

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 в чрезвычайных ситуациях	5
3. Памятки по действиям в нестандартных бытовых ситуациях	49
4. Средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи.....	77
5. Первая медицинская помощь.....	87
6. Литература.....	109

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 мы должны знать и уметь, 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 среды, 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



ВНИМАНИЕ ВСЕМ!

УМЦ ГО И ЧС ДНР МЧС ДНР

ИНФОРМИРУЕТ, ПРЕДУПРЕЖДАЕТ



ОБЩИЕ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ГРОЗЫ

Гроза – атмосферное явление, связанное с развитием мощных кучевых, дождевых облаков, сопровождающееся многократными электрическими разрядами между облаками и землей, 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 перед грозой и во время ее 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 топите печь, так как дым, выходящий из трубы, имеет высокую электропроводность, и вероятность удара молнии в возвышающуюся над крышей трубу возрастает;
- во время грозы подальше держитесь 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. Обратите внимание - нет ли рядом деревьев, ранее пораженных грозой, лучше держаться подальше от этого места.

Во время грозы нельзя находиться на воде и у воды — купаться, ловить рыбу. Необходимо подальше отойти 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»**



ВНИМАНИЕ ВСЕМ!

УМЦ ГО И ЧС ДНР МЧС ДНР

ИНФОРМИРУЕТ, ПРЕДУПРЕЖДАЕТ



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. Двери и окна с подветренной стороны оставить открытыми, чтобы уравновесить внутреннее давление в доме;
- с крыш, балконов, лоджий убрать предметы, которые при падении могут травмировать людей.

Если есть возможность, необходимо отключить коммунальные энергетические сети, открыть вспомогательные люки для пропуска воды, прекратить внешние работы; запастись фонариками, осветительными лампами, свечами. Целесообразно также 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. Особенно следует остерегаться поврежденных электропроводов: не исключена возможность, что они находятся под напряжением.

Ураган (смерч) может сопровождаться грозой. Избегайте ситуаций, при которых увеличивается возможность поражения молнией. Не укрывайтесь под деревьями, не подходите к опорам линий электропередач.

Главное условие – не поддавайтесь панике: действуйте грамотно и осознанно, воздержитесь от непродуманных поступков, окажите помощь потерпевшим.

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



ВНИМАНИЕ ВСЕМ!

УМЦ ГО И ЧС ДНР МЧС ДНР

ИНФОРМИРУЕТ, ПРЕДУПРЕЖДАЕТ



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»**



ВНИМАНИЕ ВСЕМ!

УМЦ ГО И ЧС ДНР МЧС ДНР

ИНФОРМИРУЕТ, ПРЕДУПРЕЖДАЕТ



ОБЩИЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ НАВОДНЕНИЯ, ПАВОДКА, КАТАСТРОФИЧЕСКОГО ЗАТОПЛЕНИЯ

При получении предупреждения об угрозе затопления, вследствие выхода из берегов больших и малых рек, либо в результате разрушения дамб водохранилищ и возникновения катастрофического 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.

Если получили сигнал 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»



ВНИМАНИЕ ВСЕМ!

УМЦ ГО И ЧС ДНР МЧС ДНР

ИНФОРМИРУЕТ, ПРЕДУПРЕЖДАЕТ



ОБЩИЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЯ

Землетрясения – краткосрочные, внезапные сотрясения земной коры, вызванные переменным перемещением масс горных пород в недрах Земли. Во время сильных землетрясений, на поверхности Земли часто образуются щели, холмы, смещение, цунами. Иногда землетрясения становятся причиной больших разрушений. Среди всех стихийных бедствий, по данным ЮНЕСКО, землетрясения занимают первое место мире по нанесению экономического вреда, количеству погибших.

