивидуальной профилактики лиц, подвергшихся воздействию вредных химических веществ, является прием витаминов. Они играют основную роль в химических реакциях, влияя на функции органов и тканей организма человека, а потому необходимы для процессов метаболизма (обмена веществ) и процесса кроветворения.

**ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ ЗВОНИТЬ:
В СЛУЖБУ МЧС ДНР ПО ТЕЛЕФОНУ «101»,
В СКОРУЮ МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ ПО ТЕЛЕФОНУ «103»
(в сети мобильного оператора «Феникс»)**



МЧС ДНР ИНФОРМИРУЕТ

ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ «Е...»

Питание для человеческого организма должно быть источником жизненной энергии, здоровья, радости. Мы часто покупаем продукты, в состав которых входят различные пищевые добавки: красители, антиоксиданты, эмульгаторы, консерванты.

Буквы "Е" с номером в скобках означает, что продукт содержит разрешенную пищевую добавку, которая нужна для достижения определенного эффекта, для продления срока хранения продукта или придания ему привлекательного внешнего вида.

В качестве красителей используют как натуральные, так и синтетические вещества. Сырьем для натуральных красителей служат фрукты, ягоды, листья и прочие растительные компоненты. Натуральные красители легко теряют цвет под воздействием температуры и света, а искусственные более устойчивы и дают яркие цвета.

Список пищевых добавок

➤ E103, E105, E121, E123, E125, E126, E130, E131, E142, E153 – красители. При больших концентрациях могут спровоцировать образование злокачественных опухолей. E171-173 могут привести к заболеваниям печени и почек. Эти красители используются в сладкой газированной воде, леденцах, цветном мороженом.

➤ E210, E211, E213-217, E240 — консерванты. Не исключено их наличие в консервированных грибах, компотах, соках, вареньях. Могут привести к образованию злокачественных опухолей.

➤ E221-226 — консерванты. Используются при любом консервировании. Их частое употребление чревато заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

➤ E230-232, E239 — консерванты. Содержатся в консервах любого вида. Могут вызвать аллергические реакции.

➤ E311-313 — антиоксиданты. Встречаются в йогуртах, кисломолочных продуктах, колбасных изделиях, сливочном масле, шоколаде. Могут вызвать заболевания желудочно-кишечного тракта.

➤ E407, E447, E450 — стабилизаторы и загустители для варенья, джема, сгущенного молока, шоколадного сыра – «бьют» по печени и почкам. E461—466 таят опасность для желудочно-кишечного тракта.



Покупая продукты, внимательно изучайте маркировку!

**ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ ЗВОНИТЬ
В СКОРУЮ МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ ПО ТЕЛЕФОНУ «103»**

(в сети мобильного оператора «Феникс»)



МЧС ДНР ИНФОРМИРУЕТ

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПО СНИЖЕНИЮ ТРАВМАТИЗМА ВЕЛОСИПЕДИСТА

Необходимо:

- знание и соблюдение Правил дорожного движения;
- наличие исправного велосипеда, знание его устройства;
- езда по специальным велосипедным дорожкам;
- умение прогнозировать развитие дорожно-транспортной ситуации;
- умение оказывать первую помощь пострадавшему;
- перед выездом нужно проверить работоспособность тормозов;
- подтянуть резьбовые соединения, установить средства безопасности: зеркало, фонарь, звонок, отражатели.



Нельзя:

- эксплуатировать неисправный велосипед;
- нарушать Правила дорожного движения;
- перевозить пассажиров на раме или багажнике;
- перевозить грузы, которые выступают более, чем на 0.5 метра;
- перевозить ненадёжно закреплённый груз;
- буксировать велосипедиста;
- использовать аудио-плейер во время езды на велосипеде;
- ездить в условиях ограниченной видимости;
- ездить в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.



Учиться ездить на велосипеде нужно в тех местах, где нет движения автотранспорта, пешеходов, других препятствий. В процессе обучения должен принимать участие взрослый опытный велосипедист.

ПОМНИТЕ!

Детям до 14 лет запрещается езда на велосипеде по автомобильным дорогам, ездить можно внутри двора, на специальных площадках, по велодорожкам. Наибольшая опасность связана с ездой на велосипеде по автомобильным дорогам, где много транспортных средств и высока вероятность возникновения различных дорожных ситуаций, в том числе чрезвычайных. Ехать нужно по правой стороне, на расстоянии 1 метра от края проезжей части дороги.

**ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ ЗВОНИТЬ:
 В СЛУЖБУ МЧС ДНР ПО ТЕЛЕФОНУ «101»,
 В СКОРУЮ МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ ПО ТЕЛЕФОНУ «103»
 (в сети мобильного оператора «Феникс»)**



МЧС ДНР ИНФОРМИРУЕТ

БЕЗОПАСНОЕ ПОЛЬЗОВАНИЕ ЛИФТАМИ

Основные неисправности и поломки лифта:

- открывание двери шахты при отсутствии кабины;
- движение кабины с пассажирами при открытой двери шахты;
- отсутствие движения свободной кабины при нажатии на кнопку вызова;
- остановка кабины выше или ниже уровня этажной площадки более чем на 5 см;
- отсутствие связи с диспетчерским пунктом;
- отсутствие освещения кабины лифта или площадки перед дверью шахты;
- разбитые стекла в смотровых окнах дверей;
- повреждение ограждений шахты;
- отсутствие крышки на вызывных и кнопочных аппаратах и наличие доступа к оголенным токоведущим частям электрооборудования;
- необычный шум, стук, запах гари во время работы лифта.



При наличии вышеперечисленных неисправностей пользоваться лифтом нельзя.

К числу традиционных поломок лифта относится остановка кабины с пассажирами между этажами. В этой ситуации необходимо из кабины сообщить по громкоговорящей связи о поломке, позвать на помощь, не пытаться самостоятельно открыть дверь. Покидать застрявшую между этажами кабину чрезвычайно опасно.

Криминальная опасность лифта:

- воздержитесь от поездки в лифте с незнакомым человеком или группой незнакомых людей, особенно ночью. Это требование должны строго соблюдать девочки-подростки и молодые женщины. Если кто-то пытается силой затащить вас в лифт, то необходимо поднять шум, позвать на помощь, постараться самостоятельно освободиться от злоумышленника;
- если вы находитесь в кабине лифта и почувствовали угрозу нападения, то необходимо нажать кнопку ближайшего этажа или несколько кнопок, что обеспечит многократную остановку лифта;
- во время движения можно нажать кнопку “Вызов диспетчера”, иногда положительный результат могут дать переговоры с преступником;
- в случае нападения в кабине лифта нельзя проявлять нерешительность, а тем более жалость к преступнику;
- в целях самообороны необходимо использовать любую тяжелую вещь: зонт, сумку, стеклянную банку, удары старайтесь наносить по голове. Преступника можно ударить ногой в пах, живот, схватить за волосы, нанести удар головой в нос, руками ударить по ушам, в кадык;
- если вам удалось выбраться из лифта, то необходимо позвать на помощь жильцов дома, прохожих, сотрудников полиции, способствовать задержанию преступника.

ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ ЗВОНИТЬ:

В СЛУЖБУ МЧС ДНР ПО ТЕЛЕФОНУ «101»

(в сети мобильного оператора «Феникс»)



МЧС ДНР ИНФОРМИРУЕТ

ДЕЙСТВИЯ ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ ПОДОЗРИТЕЛЬНОГО ПОЧТОВОГО ОТПРАВЛЕНИЯ

В последнее время во многих странах мира участились случаи проведения террористических актов с использованием почтовых отправлений:

- путем рассылки бандеролей, посылок, в которых помещены взрывные устройства, взрывающиеся при вскрытии;
- путем рассылки писем, бандеролей, посылок и т. п., обработанных возбудителями опасных инфекционных заболеваний.

Признаки подозрительного почтового отправления:

- отсутствие на отправлении обратного адреса отправителя;
- получение отправления от незнакомого адресата или с надписью «Лично», или «Конфиденциально»;
- следы вскрытия писем, пакетов, упаковки бандеролей и посылок;
- наличие подозрительных вложений в почтовые отправления;
- присутствие в корреспонденции на ощупь проводов, сыпучих веществ;
- специфический запах почтового отправления или вложения в него.



Действия при обнаружении подозрительного почтового отправления:

- прекратить любые действия по открытию почтового отправления;
- корреспонденцию с признаками наличия подозрительных веществ изолировать в полиэтиленовый пакет и перевязать его скотчем или шпагатом, ни в коем случае не пробовать вещество на вкус;
- немедленно тщательно обработать руки моющими средствами;
- не трогать почтовое отправление руками, выйти самому и удалить из помещения других присутствующих, особенно детей;
- немедленно сообщить об обнаруженном подозрительном почтовом отправлении в дежурные службы МВД, МГБ, МЧС;
- исключить использование мобильных телефонов, средств радиосвязи, способных вызвать срабатывание взрывателя;
- дождаться прибытия представителей правоохранительных органов.

**ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ ЗВОНИТЬ:
В СЛУЖБУ МЧС ДНР ПО ТЕЛЕФОНУ «101»
(в сети мобильного оператора «Феникс»)**



МЧС ДНР ИНФОРМИРУЕТ

ДЕЙСТВИЯ ЛИЦ, ПОЛУЧИВШИХ АНОНИМНЫЕ СООБЩЕНИЯ О МИНИРОВАНИИ УЧРЕЖДЕНИЙ, ОРГАНИЗАЦИЙ

При получении анонимного сообщения по телефону необходимо:

➤ попытаться под любым предлогом продлить время общения с неизвестным лицом, которое позвонило об угрозе минирования, при этом:

- постараться установить мотив минирования;
- постараться убедить неизвестное лицо отказаться от выполнения запланированного поступка;
- осознать, какие требования выдвигает неизвестное лицо;



- задавать неизвестному лицу различные уточняющие вопросы, провоцируя его предоставить какие-то дополнительные данные о себе;

- постараться уговорить его повторить звонок, мотивируя тем, что Вы якобы плохо его слышите или нечто другое;

➤ во время телефонного разговора попытаться определить, с какого номера Вам звонят, если на Вашем телефонном аппарате имеется автоматический определитель номера (АОН). Если АОН отсутствует, после завершения разговора с неизвестным лицом не прерывать связи (не класть трубку на телефонный аппарат). С помощью другого телефонного аппарата немедленно позвонить оператору связи, абонентом которого Вы являетесь, обрисовать ситуацию и предложить ему немедленно определить номер и адрес установки телефона, с которого звонило неизвестное лицо;

➤ после завершения разговора с неизвестным лицом записать полученную от него информацию, указав предполагаемый пол неизвестного, вероятный возраст, интонацию голоса, его высоту и тембр, необычные признаки голоса, наличие дефектов речи, наличие звукового (шумового) фона сопровождающего разговор, точное время телефонного звонка;

➤ после завершения разговора с неизвестным лицом немедленно сообщить первому руководителю учреждения, организации, предприятия о полученном сообщении с угрозой минирования и другую информацию, которую удалось установить в ходе разговора;

➤ о получении анонимного сообщения о минировании здания по команде первого руководителя сообщить по телефону в МГБ, МВД и МЧС.

**ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ ЗВОНИТЬ
В СЛУЖБУ МЧС ДНР ПО ТЕЛЕФОНУ «101»**

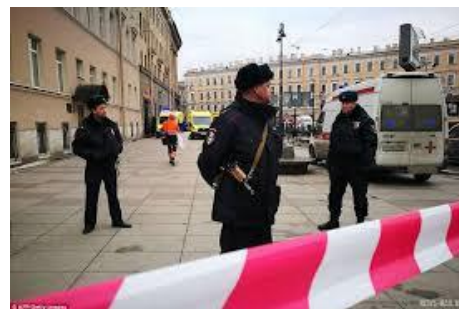
(в сети мобильного оператора «Феникс»)



МЧС ДНР ИНФОРМИРУЕТ

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ГРАНИЦ ОЦЕПЛЕНИЯ ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ ВЗРЫВНЫХ УСТРОЙСТВ

Безопасные рекомендуемые зоны при обнаружении боеприпаса, взрывного устройства или подозрительного предмета, который может оказаться взрывным устройством:



№ п/п	Взрывное устройство или подозрительный предмет	Зона эвакуации и оцепления
1	Граната РГД-5	Не менее 50 метров
2	Граната Ф-1	Не менее 200 метров
3	Тротиловая шашка весом 200 граммов	45 метров
4	Тротиловая шашка весом 400 граммов	55 метров
5	Пивная банка емкостью 0,33 литра	60 метров
6	Мина МОН-50	85 метров
7	Чемодан (кейс)	230 метров
8	Дорожный чемодан	350 метров
9	Автомобиль типа «Жигули»	460 метров
10	Автомобиль типа «Волга»	580 метров
11	Микроавтобус	920 метров
12	Грузовая автомашина (фургон)	1240 метров

Помните: внешний вид предмета может скрывать его настоящее назначение. Для камуфляжа под взрывные устройства могут использоваться обычные бытовые предметы: сумки, пакеты, свертки, коробки, игрушки и т.д.

Не предпринимайте самостоятельно никаких действий с взрывными устройствами или подозрительными предметами - это может привести к взрыву, многочисленным жертвам и разрушениям.

**ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ ЗВОНИТЬ
В СЛУЖБУ МЧС ДНР ПО ТЕЛЕФОНУ «101»
(в сети мобильного оператора «Феникс»)**



МЧС ДНР ИНФОРМИРУЕТ

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ТОЛПЕ:

- избегайте больших скоплений людей;
- не присоединяйтесь к толпе, как бы ни хотелось посмотреть на происходящие события;
- если оказались в толпе, попытайтесь выбраться из не;
- глубоко вдохните и разведите согнутые в локтях руки чуть в стороны, чтобы грудная клетка не была сдавлена;
- стремитесь оказаться подальше от высоких и крупных людей, людей с громоздкими предметами и большими сумками;
- любыми способами старайтесь удержаться на ногах;
- не держите руки в карманах;
- двигаясь, поднимайте ноги как можно выше, ставьте ногу на полную стопу, не семените, не поднимайтесь на цыпочки;
- если давка приняла угрожающий характер, немедленно, не раздумывая, освободитесь от любой ноши, прежде всего от сумки на длинном ремне и шарфа;
- если что-то уронили, ни в коем случае не наклоняйтесь, чтобы поднять;
- если Вы упали, постарайтесь как можно быстрее подняться на ноги. При этом не опирайтесь на руки (их отдавят либо сломают). Старайтесь хоть на мгновение встать на подошвы или на носки. Обретя опору, “выныривайте”, резко оттолкнувшись от земли ногами;
- если встать не удастся, свернитесь клубком, защитите голову предплечьем, а ладонями прикройте затылок;
- попав в переполненное людьми помещение, заранее определите, какие места при возникновении экстремальной ситуации наиболее опасны (проходы между секторами на стадионе, стеклянные двери и перегородки в концертных залах и т.п.), обратите внимание на запасные и аварийные выходы, мысленно проделайте путь к ним;
- легче всего укрыться от толпы в углах зала или вблизи стен, но оттуда сложнее добираться до выхода;
- при возникновении паники старайтесь сохранять спокойствие и способность трезво оценивать ситуацию;
- во время массовых беспорядков постарайтесь не попасть в толпу!



**ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ ЗВОНИТЬ:
 В СЛУЖБУ МЧС ДНР ПО ТЕЛЕФОНУ «101»,
 В СКОРУЮ МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ ПО ТЕЛЕФОНУ «103»
 (в сети мобильного оператора «Феникс»)**

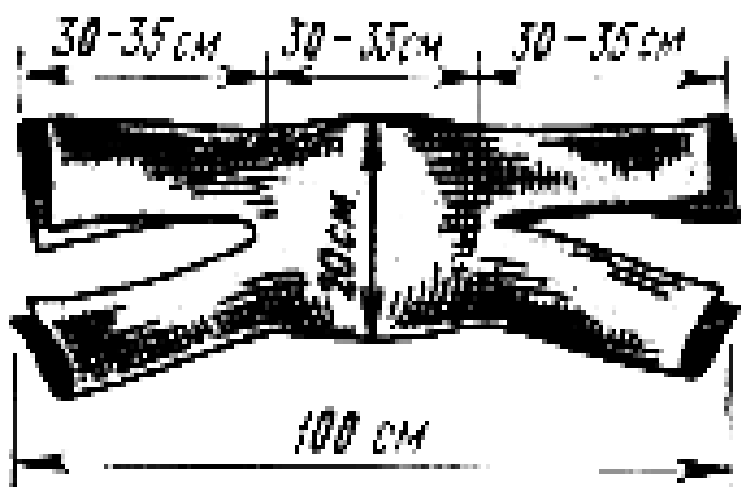
Средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи



МЧС ДНР ИНФОРМИРУЕТ

ВАТНО-МАРЛЕВАЯ ПОВЯЗКА

Ватно-марлевая повязка (ВМП) – простейшее средство защиты органов дыхания от радиоактивной, производственной и грунтовой пыли. Применяется при отсутствии надежных средств индивидуальной защиты (респиратор, противогаз).



ВМП изготавливается из марли размером 100x50см, на середину которой накладывается слой ваты размером 30x20см и толщиной 1-2см. Марля с обеих сторон загибается и накладывается на вату. Концы марли разрезаются на 25-35см с каждой стороны для завязывания. Разрезанные концы повязки завязываются: верхние – на затылке, нижние – на темени.

Повязка должна закрывать низ подбородка, рот и нос до глазных впадин. Щели, которые образовались между повязкой, крыльями носа и щеками, нужно заложить ватой. Для защиты глаз необходимо надеть противопыльные очки.

**ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ ЗВОНИТЬ:
 В СЛУЖБУ МЧС ДНР ПО ТЕЛЕФОНУ «101»,
 В СКОРУЮ МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ ПО ТЕЛЕФОНУ «103»
 (в сети мобильного оператора «Феникс»)**

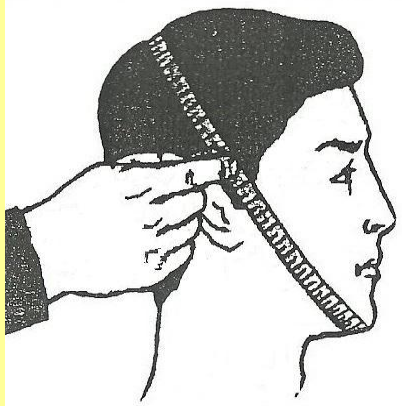


МЧС ДНР ИНФОРМИРУЕТ

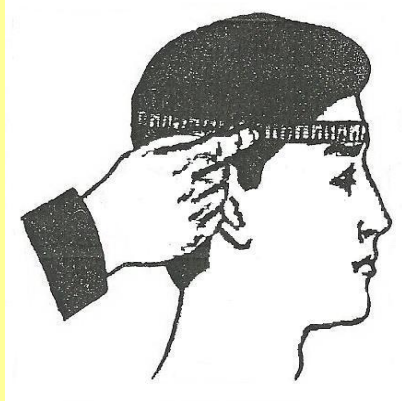
ПРОТИВОГАЗ ГП-7

Противогаз ГП-7 предназначен для защиты органов дыхания, глаз и кожи лица от влияния отравляющих, радиоактивных веществ, бактериальных средств и токсинов.