Правила поведения:

- не поддавайтесь панике. Призывайте окружающих к спокойствию. Паника вызывает неосознанные действия, усложняет действие спасателей;
- в случае решения об эвакуации, заранее определите путь движения с расчётом малого запаса времени - всего несколько секунд до самых больших толчков;
- имейте в виду, что землетрясение чаще происходит ночью: двери и проходы будут местами скопления людей, это будет мешать быстрому выходу из здания. Эвакуация может проходить также через окна первого этажа;
- заранее определите наиболее безопасные места (в квартире, на работе, вблизи рабочего места), где можно переждать толчки. В любом здании держитесь подальше от окон, ближе к капитальным стенам здания. Держитесь подальше от стеклянных стен!
- обратите внимание, что наиболее опасными местами в зданиях во время землетрясения являются большие стеклянные проходы внешних и внутренних стен, угловые комнаты, особенно последних этажей, балконы, лестницы и лифты. Укрытием от падающих предметов и обломков могут служить места под устойчивыми столами и кроватями;
- дома крепко прикрепите шкафы, этажерки, стеллажи, полки к стенам. Мебель следует разместить так, чтобы она не могла упасть на спальные места, перекрыть выходы из комнат;
- крепко закрепить или переместить вниз тяжелые вещи, находящиеся на полках. Не загромождайте вещами вход в квартиру, коридоры и площадки ступенек. Ёмкости, содержащие легковоспламеняющиеся и едкие жидкости, должны быть надёжно закупоренными и храниться таким образом, чтобы они не могли упасть и разбиться при колебании здания;
- не прыгайте в окно, находясь выше первого этажа. Не пользуйтесь лифтом. Не прыгайте в закрытое окно! При явной необходимости выбейте стекло стулом, в крайнем случае - спиной.

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



ВНИМАНИЕ ВСЕМ!

УМЦ ГО И ЧС ДНР МЧС ДНР

ИНФОРМИРУЕТ, ПРЕДУПРЕЖДАЕТ



ОБЩИЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ОПОЛЗНЯ

Оползни – это явление сползания масс горных пород вниз по склону под действием силы земного тяготения; наиболее они распространены в горноскладчатых районах, где оползневые процессы обуславливаются значительной крутизной и высотой склонов и наличием на них мощного слоя выветренных пород. 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.

Если получен сигнал 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.

После окончания оползня, следует вернуться в зону ЧС не сразу, а, только убедившись, что ЧС не повторится.

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»**



ВНИМАНИЕ ВСЕМ!

УМЦ ГО И ЧС ДНР МЧС ДНР

ИНФОРМИРУЕТ, ПРЕДУПРЕЖДАЕТ



ОБЩИЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ОБЛЕДЕНЕНИЯ

Гололедица – прозрачный слой льда, который образуется в результате замерзания капель мокрого снега или дождя на поверхности земли или предметов при температуре от 0 до – 6⁰С. Гололедица приводит к значительным травмам и повреждениям, в результате чего значительно ухудшается сцепление колёс транспорта с поверхностью дорог, что значительно увеличивает количество аварий.

Для предотвращения травм во время обледенения, рекомендуется:

- носить обувь с микропористой подошвой;
- прикрепить к каблукам металлические набойки или поролон;
- на сухую подошву наклеить лейкопластырь или изоляционную ленту;
- подошву обработать песком или наждачной бумагой;
- если в прогнозах погоды дается информация о гололедице, заранее подготовьтесь к выходу на улицу. Людям пожилого возраста рекомендуется выходить на улицу, используя трость с резиновым наконечником или специальную палку с заостренными шипами;
- передвигаться осторожно, не спеша, наступая на всю ступню. При этом ноги должны быть слегка расслаблены в коленях, руки свободны;
- не держать руки в карманах – это увеличит возможность падения, а также тяжесть травм, переломов;
- если Вы поскользнулись, присядьте, для того чтобы снизить высоту падения! В момент падения старайтесь сгруппироваться и смягчить удар об землю;
- особенно избегайте металлических крышек люков, чаще всего они покрыты льдом и плохо укреплены;
- гололедица часто сопровождается обледенением. В этом случае обращайте особое внимание на провода электропередач, контактных сетей электротранспорта;
- если вы увидели оборванные провода, сообщите в администрацию населенного пункта или в дежурную аварийную службу электросети;
- не перебегайте проезжую часть, не прогуливайтесь возле самого края проезжей части;
- помните, что во время гололедицы тормозной путь автомобиля увеличивается.

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



ВНИМАНИЕ ВСЕМ!