Размер маски подбирается по результатам обмера параметров головы:



вертикального
длина замкнутой линии,
которая проходит через
затылок головы, щеки и
подбородок



горизонтального
длина замкнутой линии,
которая проходит
через лоб, виски и затылок

Рекомендации по подбору и надеванию противогаза:

- надеть противогаз, для этого взять лицевую часть обеими руками за щечные лямки так, чтобы большие пальцы изнутри захватывали лямки;
- устранить перекося лицевой части, отворота обтюратора и лямок наголовника, убедиться в том, что обтюратор плотно и без перекосов прилегает к лицу, как в состоянии покоя, так и при движении головой в стороны и вверх-вниз;
- если в области нижней челюсти ощущаются сдвиги обтюратора, снять противогаз, распустив обе щечные лямки, передвинуть фиксатор от свободного кольца лямки на одно деление и снова надеть противогаз, как было указано выше.

**ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ ЗВОНИТЬ:
В СЛУЖБУ МЧС ДНР ПО ТЕЛЕФОНУ «101»,
В СКОРУЮ МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ ПО ТЕЛЕФОНУ «103»
(в сети мобильного оператора «Феникс»)**



МЧС ДНР ИНФОРМИРУЕТ

КОМПЛЕКТ ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ИПП-3Д

Комплект ИПП-3Д предназначен для обеззараживания открытых участков кожи, рабочих поверхностей, инвентаря и помещений при попадании химических, радиоактивных веществ.



Комплектность ИПП-3Д:

- хлорантоин, 2г, пакет в виде 0,2 % раствора для дезинфекции и дезактивации рабочих поверхностей, инвентаря и помещений. При случайном попадании препарата в глаза, желудок, на кожу промыть водой;
- салфетка освежающая влажная или хлоргексидин биглюконат 0,05 % раствор, 100 мл. флакон (герм.) для обеззараживания открытых участков кожи при попадании химических и биологически-опасных веществ;
- салфетка аммиачная, /10x10/ см, пакет, (герм.) для обработки открытых участков кожи, рабочих поверхностей, инвентаря и помещений, загрязненных химическими и биологически опасными веществами, может использоваться как средство выведения потерпевшего из состояния обморока;
- сода кальцинированная, 10 г, пакет, (герм.) в виде 2,5 % раствора (пакет растворить в 400 мл воды) для обработки с целью дегазации и дезактивации кожи и рабочих поверхностей, загрязненных химическими, радиоактивными и биологически опасными веществами;
- тампон поролоновый для нанесения дезинфицирующих, дегазирующих и дезактивирующих растворов;
- тампон ватно-марлевый для обработки кожи после нанесения дезинфицирующих, дегазирующих и дезактивирующих растворов;
- перчатки полиэтиленовые для защиты кожи рук во время специальной обработки при загрязнении химическими, радиоактивными и биологически опасными веществами;
- перчатки медицинские латексные для защиты кожи рук при оказании первой медицинской помощи травмированному или раненому и во время специальной обработки при загрязнении химическими, радиоактивными и биологически опасными веществами;
- пакет полиэтиленовый с прищепкой как емкость для приготовления водных растворов.

**ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ ЗВОНИТЬ:
 В СЛУЖБУ МЧС ДНР ПО ТЕЛЕФОНУ «101»,
 В СКОРУЮ МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ ПО ТЕЛЕФОНУ «103»
 (в сети мобильного оператора «Феникс»)**



МЧС ДНР ИНФОРМИРУЕТ

ЛЁГКИЙ ЗАЩИТНЫЙ КОСТЮМ Л-1

Легкий защитный костюм Л-1 защищает кожные покровы человека от паров и капель отравляющих и радиоактивных веществ, бактериальных средств и опасных химических веществ.

Комплектность Л-1:



- 1 – куртка с капюшоном;
- 2 – шейный клапан;
- 3 – промежуточный хлястик;
- 4 – хлястики;
- 5 – брюки с чулками;
- 6 – плечевые лямки брюк;
- 7 – подшлемник;
- 8 – двупалые перчатки;
- 9 – сумка для переноски.



Приёмы надевания:

Надеть брюки с чулками (5), застегнуть хлястики (4), перекинуть плечевые лямки (6) брюк через плечи накрест и пристегнуть их к брюкам.

Надеть куртку (1) с капюшоном и откинуть капюшон за голову, а шейный клапан (2) подобрать под куртку, застегнуть на пуговицу

промежуточный хлястик (3) куртки, надеть сумку (9) для противогаза и привести противогаз в «боевое» положение.

Надеть подшлемник (7) и капюшон, обернуть вокруг шеи шейный клапан (2) и застегнуть его, надеть перчатки (8).



Приёмы снятия:

Расстегнуть шейный клапан (2) и промежуточный хлястик (3) расстегнуть хлястики (4), перевести лямку сумки (9) для противогаза на левое плечо, снять куртку (1) с капюшоном и вместе с перчатками (8) сбросить ее с себя.

Снять брюки с чулками (5), помогая руками с внутренней стороны. Снять подшлемник (7) и противогаз.

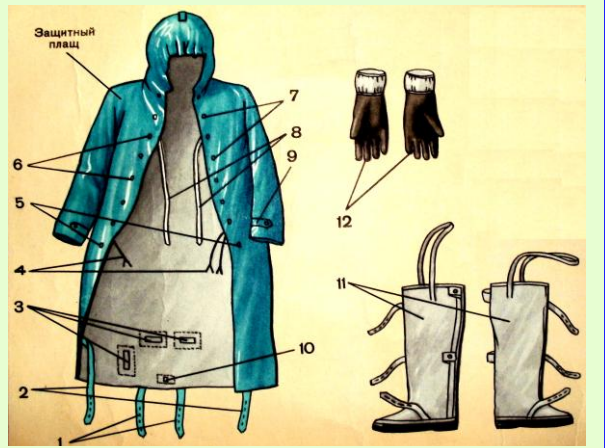
**ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ ЗВОНИТЬ:
В СЛУЖБУ МЧС ДНР ПО ТЕЛЕФОНУ «101»,
В СКОРУЮ МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ ПО ТЕЛЕФОНУ «103»
(в сети мобильного оператора «Феникс»)**



МЧС ДНР ИНФОРМИРУЕТ

ОБЩЕВОЙСКОВЫЙ ЗАЩИТНЫЙ КОМПЛЕКТ (ОЗК)

Комплект ОЗК предназначен для защиты тела человека от влияния отравляющих, химических, радиоактивных веществ. Используется при выполнении работ в зонах высокой концентрации опасных химических веществ, а также при выполнении дегазационных, дезактивационных и дезинфекционных работ.



- 1 – задние хлястики
- 2 – боковые хлястики
- 3 – держатели хлястиков
- 4 – закрепки
- 5 – держатели центрального шпенька
- 6 – бортовые шпеньки
- 7 – держатели бортовых шпеньков
- 8 – тесемки
- 9 – хлястик рукава
- 10 – центральный шпенек
- 11 – защитные чулки
- 12 – защитные перчатки

Приёмы надевания ОЗК:

- снять сумку с противоголозом, снаряжение, головной убор и положить их на землю;
- заправить куртку в штаны;
- надеть защитные чулки; закрепить их тесемками за брючный ремень, застегнуть хлястики;
- надеть защитный плащ и подвернуть концы рукавов;
- пропустить наплечные тесемки через кольца, находящиеся на нижних краях плаща, подтянуть нижний край плаща до нужного размера и закрепить тесемками;
- застегнуть на центральную застежку сначала правую, а потом левую полу плаща и закрепить их закрепкой, находящейся на левой поле плаща;
- застегнуть полы плаща ниже центральной застежки так, чтобы левая пола охватывала левую ногу, правая – правую, и закрепить их хлястиками ниже коленных суставов;
- закрепить закрепками застежку правой и левой полы, которые находятся непосредственно под центральной застежкой;
- застегнуть борта плаща выше центральной застежки, оставив свободными два верхних держателя;
- надеть снаряжение и противоголозную сумку поверх защитного плаща;
- перевести противоголоз в «боевое» положение;
- надеть головной убор, затем капюшон защитного плаща;
- подогнать капюшон по размеру с помощью головного хлястика;
- застегнуть две верхние застежки;
- отвернуть рукава и надеть на перчатки.

ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ ЗВОНИТЬ:

В СЛУЖБУ МЧС ДНР ПО ТЕЛЕФОНУ «101»,

В СКОРУЮ МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ ПО ТЕЛЕФОНУ «103»

(в сети мобильного оператора «Феникс»)



МЧС ДНР ИНФОРМИРУЕТ

ПРОТИВОГАЗ ШЛАНГОВЫЙ ПШ-1 (ПШ-2)

Противогазы шланговые предназначены для защиты органов дыхания. Используются при проведении работ по очистке и ремонту различных емкостей (цистерны, баки, котлы), а также колодцев и других сооружений на химических производствах, подвальных помещениях, где могут скапливаться углекислый газ и другие вредные газообразные вещества.



ПШ-1 – это средство защиты органов дыхания безнапорного типа, предназначенное для одного работающего.

ПШ-2 – это средство защиты органов дыхания с принудительной подачей чистого воздуха, для двух работающих на расстоянии 20 м от воздуходувки или одного работающего на расстоянии 40 м.

Перед использованием шлангового противогаза следует убедиться в правильности подбора лицевой части, его исправности и герметичности.

Время защитного действия противогаза практически не ограничено

**ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ ЗВОНИТЬ:
В СЛУЖБУ МЧС ДНР ПО ТЕЛЕФОНУ «101»,
В СКОРУЮ МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ ПО ТЕЛЕФОНУ «103»
(в сети мобильного оператора «Феникс»)**



МЧС ДНР ИНФОРМИРУЕТ

ПРОТИВОГАЗ УЗС ВК (УНИВЕРСАЛЬНАЯ ЗАЩИТНАЯ СИСТЕМА ВК)



Противогаз УЗС ВК предназначен для защиты органов дыхания, кожи лица и глаз человека от опасных химических веществ, органических паров с температурой кипения выше 65°C, неорганических и кислых газов и паров, аммиака и его соединений, отравляющих веществ (зарин, зоман, фосген и др.), радиоактивных веществ и аэрозолей, опасных биологических веществ.

Комплект противогаза:

- лицевая часть: маска МГП, МГП-В, МГП-ВМ Супер;
- фильтрующе-поглощающая система: фильтр ВК 320, ВК 600;
- соединительная трубка (в комплекте с фильтром ВК 600);
- сумка для хранения и ношения противогаза.

Время защиты человека в противогазе:

- с фильтром ВК 320 не более 240 минут;
- с фильтром ВК 600 не более 360 минут.

Рекомендации по подбору и надеванию противогаза:

- надеть противогаз, взяв лицевую часть обеими руками за щечные лямки так, чтобы большие пальцы со середины захватывали лямки;
- устранить перекося лицевой части, отворота обтюлятора и лямок наголовника, убедиться в том, что обтюратор плотно и без перекося прилегает к лицу, как в состоянии покоя, так и при движении головой в стороны, вверх-вниз;
- если в области нижней челюсти ощущаются сдвиги обтюлятора, снять противогаз, распустив обе щечные лямки, передвинуть фиксатор от свободного кольца лямки на одно деление и снова надеть противогаз, как было указано выше.

**ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ ЗВОНИТЬ:
 В СЛУЖБУ МЧС ДНР ПО ТЕЛЕФОНУ «101»,
 В СКОРУЮ МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ ПО ТЕЛЕФОНУ «103»
 (в сети мобильного оператора «Феникс»)**

Первая медицинская помощь



МЧС ДНР ИНФОРМИРУЕТ

ПОРАЖЕНИЕ ЭЛЕКТРИЧЕСКИМ ТОКОМ

В повседневной жизни поражения электрическим током могут возникнуть от соприкосновения с неисправными бытовыми электроприборами, включенными в сеть. В момент воздействия тока у большинства пострадавших нарушается деятельность важных центров головного мозга и нервной системы. Судорожно сокращаются отдельные группы мышц, наступает спазм голосовой щели (человек не может кричать), синеют губы, выступает холодный пот. Многие теряют сознание. В некоторых случаях останавливается дыхание и нарушается работа сердца, вплоть до его остановки.

Первую помощь пораженным электрическим током надо оказать на месте происшествия немедленно и одновременно вызвать «скорую помощь»:

➤ освободить пострадавшего от действия тока - отключить рубильник, выключатель, вывернуть предохранитель или перерубить провод топором (лопатой) с деревянной ручкой. Если под рукой окажутся ножницы, нож, обмотайте ручки этих предметов резиной или сухой шерстяной тканью и перережьте провод. Оттяните от пострадавшего отсеченный провод палкой или доской. В других случаях пострадавшего можно оттянуть от провода;

➤ нельзя касаться обнаженной части тела пострадавшего голыми руками, чтобы не попасть под действие тока. Оберните кисти рук шерстяным свитером или другой сухой тканью. Изолируйте себя от земли, встав на сухую доску, фанерный щит и т.д.;

➤ если после освобождения от действия тока признаки жизни у пострадавшего отсутствуют, надо немедленно начать искусственное дыхание и закрытый массаж сердца. Следует согреть пострадавшего одеялом, одеждой, грелками;

➤ если до приезда медицинских работников дыхание и сердечную деятельность пострадавшего удалось восстановить, наложите на пораженный участок его тела сухую стерильную повязку.

Наносить на место ожога лекарственные средства запрещено!

Бытует мнение, что пострадавшего от электрического тока надо закапывать в землю, якобы для того, чтобы «вышел ток». Делать этого **нельзя**: сдавливается грудная клетка пострадавшего, а главное, теряется время, необходимое для его оживления.

Во избежание поражения электрическим током необходимо соблюдать правила пользования бытовыми электроприборами и техники безопасности!!!

ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ ЗВОНИТЬ:

В СЛУЖБУ МЧС ДНР ПО ТЕЛЕФОНУ «101»,

В СКОРУЮ МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ ПО ТЕЛЕФОНУ «103»

(в сети мобильного оператора «Феникс»)





МЧС ДНР ИНФОРМИРУЕТ

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ ПРИ ОТРАВЛЕНИИ

При оказании помощи человеку, который подвергся воздействию отравляющих веществ (газа, токсичных жидкостей) необходимо быть крайне осторожным. В любом случае необходимо вызвать бригаду скорой помощи, которая примет решение о необходимости госпитализации и окажет первую врачебную помощь.

До приезда скорой помощи люди, находящиеся на месте происшествия, должны быть готовы при необходимости сделать искусственное дыхание пострадавшим.

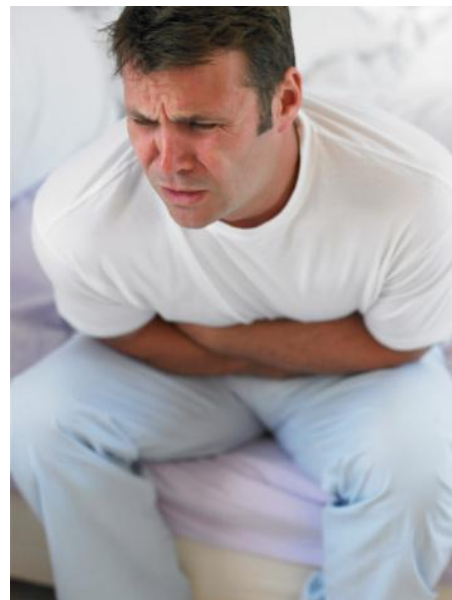
Коробочки, тюбики, баночки и другие упаковки, в которых хранилось вещество, которым отравились, вместе с его остатками должно быть сохранено и отдано врачу.

В большинстве случаев, если отравляющее вещество поступило в пищеварительный тракт, рекомендуется принять активированный уголь, энтеросгель, фильтрум и т.д.

Следует промыть желудок через зонд либо постараться вызвать рвоту.

Признаки и симптомы отравления:

- общее болезненное состояние пострадавшего;
- тошнота, рвота;
- расстройство желудка;
- боль в области груди и живота;
- нарушение дыхания;
- слюноотделение;
- потеря сознания, судороги;
- ожоги на языке, губах или коже;
- необычный цвет кожи;
- необычная манера поведения.



Профилактика отравлений

Для предупреждения возможного отравления все потенциально опасные вещества и лекарства нужно хранить в защищенных от детей упаковках, в недоступном месте.

Лекарства с истекшим сроком годности лучше спустить в канализацию. Безопаснее всего хранить лекарства и отравляющие вещества в специальной закрывающейся на ключ комнате или в шкафу, куда ребёнок никак не сможет залезть.

Перед использованием любого лекарства необходимо уточнить срок их годности.

**ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ ЗВОНИТЬ
В СКОРУЮ МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ ПО ТЕЛЕФОНУ «103»**

(в сети мобильного оператора «Феникс»)



МЧС ДНР ИНФОРМИРУЕТ

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОТРАВЛЕНИЯХ

Многие реакции организма напоминают симптомы отравления, включая припадки и реакцию на инсулин. Если вы не уверены в том, что это отравление, немедленно звоните в службу неотложной медицинской помощи. Не ждите проявлений конкретных симптомов. Большинство токсичных веществ имеет запоздалую, не сразу проявляющуюся реакцию.

Дети в возрасте до 5 лет особенно склонны к отравлениям из-за своего любопытства. Если в вашем доме есть младенцы или дети, только начинающие ходить, держите все потенциально отравляющие вещества (особенно лекарства) повыше, запертыми в шкафу.



Отравление ядом

Удалите остатки отравляющего вещества изо рта пострадавшего. Если пострадавший не потерял сознание, у него нет острого приступа (припадка) и он может самостоятельно глотать, дайте ему выпить немного воды.

Токсичные вещества в глазах

Не трите глаза! Аккуратно промойте их в течение 10 минут теплой водой.