УМЦ ГО И ЧС ДНР МЧС ДНР

ИНФОРМИРУЕТ, ПРЕДУПРЕЖДАЕТ



ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ГОРОДСКОМ ТРАНСПОРТЕ

Трамвай, троллейбус, автобус нужно ожидать на специально отведенной посадочной площадке, то есть на остановке, отмеченной специальными указателями. 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 лишь после полной их остановки. Сначала необходимо пропустить тех, кто выходит, и только после этого зайти в салон.

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, так как это может затруднить посадку других пассажиров. 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 (поручень, который расположен над головой пассажира, обеспечит большую устойчивость при резком торможении).

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.

Нежелательно передвигаться по салону во время движения. Если в этом есть необходимость, при передвижении следует находить промежуточные точки опоры. Единственное условие, гарантирующее безопасность пассажира при резком торможении или аварии, устойчивое положение.

При падении в результате толчка, резкого торможения следует сгруппироваться, закрыть руками голову. Попытки остановить начавшееся падение, уцепившись за поручень или за другого пассажира, чаще всего не дают положительного результата и ведут к ушибам, вывихам, переломам.

Перед выходом пассажир должен заблаговременно перейти поближе к двери. Находясь около дверей, необходимо остерегаться ушибов дверями подвижного состава. 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»**



ВНИМАНИЕ ВСЕМ!

УМЦ ГО И ЧС ДНР МЧС ДНР

ИНФОРМИРУЕТ, ПРЕДУПРЕЖДАЕТ



АВАРИИ НА АВТОМОБИЛЬНОМ ТРАНСПОРТЕ

Как действовать при неизбежности столкновения

Сохраняйте самообладание – это позволит управлять машиной до последней возможности. До предела напрягите все мышцы, не расслабляйтесь до полной остановки. Сделайте все, чтобы уйти от встречного удара: кювет, забор, кустарник, даже дерево лучше движущегося на Вас автомобиля. 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, распростершись на сидении. Сидя на заднем сидении, постарайтесь упасть на пол. Если рядом с Вами ребенок – накройте его собой.

Как действовать при аварии

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

Как обеспечить личную безопасность при движении в общественном транспорте

Находясь в общественном транспорте, при отсутствии свободных сидячих мест постарайтесь встать в центре салона, держась за поручень для большей устойчивости. Обратите внимание на расположение аварийных и запасных выходов.

Электрическое питание трамваев и троллейбусов создает дополнительную угрозу поражения человека электричеством (особенно в дождливую погоду), поэтому наиболее безопасными являются сидячие места. Если обнаружилось, что салон находится под напряжением – покиньте его. При аварии у выходов возможна паника и давка. В этом случае воспользуйтесь аварийным выходом, выдернув специальный шнур и выдавив стекло.

В случае пожара в салоне сообщите об этом водителю, откройте двери (с помощью аварийного открывания), аварийные выходы или разбейте окно. При наличии в салоне огнетушителя примите меры к ликвидации очага пожара. Защитите органы дыхания от дыма платком, шарфом или другими элементами одежды. Необходимо выбираться из салона пригнувшись и не касаясь металлических частей, так как в трамвае и троллейбусе возможно поражение электричеством.

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



ВНИМАНИЕ ВСЕМ!

УМЦ ГО И ЧС ДНР МЧС ДНР

ИНФОРМИРУЕТ, ПРЕДУПРЕЖДАЕТ



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 пяти 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, пользуясь пешеходными мостами, туннелями, переходами, а в случае их отсутствия – по настилам и в местах, где установлены указатели «Переход через пути»;
- 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;
- посадка в вагон и выход из него осуществляется 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, во впадине, на акведуке и других местах, где будут затруднены эвакуация пассажиров и тушение пожара.

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

Эвакуация пассажиров производится в соседние вагоны и на полевою 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»



ВНИМАНИЕ ВСЕМ!

УМЦ ГО И ЧС ДНР МЧС ДНР

ИНФОРМИРУЕТ, ПРЕДУПРЕЖДАЕТ



ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОЗДУШНОМ ТРАНСПОРТЕ

Пассажиры обязаны соблюдать правила поведения на воздушном транспорте.