Повреждение кожи токсичными веществами

Снимите зараженную одежду, промойте кожу в течение 10-20 минут проточной водой.

Отравляющие вещества в помещении

Старайтесь не вдыхать ядовитые пары. Выберитесь на свежий воздух как можно быстрее.

Отравление лекарственными препаратами

Медикаменты могут быть смертельно опасными. Передозировка таких «безвредных» лекарств, как аспирин, ежегодно уносит жизни тысяч людей. Большое количество других лекарств, свободно продающихся в аптеках опасны, если их принимать в больших количествах.

Если пострадавший без сознания, если у него приступ или проблемы с дыханием, немедленно звоните в службу скорой медицинской помощи.

Если пострадавшего забирают в больницу или реанимацию, возьмите с собой сосуд, в котором был яд или любую другую информацию об источнике отравления.

**ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ ЗВОНИТЬ
В СКОРУЮ МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ ПО ТЕЛЕФОНУ «103»**

(в сети мобильного оператора «Феникс»)



МЧС ДНР ИНФОРМИРУЕТ

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ КРОВОТЕЧЕНИЯХ

Кровь представляет собой биологическую ткань, обеспечивающую нормальное существование организма. Количество крови у мужчин в среднем около 5 л, у женщин – 4,5 л; 55% объема крови составляет плазма, 45% - кровяные клетки, так называемые форменные элементы (эритроциты, лейкоциты и др.).

Организм человека без особых последствий переносит потерю только 500 мл крови. Истечение 1000 мл крови уже становится опасным, а потеря более 1000 мл крови угрожает жизни человека.

Первая помощь при наружном кровотечении: необходимо придать кровоточащей части тела возвышенное положение, наложить давящую повязку или жгут (выше места повреждения); при небольшом артериальном кровотечении достаточно применить плотную давящую повязку.



Правила наложения кровоостанавливающего жгута:

- жгут накладывают при повреждении крупных артериальных сосудов конечностей;
- при кровотечении из артерий верхней конечности жгут лучше расположить на верхней трети плеча; при кровотечении из артерий нижней конечности – на средней трети бедра;
- жгут накладывают на приподнятую конечность: его подводят под место предполагаемого наложения, энергично растягивают (если он резиновый) и, подложив под него мягкую прокладку (бинт, одежду и др.), накручивают несколько раз (до полной остановки кровотечения) так, чтобы витки ложились вплотную один к другому и, чтобы между ними не попали складки кожи. Концы жгута надежно завязывают или скрепляют с помощью цепочки и крючка;
- жгут должен быть наложен туго, но при этом не следует излишне сильно сдавливать ткани, так как возможны тяжелые осложнения; к жгуту обязательно прикрепляется лист бумаги (картона) с указанием времени его наложения;
- для остановки кровотечения используют также способ пальцевого прижатия кровоточащего сосуда в соответствующем месте. Лучше всего, если удастся прижать этот сосуд к кости;
- зафиксируйте в одном положении поврежденную часть тела после того, как кровотечение прекратилось. Оставьте на поврежденном месте тугую повязку и доставьте пострадавшего в больницу.

**ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ ЗВОНИТЬ
В СКОРУЮ МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ ПО ТЕЛЕФОНУ «103»**

(в сети мобильного оператора «Феникс»)



МЧС ДНР ИНФОРМИРУЕТ

ДЕЙСТВИЯ ПРИ ПЕРЕГРЕВЕ

При перегреве у пострадавшего наблюдается чувство общей слабости, разбитости, головная боль, головокружение, понижение или повышение кровяного давления, шум в ушах, сонливость, жажда, тошнота. При осмотре выявляется покраснение кожных покровов. Пульс и дыхание учащаются, температура повышается. В тяжелых случаях пострадавший теряет сознание, но иногда возникают судороги. У пожилых людей первым признаком может стать потеря сознания.

Тепловой удар представляет угрозу для жизни, помощь пострадавшему должна быть оказана без промедления.

Самопомощь:

- передохните, остыньте;
- съешьте что-нибудь соленое;
- выпейте подсоленной воды.



Действия при перегреве:

- вынесите пострадавшего из-под воздействия солнца в тень или в хорошо проветриваемое помещение с кондиционером. Положите его (ее) на спину. Расслабьте или снимите тугую одежду;
- внимательно следите за состоянием пострадавшего;
- дайте выпить холодной (не ледяной) воды;
- обрызгайте пострадавшего водой из распылителя.
- старайтесь не выходить на улицу в самое жаркое время – с 12 до 16 часов дня;
- ограничьте активные действия, избегайте сильных физических нагрузок;
- одевайтесь по погоде, носите легкую, светлую, свободную одежду;
- пейте больше жидкости;
- не ешьте горячую и тяжелую пищу.

**ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ ЗВОНИТЬ
В СКОРУЮ МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ ПО ТЕЛЕФОНУ «103»
(в сети мобильного оператора «Феникс»)**



МЧС ДНР ИНФОРМИРУЕТ

ДЕЙСТВИЯ ПРИ ОБМОРОЖЕНИИ

Обморожение.

Обморожению может подвергнуться любая часть тела. Наиболее чувствительны к холоду руки, ноги, нос, уши. Первые признаки обморожения - ощущение болезненного покалывания и онемение. Чем глубже обморожение, тем больше вероятность возникновения волдырей, которые появляются через 1 – 2 дня.

Люди, страдающие атеросклерозом и принимающие лекарства, стимулирующие сердечную деятельность, а также люди в алкогольном опьянении наиболее подвержены обморожениям.



Самопомощь:

- постепенно и аккуратно согрейте обмороженные участки. Если вы на улице, положите ладони на более теплые участки тела. Согрейте руки дыханием;
- если есть возможность, опустите руки и ноги в воду чуть теплее температуры тела;
- не растирайте обмороженные участки. Не трите поврежденные участки снегом;
- не курите. Никотин заставляет сосуды сжиматься, что может приостановить циркуляцию крови;
- не разогревайте поврежденные участки, если есть вероятность, что они снова замерзнут;
- если онемение не проходит после согревания, немедленно обратитесь к врачу. У человека с крайней степенью обморожения может возникнуть гипотермия.

Гипотермия

Частой причиной гипотермии становится падение в холодную воду. Еще одна распространенная причина – непокрытая голова или недостаточно теплая одежда зимой. Главный симптом гипотермии – падение температуры тела до 35°C. Также могут проявиться дрожь, неразборчивая речь, замедленное дыхание, бледная и холодная кожа, нарушение координации движений, чувство усталости, вялость и апатия.

Первая помощь:

- после того, как пострадавший попал в тепло, переоденьте его в сухую одежду. Если поблизости нет сухого помещения, нужно закрыть пострадавшего от ветра, одеть ему что-то на голову и изолировать от холодной земли;
- немедленно вызывайте «скорую помощь». Постоянно следите за пульсом и дыханием пострадавшего. Если пульс или дыхание прекращается, начинайте делать искусственное дыхание и массаж сердца;
- если медицинское вмешательство недоступно, согрейте пострадавшего в ванной с теплой водой (не горячей). Дайте выпить что-нибудь теплое.

**ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ ЗВОНИТЬ
В СКОРУЮ МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ ПО ТЕЛЕФОНУ «103»**

(в сети мобильного оператора «Феникс»)



МЧС ДНР ИНФОРМИРУЕТ

ОЖОГИ

Ожоги – это повреждение тканей тела под воздействием высокой температуры (пламя, пар, кипяток, раскаленный металл), химических веществ (крепкие кислоты, щелочи и другие технические жидкости), светового излучения (при взрыве ядерной бомбы).

ожог первой степени



ожог второй степени



ожог третьей степени



При ожогах:

- **I степени** – на обожженном участке возникают покраснения и болезненность;
- **II степени** – на месте ожога появляются пузыри;
- **III степени** – происходит омертвление кожи и образуется струп (обугливание кожи на всю глубину);
- **IV степени** – обугливается не только кожа, но и глубоколежащие ткани – мышцы, сухожилия, кость.

Оказывая первую медицинскую помощь, прежде всего надо погасить загоревшуюся на пострадавшем одежду. Для этого необходимо использовать воду или быстро накинуть на пострадавшего плащ-палатку, одеяло, пальто и плотно прижать их к телу.

При ожогах I степени на пораженные участки накладывается стерильная повязка. Ожоги II, III и IV степени требуют осторожной очистки окружающей поверхности пораженного участка (не повреждая пузырей). В случае прилипания ткани к обожженному участку кожи запрещается ее оттирать. Ткань осторожно обрезают по границе раны и накладывается сухая стерильная повязка.

Пострадавшему рекомендуется дать горячее питье, обезболивающие средства.

После оказания первой помощи пострадавших немедленно отправляют в медицинские учреждения.

При лучевых (световое излучение) ожогах

Первую помощь оказывают так же, как и при термических ожогах.

Химические ожоги:

Необходимо обильное промывание водой. После этого на ожог накладывается сухая повязка. Если причиной ожога является кислота, повязка смачивается слабым раствором соды (1 чайная ложка на стакан воды), при ожоге щелочью повязка смачивается в разведенном пополам с водой растворе столового уксуса.

При солнечных ожогах:

Необходимо нанести на кожу лекарственный препарат «Пантенол» или сметану (кефир). После ожогов пострадавшие должны закрывать кожу.

**ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ ЗВОНИТЬ
В СКОРУЮ МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ ПО ТЕЛЕФОНУ «103»**

(в сети мобильного оператора «Феникс»)



МЧС ДНР ИНФОРМИРУЕТ

ЛЕЧЕНИЕ ОЖОГОВ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Лечить ожоги в домашних условиях можно лишь в случае, если речь идет о поверхностных небольших ожогах. Одним из условий такого лечения является отсутствие вторичного инфицирования ожоговой раны (красных отечных краев раны, гнойных выделений из раны, повышения температуры тела, озноба и т.д.).

Обязательно следует вызвать скорую медицинскую помощь и лечить ожоги в стационаре, если речь идет о поверхностных, но обширных ожогах.

Рекомендуется обратиться к врачу-хирургу поликлиники в случае длительно незаживающего ожога.

При лечении ожогов в домашних условиях

ЗАПРЕЩЕНО:

- вскрывать пузыри в ране;
- наносить на обожженную кожу кремы, растительное масло, взбитое яйцо, сметану, кефир, спиртовые растворы;
- в бытовых условиях использовать для промывания раны любые другие жидкости, кроме прохладной проточной воды;
- прикасаться к обожженной поверхности руками;
- прикладывать к ране лекарственные растения (например, листья алоэ, сок каланхоэ, золотой ус и прочие);
- отдирать от раны прилипшие остатки одежды;
- при перевязках использовать вату и пластырь;
- использовать лед для охлаждения зоны ожога, что может привести к комбинированной травме – помимо имеющегося ожога у пострадавшего возникнет еще и обморожение.



При лечении ожогов в домашних условиях НЕОБХОДИМО:

- освободить обожженную часть тела от одежды, если нужно разрезать ее. Не отрывая от кожи приставшие куски ткани и не очищая обожженные участки, наложить повязку;
- использовать только стерильный перевязочный материал;
- использовать лекарственные препараты (например «Пантенол») при местном лечении ожогов для снятия боли и быстрого заживления ожога;
- использовать мазевые формы препаратов (например «Солкосерил мазь»), когда рана подсыхает, с целью образования на раневой поверхности защитной пленки.

**ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ ЗВОНИТЬ
В СКОРУЮ МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ ПО ТЕЛЕФОНУ «103»**

(в сети мобильного оператора «Феникс»)



МЧС ДНР ИНФОРМИРУЕТ

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПЕРЕЛОМАХ КОСТЕЙ

Основные признаки перелома – сильная боль, неестественное изменение положения конечности. При закрытом переломе кость сломана, но кожа не повреждена, при открытом – в области перелома имеется рана.



Первая медицинская помощь

Необходимо обеспечить неподвижность места перелома. Это уменьшит боль и предотвратит смещение костных обломков. Неподвижность достигается наложением на поврежденное место специальных шин. Сделать шины можно из подручных материалов: досок, фанеры, тростника, камыша, соломы, веток или коры деревьев и т.д. Шину необходимо обложить (особенно в местах прилегания к костным выступам) мягким материалом: ватой, мхом, листьями и т. д., затем обернуть бинтом и наложить на поврежденную конечность.

Главное правило при наложении шины – обеспечение неподвижности двух суставов: одного – выше, другого – ниже места перелома.

При закрытом переломе шины накладывают поверх одежды, а при открытом – надо сначала остановить кровотечение, наложить повязку и уже после этого наложить шину.

При переломах предплечья

Руку пострадавшего сгибают под прямым углом в локтевом суставе. Проволочную (лестничную) шину накладывают по наружной поверхности предплечья и плеча так, чтобы один ее конец доходил до кисти, а другой – до плечевого сустава. Шину надо прибинтовать по всей длине руки. Руку подвешивают на косынке ладонью внутрь.

При переломе плеча

Руку сгибают под прямым углом в локтевом суставе. Шина должна быть такой длины, чтобы обездвижить обломки кости в месте перелома, а также в локтевом суставе (ниже места перелома) и в плечевом суставе (выше места перелома). Для этого проволочную (лестничную) шину накладывают по всей наружной поверхности руки от кончиков пальцев до плечевого сустава и далее по лопатке до позвоночника. Предварительно шину изгибают и моделируют на здоровой руке. Шины прибинтовывают к руке, руку подвешивают на косынке.

При переломе бедра

Одну шину накладывают по внутренней поверхности конечности от паховой складки до пятки, вторую – по наружной поверхности от подмышечной впадины до пятки. Длинную шину привязывают к туловищу в области грудной клетки и живота. Затем обе шины прибинтовывают к ноге или привязывают в области бедра и голени косынками, поясами. Если отсутствует материал для изготовления шин, то поврежденную конечность прибинтовывают к здоровой ноге.

**ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ ЗВОНИТЬ
В СКОРУЮ МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ ПО ТЕЛЕФОНУ «103»**

(в сети мобильного оператора «Феникс»)



МЧС ДНР ИНФОРМИРУЕТ

Помощь при ушибах, растяжениях связок, вывихах

Наиболее частым видом травм являются ушибы. Они могут быть получены при падении или ударе тупым предметом. При ушибах целостность кожи может быть не нарушена, но почти всегда происходит разрыв мелких кровеносных сосудов тканей, вследствие чего образуются гематомы — скопление крови под кожей и в мышцах (кровоподтеки, синяки).

Первая медицинская помощь состоит в наложении на место ушиба холодной примочки и тугой повязки.

Ушиб головы может вызвать сотрясение мозга. В этом случае необходим постельный режим.

Растяжение или разрыв связок чаще всего наблюдается на голеностопном суставе при подворачивании стопы (оступился, упал, споткнулся). Признаки растяжения: боль, припухлость, кровоподтек и нарушение функции стопы. В этом случае нужно сразу наложить холодный компресс и очень тугую повязку на область сустава.

Вывихом называется смещение суставных концов костей иногда с разрывом суставной сумки. Признак вывиха — резкая боль, припухлость, изменение формы сустава и невозможность осуществления привычных движений.

Первая медицинская помощь при вывихах

Необходимо снизить болевые ощущения, что достигается созданием максимального покоя для поврежденного сустава. Ни в коем случае нельзя пытаться самим без врача вправлять вывих. Неумелые действия могут повредить кость, ткани, сухожилия.



Если вывихнуто плечо

Необходимо согнуть руку под прямым углом в локте и подвесить ее на косынке или прибинтовать к туловищу.

Если вывих произошел в локтевом суставе

Не меняя образовавшегося угла сустава, необходимо прибинтовать локоть к туловищу.

При вывихе в лучезапястном суставе

Накладывают тугую восьмиобразную повязку на сустав и подвешивают руку на косынке.

Ногу с вывихом в тазобедренном суставе

Необходимо прибинтовать к здоровой ноге.

Запомните, что после оказания первой медицинской помощи следует срочно доставить больного к врачу. Вывих легче всего вправляется сразу после повреждения

**ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ ЗВОНИТЬ
В СКОРУЮ МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ ПО ТЕЛЕФОНУ «103»**

(в сети мобильного оператора «Феникс»)



МЧС ДНР ИНФОРМИРУЕТ

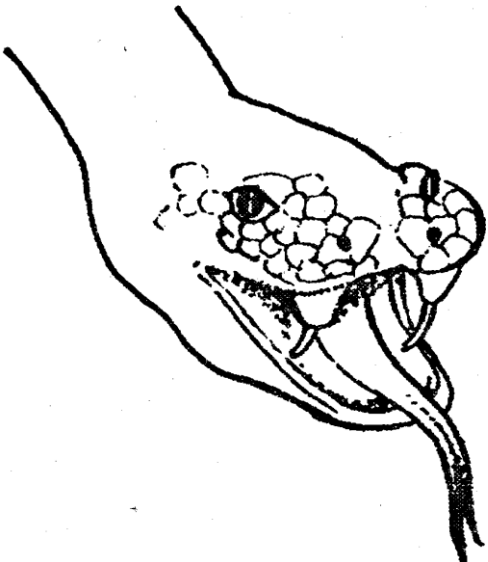
ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ УКУСЕ ЗМЕЙ И НАСЕКОМЫХ

Укусы змей

В большинстве случаев змеиные укусы больше пугают, чем действительно опасны для здоровья. Но первую помощь при укусе змеи оказать все же необходимо.

При укусе змеи необходимо:

- обеспечить пострадавшему полный покой в горизонтальном положении;
- раскрыть ранку надавливанием пальцев, высасывать яд, сплевывая слюну 15 мин.;
- ранку продезинфицировать, наложить стерильную повязку;
- иммобилизовать конечность. Ограничить пострадавшего в движениях;
- давать пострадавшему обильное питье;
- доставить на носилках в медицинское учреждение;
- быть готовым к реанимационным мероприятиям.



Укусы насекомых

Укусы насекомых могут вызвать серьезную аллергическую реакцию. Ее симптомы обычно возникают через несколько минут после укуса: жжение, зуд, боль в области укуса. В качестве запоздалой реакции могут быть повышение температуры, боли в суставах, крапивница и т.д. Головокружение, рассеянное сознание, судороги брюшной полости, тошнота или обморок также могут быть следствием аллергических реакций на укусы.

Самопомощь:

- удалите пинцетом жало, протрите место укуса дезинфицирующим средством;
- приложите к ранке лед, чтобы снять боль или жжение;
- в течение нескольких дней наносите на место укуса мазь гидрокортизон, лосьон на основе аира или пасту из пищевой соды, пока не исчезнут неприятные симптомы;
- примите антигистаминное средство.