- Выход на перрон и к стоянкам воздушных судов, а также 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, которое создает опасность для самого больного или для окружающих; создающие своими действиями прямую угрозу безопасности полета или жизни находящихся на борту воздушного судна пассажиров и экипажа.

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 на старт, 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. Они написаны на дверях аварийных выходов, в инструкциях, находящихся у бортпроводников, или на местах для пассажиров.

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



ВНИМАНИЕ ВСЕМ!

УМЦ ГО И ЧС ДНР МЧС ДНР

ИНФОРМИРУЕТ, ПРЕДУПРЕЖДАЕТ



АВАРИИ НА ВОДНОМ ТРАНСПОРТЕ

Большинство крупных аварий и катастроф на судах происходит под воздействием неблагоприятных погодных условий: ураганов, штормов, туманов, блуждающих льдов, а также по вине людей – капитанов, лоцманов и членов экипажа. Зачастую аварии происходят 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:

Помните, что решение об оставлении судна принимает только капитан. 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»**



ВНИМАНИЕ ВСЕМ!

УМЦ ГО И ЧС ДНР МЧС ДНР

ИНФОРМИРУЕТ, ПРЕДУПРЕЖДАЕТ



ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА МЕТРОПОЛИТЕНЕ

На территории метрополитена запрещается:

- создавать ситуации, мешающие движению пассажиропотока;
- провозить громоздкий багаж;
- провозить огнестрельное оружие, а также легковоспламеняющиеся, взрывчатые, отравляющие, ядовитые и зловонные вещества и предметы, в т. ч. бытовые газовые баллоны;
- распивать спиртные напитки и находиться в нетрезвом состоянии, курить;
- сидеть, ставить вещи на ступени и поручни эскалаторов, облачиваться на поручни, бежать по эскалаторам и платформам;
- передвигаться по территории станций и подземных переходов на мотоциклах, велосипедах, самокатах, роликовых коньках и иных подобных транспортных и спортивных средствах;
- спускаться на путь, подкладывать на пути метрополитена посторонние предметы;
- открывать двери вагонов во время движения и остановок, а также препятствовать их открытию и закрытию на остановках;
- самовольно проникать в производственные помещения и на огражденную территорию метрополитена;
- подключать электрическую нагрузку к сетям метрополитена без соответствующего разрешения администрации метрополитена.

При обнаружении в метрополитене или вагоне поезда забытых, бесхозных и подозрительных вещей и предметов следует немедленно сообщить об этом сотрудникам милиции, работникам метрополитена или машинисту поезда.

Если в вагоне возник пожар, необходимо:

- по внутренней связи сообщить машинисту о возгорании;
- использовать для тушения огнетушитель, находящийся под сиденьями в торце вагона, и подручные средства;
- при задымлении дышать через платок или другую ткань;
- при сильном пожаре разбить окно в торце вагона и перейти в другой вагон;
- после прибытия на станцию и открытия дверей сначала пропустить к выходу детей, лиц пожилого возраста и женщин.

Если поезд остановился в туннеле, следует:

- не предпринимать никаких действий без команды машиниста;
- по команде машиниста открыть двери (или выбить стекло со стороны бесконтактного рельса) и покинуть вагон;
- двигаться по ходу поезда между рельсами;
- при появлении поезда укрыться в нише туннеля;
- соблюдать осторожность в местах пересечения путей.

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



ВНИМАНИЕ ВСЕМ!

УМЦ ГО И ЧС ДНР МЧС ДНР

ИНФОРМИРУЕТ, ПРЕДУПРЕЖДАЕТ



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 вашего 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, оказывайте посильную помощь работникам ЖКХ прибывшим для выполнения аварийно-восстановительных работ.

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»



ВНИМАНИЕ ВСЕМ!

УМЦ ГО И ЧС ДНР МЧС ДНР

ИНФОРМИРУЕТ, ПРЕДУПРЕЖДАЕТ



ДЕЙСТВИЯ ПРИ РАЗЛИВЕ РТУТИ

Ртуть — жидкий металл серебристого цвета, тяжелее воды. Испаряется при комнатной температуре. Пары ртути хорошо поглощаются различными материалами и продуктами. Ртуть опасна! Попасть в организм она может двумя путями: через пищеварительный тракт или через дыхательные пути. Результат – ртутное отравление, которое долгое время может протекать без каких-либо общих симптомов.