Если укусы насекомых вызывают у вас серьезную аллергическую реакцию, немедленно обратитесь к своему врачу или в службу скорой помощи!

**ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ ЗВОНИТЬ
В СКОРУЮ МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ ПО ТЕЛЕФОНУ «103»**

(в сети мобильного оператора «Феникс»)



МЧС ДНР ИНФОРМИРУЕТ

ЕСЛИ РЕБЕНОК ЗАБОЛЕЛ

Высокая температура тела:

- бытует мнение, что при температуре нужно прикладывать к голове компрессы из водки или уксуса. Этого делать **НЕЛЬЗЯ!** Спирт быстро впитывается в организм ребенка через кожу и может вызвать отравление;
- нельзя допускать повышения температуры тела у ребенка выше 38°C. Пока придет врач, обязательно нужно сбивать температуру жаропонижающими средствами;
- для ребенка младше 12 лет нельзя использовать аспирин;
- при температуре у ребенка ни в коем случае нельзя парить ноги.



При боли в животе:

- не давайте ребенку болеутоляющих препаратов до приезда врача. Болеутоляющие средства искажают информацию о причине болезни (например, при аппендиците);
- не кладите на живот грелку, это может усилить воспаление и резко ухудшить состояние ребенка;
- если решили сделать клизму, вода должна быть слегка теплой. Важно! Не давайте ребенку при жидком стуле закрепляющих средств. Инфекция в таком случае может привести к накоплению токсинов в детском организме;
- если ребенку очень плохо, возможно, это - инфекция и применять гомеопатические препараты нельзя. Такие осложнения требуют врачебной терапии.

При запоре у ребенка:

- детям от 0 до 1 года нельзя давать слабительные средства без назначения врача;
- не стимулируйте кишечник введением в прямую кишку мыла, газоотводной трубки;
- делая клизму, не используйте раствор марганца, можете повредить слизистую кишечника.



Если у ребенка рвота:

- не поите ребенка раствором марганца - это чревато раздражением и даже ожогом слизистой желудка;
- когда ребенок рвет, он теряет водные запасы организма. Необходимо давать больше воды маленькими порциями. Не используйте соки, жидкие концентрированные компоты, лучше всего: изюмная вода, компот из сухофруктов;
- обратитесь за профессиональной медицинской помощью.

**ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ ЗВОНИТЬ
В СКОРУЮ МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ ПО ТЕЛЕФОНУ «103»**

(в сети мобильного оператора «Феникс»)



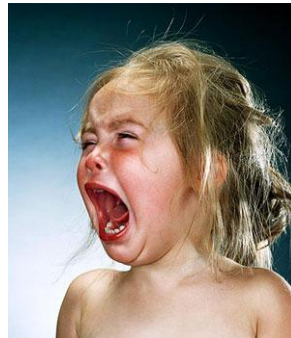
МЧС ДНР ИНФОРМИРУЕТ

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ШОКОВЫХ СОСТОЯНИЯХ У ДЕТЕЙ

Шоком называется угрожающее жизни состояние, вызванное тяжелой травмой, большой кровопотерей, сильной болью, инфарктом миокарда, ожогом, инфекцией и т.д.

Признаки шока:

- резкое снижение давления;
- бледность кожных покровов;
- кожа на ощупь прохладная и липкая;
- пульс учащенный и слабый;
- испуг, беспокойство или возбуждение;
- сильная жажда;
- зевота;
- головокружение;
- учащенное дыхание;
- внезапная потеря сознания.



Первая помощь при шоке

После несчастных случаев дети часто впадают в шоковое состояние, поэтому при любых несчастных случаях должны быть срочно приняты противошоковые меры:

- устранить причину шока:
 - травматический шок: обработать рану (удалить грязь, промыть антисептиками) и наложить стерильную повязку, обеспечить покой поврежденному органу наложением шины;
 - инфекционно-токсический: промыть желудок, дать сорбент;
 - анафилактический (сильная аллергическая реакция на лекарство, укус пчелы и т.д.): удалить аллерген, дать антигистаминный препарат (супрастин, диазолин);
- поднять артериальное давление (преднизолон, мезатон в/м) или очень крепкий чай и черный шоколад;
- дать сердечные препараты;
- расстегнуть одежду в области шеи груди и пояса, укутать ребенка, но не перегревать;
- ребенок должен оставаться в покое, а Вы должны находиться рядом с ним и успокаивать его до приезда скорой помощи.

Ребенок в шоковом состоянии нуждается в экстренной медицинской помощи!

**ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ ЗВОНИТЬ
В СКОРУЮ МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ ПО ТЕЛЕФОНУ «103»**

(в сети мобильного оператора «Феникс»)



МЧС ДНР ИНФОРМИРУЕТ

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПОТЕРЕ СОЗНАНИЯ У РЕБЕНКА

Признаки:

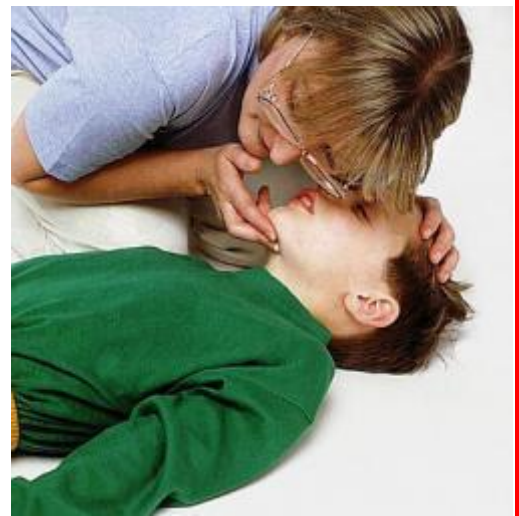
Потеря ориентации в пространстве и времени, отсутствие реакции на окружающую обстановку.

Как проверить сознание ребенка

Необходимо пощекотать стопы ребенка и окликнуть его по имени. Нельзя трясти ребенка, это может усугубить его состояние. Если ребенок не реагирует, он без сознания – немедленно проверьте наличие дыхания.

Как проверить дыхание у ребенка

Уложите ребенка на спину на твердую поверхность и присядьте возле него. Одну руку положите на лоб ребенка и слегка надавите на темечко, чтобы отклонить голову ребенка назад, а другой рукой открывайте рот. Приложите свое ухо ко рту и к носу ребенка. Взгляд должен быть направлен в сторону груди. В этом состоит тройной метод определения наличия дыхания – работают три чувства: зрение, слух, осязание. Ухом нужно прислушиваться и пытаться услышать – нет ли звука дыхания (слух); пытаться почувствовать своим ухом тепло выдоха изо рта ребенка (осязание); смотреть на грудную клетку – нет ли движений грудной клетки во время вдоха и выдоха (зрение).



Если нет признаков дыхания

Немедленно начинайте проводить искусственное дыхание и вызывайте бригаду скорой помощи.

Как проверить наличие сердцебиения у ребенка

Приложите свое ухо к грудной клетке ребенка и внимательно слушайте 5 секунд, бьется ли сердце. Если ребенок старше 2-х лет, то наличие сердцебиения у ребенка проверяют путем прощупывания сонных артерий (в области шеи). Для этого необходимо положить подушечки своих двух пальцев на гортань – это по средней линии шеи спереди, а затем как бы «съехать» в сторону, в углубление, с обеих сторон гортани находятся две впадины, там хорошо определяется пульс у ребенка. Попробуйте почувствовать пульс в течение 5 секунд.

Если нет пульса – вы не ощущаете пульсацию на сонных артериях и не прослушиваете сердцебиение, значит, наступила остановка сердца. Немедленно начинайте делать массаж сердца.

Если у ребенка сердце бьется, но он самостоятельно не дышит, то продолжайте делать искусственное дыхание, пока ребенок не начнет самостоятельно дышать или пока не приедет бригада скорой помощи.

**ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ ЗВОНИТЬ
В СКОРУЮ МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ ПО ТЕЛЕФОНУ «103»**

(в сети мобильного оператора «Феникс»)



МЧС ДНР ИНФОРМИРУЕТ

ГРИПП

Грипп – тяжелая вирусная инфекция. Для гриппа, кроме обычных симптомов ОРВИ насморка и кашля, характерно нарушение общего состояния (высокая температура, боли в мышцах, бессонница). Нередко тяжелое течение заболевания может приводить к появлению нежелательных осложнений (воспаление легких, трахеобронхит, менингит, энцефалит, отит, синусит и др.)



Не занимайтесь самолечением гриппа!

Недопустимо самолечение антибиотиками. Далеко не все понимают, что антибиотики не действуют на вирусы, в том числе на вирус гриппа. Антибиотики эффективны только против бактерий. Бесконтрольное использование антибиотиков способствует возникновению аллергических реакций, дисбактериоза, переходу заболевания в хроническую форму, формированию устойчивых к антибиотикам форм бактерий.

Необходимо помнить, что инфекция легко передается через грязные руки. При рукопожатии, через дверные ручки, другие предметы вирусы переходят на руки здоровых, а оттуда к ним в нос, глаза, рот. На период эпидемий, рекомендуется отказаться от рукопожатий.

Необходимо часто мыть руки, особенно во время болезни или ухода за больным.

Для профилактики гриппа и других ОРВИ важно уменьшить число контактов с источниками инфекции.

При уходе за больным необходимо надеть халат, косынку и ватно-марлевую повязку. Выделить больному отдельную постель, полотенце, регулярно их стирать, посуду мыть.

В помещении, где находится больной, два раза в день необходимо проводить влажную уборку с применением дезинфицирующих средств.

Лицам, общающимся с больными, категорически запрещается выходить на работу, посещать другие квартиры.

При госпитализации больного проведите в квартире дезинфекцию; постельное белье и посуду прокипятите в течение 15 минут в 2% растворе дезинфицирующего средства, затем посуду обмойте горячей водой, белье погладьте, комнату проветрите.

Не рекомендуется активно пользоваться городским общественным транспортом и ходить в гости.

Дети должны как можно больше гулять. На свежем воздухе заразиться гриппом практически невозможно!

**ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ ЗВОНИТЬ
В СКОРУЮ МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ ПО ТЕЛЕФОНУ «103»**

(в сети мобильного оператора «Феникс»)



МЧС ДНР ИНФОРМИРУЕТ

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

Основным методом профилактики гриппа является активная иммунизация - вакцинация, когда в организм вводят частицу инфекционного агента. Попадая в организм человека, обломки вирусов или антигены стимулируют выработку противовирусных антител, которые способны распознать вирус гриппа и уничтожить его, не позволив размножиться и вызвать заболевание.



Вакцинацию лучше проводить осенью (сентябрь - ноябрь), поскольку эпидемии гриппа, как правило, бывают между ноябрем и мартом. К этому времени организм должен успеть выработать антитела к вирусу гриппа. Защитный титр антител образуется к началу второй недели после прививки, держится несколько месяцев и начинает падать спустя 6 месяцев после вакцинации.

Если по каким-то причинам вакцинация не была сделана вовремя, то ее можно сделать и после начала эпидемии гриппа (ведь эпидемия длится несколько месяцев). Правда, если к этому моменту человек уже инфицирован вирусом гриппа, то вакцина неэффективна.

Противопоказания к прививке: аллергия на куриный белок в период обострения любого заболевания. Прививаться можно через 10-12 дней после выздоровления.

Одним из наиболее распространенных и доступных средств по профилактике гриппа является ватно-марлевая повязка (маска).

Дополнительно необходимо принимать аскорбиновую кислоту и поливитамины, которые способствуют повышению сопротивляемости организма. Наибольшее количество витамина С содержится в квашеной капусте, клюкве, лимонах, мандаринах, апельсинах.

Инфекция легко передается через грязные руки. Необходимо часто мыть руки, особенно во время болезни или ухода за больным.

В зимнее время года следует уменьшить число контактов с возможными источниками инфекции, что особенно важно для детей и людей, ослабленных хроническими болезнями.

Не рекомендуется активно пользоваться городским общественным транспортом и ходить в гости. Следует как можно больше гулять: ведь на свежем воздухе заразиться гриппом практически невозможно.

**ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ ЗВОНИТЬ
В СКОРУЮ МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ ПО ТЕЛЕФОНУ «103»**

(в сети мобильного оператора «Феникс»)



МЧС ДНР ИНФОРМИРУЕТ

СТРЕССЫ

Стресс могут вызвать события положительные – повышение на работе, отпуск или свадьба, и отрицательные – потеря работы, развод, смерть близкого человека. Стресс – это индивидуальная реакция на ситуации и обстоятельства, которые человек считает важными.

При стрессе, организм начинает энергично отвечать на вызов ситуации. Сердце начинает биться быстрее, дыхание учащается, поднимается кровяное давление. Кроме того, увеличивается уровень сахара в крови, а также приток крови к мозгу и большим группам мышц. После того, как угроза проходит, тело снова расслабляется.



Вы можете легко справиться с единичным стрессом, но когда организм подвержен стрессовым ситуациям регулярно, его последствия со временем преумножаются и накапливаются.

Последствия стресса:

- ослабление иммунной системы;
- увеличение риска сердечно - сосудистых заболеваний;
- появление таких заболеваний, как язвенная болезнь желудка и т.д.

Самопомощь при стрессе:



- научитесь расслабляться с помощью медитации, мышечной релаксации, расслабляющего дыхания;
- обсудите свои проблемы с верным другом. Беседа с людьми приносит облегчение, снимает напряжение, возвращает планы на будущее;
- планируйте свою работу пошагово. Выполняйте по возможности небольшую и несложную работу;
- научитесь обращаться со своим гневом. Посчитайте до 10, соберитесь с мыслями и

выразите свой гнев в более мягкой форме;

- избегайте самолечения. Иногда, мы ищем облегчения в приеме лекарств и алкоголя. Такие вещества только маскируют проблему;
- больше спите, занимайтесь спортом и хорошо питайтесь. В здоровом теле – здоровый дух. Сон помогает взглянуть на проблемы свежим взглядом. Спорт помогает сжигать энергию, выделяемую при стрессе;
- обратитесь за помощью. Если стресс накапливается, и организм не может нормально функционировать, проконсультируйтесь со своим врачом или психологом.

**ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ ЗВОНИТЬ
В СКОРУЮ МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ ПО ТЕЛЕФОНУ «103»**

(в сети мобильного оператора «Феникс»)

Литература

1. Конституция Донецкой Народной Республики.
2. Закон «О безопасности», принят Народным Советом Донецкой Народной Республики 12 декабря 2014 года (Постановление №17).
3. Закон «О гражданской обороне» принят Постановлением Народного Совета ДНР 13.02.2015 года (Постановление №I-56П-НС), Закон «О внесении изменений в Закон ДНР «О гражданской обороне»» принят Народным Советом ДНР 14.08.2015 года (Постановление №I-287П-НС)
4. Закон «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», Принят Народным Советом Донецкой Народной Республики 20 февраля 2015 года (Постановление №I-67П-НС).
5. Закон «Об охране окружающей среды», Принят Народным Советом Донецкой Народной Республики 30 апреля 2015 года (Постановление №I-162П-НС).
6. Закон «Об особых правовых режимах», Принят Народным Советом Донецкой Народной Республики 24 марта 2015 года (Постановление №I-100П-НС).
7. Закон «О противодействии терроризму», Принят Народным Советом Донецкой Народной Республики 15 мая 2015 года (Постановление №I-183П-НС).
8. Закон «О промышленной безопасности опасных производственных объектов», Принят Народным Советом Донецкой Народной Республики 05 июня 2015 года (Постановление №I-203П-НС).
9. Закон «Об охране труда», Принят Народным Советом Донецкой Народной Республики 03 апреля 2015 года (Постановление №I-118П-НС).
10. Постановление Совета Министров ДНР «Об утверждении Положения о Министерстве по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий Донецкой Народной Республики в новой редакции» от 15.09.2016 г. №11-15
11. Постановление Совета Министров «О классификации чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» от 17.12. 2016 г. №13-51
12. Постановление Совета Министров ДНР «Об утверждении Положения о невоенизированных формированиях гражданской обороны» от 07.11.2015 г. № 21-6
13. Положение «О гражданской обороне», утверждено: Постановлением Совета Министров Донецкой Народной Республики от 09.04.2015 г. № 5-10.
14. Положение «О единой государственной системе предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций», утверждено: Постановлением Совета Министров Донецкой Народной Республики от 09.04.2015 г. № 5-11.
15. Постановление Совета Министров Донецкой Народной Республики от 02.06.2015г. №10-10 «Об утверждении Положения об органах постоянного управления по вопросам гражданской обороны».
16. Положение «О Государственной комиссии по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций и обеспечению пожарной безопасности Донецкой Народной Республики», Приложение №1 к Постановлению Совета Министров Донецкой Народной Республики от 27.02.2015г. № 2-26.

17. Положение «Об организации обучения населения в области гражданской обороны и защиты от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», Утверждено: Постановлением Совета Министров Донецкой Народной Республики от 12.03.2015г. № 3-22.
18. Положение «О порядке отнесения предприятий, учреждений и организаций к категориям по гражданской обороне», утверждено: Постановлением Совета Министров Донецкой Народной Республики от 22.07. 2015г. № 13-1Положение «О государственном пожарном надзоре», УТВЕРЖДЕНО: Постановлением Совета Министров Донецкой Народной Республики от 02.06.2015 г. № 10-9.
19. Положение «О государственном надзоре в области гражданской обороны, осуществляемом Министерством по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий Донецкой Народной Республики», утверждено: Постановлением Совета Министров Донецкой Народной Республики от 02.06.2015г. № 10-4.
20. «Безопасность жизнедеятельности»: Учебное пособие / Русак О.Н., Малаян К.Р., Занько Н.Г. – Издательство «Лань», 2002 – 448с.;
21. «Большая энциклопедия городского выживания» / Ильичев А.А. – М: Эксмо-пресс, 2000 - 576 с.;
22. «Катастрофы и аварии» / Кудряшова В.Е., Трус Н.В. – Мн.: Литература, 1996 – 432с.;
23. «Энциклопедия безопасности» / Пономарев В.Т. – Д.: Сталкер, 1997 – 432с.;
24. «Природные катастрофы» в 2-х томах; т.1 / Дэвис Ли – Смоленск: Русич, 1996 – 384с.;
25. «Природные катастрофы» в 2-х томах; т.2/ Дэвис Ли – Смоленск: Русич, 1996 – 400с.