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 наблюдается: повышенная утомляемость, слабость, сонливость, апатия, эмоциональная неуравновешенность, головная боль и головокружение, дрожание языка, рук, век, иногда всего тела.

Хроническое отравление проявляется поражением центральной нервной системы, при этом ярко проявляется эмоциональная неустойчивость, ослабление памяти, внимания, умственной работоспособности, 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, контактировавшие с ртутью, в стиральной машине. По возможности – эту одежду лучше выбросить.
6. Спускать ртуть в канализацию. Она имеет свойство оседать в канализационных трубах. Кстати, извлечь ртуть из канализации – невероятно сложно.

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



ВНИМАНИЕ ВСЕМ!

УМЦ ГО И ЧС ДНР МЧС ДНР

ИНФОРМИРУЕТ, ПРЕДУПРЕЖДАЕТ



ДЕЙСТВИЯ ПРИ РАЗЛИВЕ РТУТИ

Что необходимо сделать при разливе небольшого количества ртути:

1. Перед сбором ртути наденьте резиновые перчатки: вещество не должно соприкасаться с открытыми участками кожи.
2. Ртуть прилипает к поверхностям и может быть легко разнесена на подошвах по другим участкам помещения. Ограничьте доступ к месту разлива.
3. Максимально тщательно соберите ртуть и все разбившиеся части градусника в стеклянную банку с холодной водой, плотно закройте закручивающейся крышкой. Вода нужна для того, чтобы ртуть не испарялась. Разместите банку вдали от нагревательных приборов.
4. Мелкие капельки можно собрать с помощью шприца, резиновой груши, двух листов бумаги, лейкопластыря, скотча, мокрой газеты.
5. Откройте окна и проветрите помещение.
6. Место разлива ртути обработайте мыльно-содовым раствором: 30 граммов соды, 40 граммов тертого мыла на один литр воды.
7. Выведите из помещения всех людей, в первую очередь детей, инвалидов, людей преклонного возраста.
8. Защитите органы дыхания хотя бы влажной марлевой повязкой.

Если ртути разлито больше, чем в градуснике:

1. Сохраняйте спокойствие, избегайте паники.
2. Выведите из помещения всех людей, окажите помощь детям, инвалидам и людям преклонного возраста.
3. Защитите органы дыхания влажной марлевой повязкой.
4. Отворите настежь все окна.
5. Изолируйте максимально загрязненное помещение, плотно закройте все двери.
6. Быстро соберите документы, ценности, продукты и прочие необходимые вещи.
7. Выключите электричество перед выходом из дома.
8. Немедленно позвоните в МЧС ДНР по телефону – 101.

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



ВНИМАНИЕ ВСЕМ!

УМЦ ГО И ЧС ДНР МЧС ДНР

ИНФОРМИРУЕТ, ПРЕДУПРЕЖДАЕТ



**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. Хлор используется на очистных сооружениях, насосно-фильтровальных станциях, комплексе очистных сооружений.

Меры защиты

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 питьевой соды;
- без паники, в средствах защиты органов дыхания следует выходить из заражённой зоны, стараясь двигаться перпендикулярно направлению ветра.

Если нет средств защиты оставайтесь в помещении, загерметизировав его.

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.

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.

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



ВНИМАНИЕ ВСЕМ!

УМЦ ГО И ЧС ДНР МЧС ДНР

ИНФОРМИРУЕТ, ПРЕДУПРЕЖДАЕТ



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.

Меры защиты

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.
- без паники, в средствах защиты органов дыхания следует выходить из заражённой зоны, стараясь двигаться перпендикулярно направлению ветра.

Если нет средств защиты оставайтесь в помещении, загерметизировав его

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.

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.

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



ВНИМАНИЕ ВСЕМ!

УМЦ ГО И ЧС ДНР МЧС ДНР

ИНФОРМИРУЕТ, ПРЕДУПРЕЖДАЕТ



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

Бензол – представляет собой бесцветную, прозрачную, сильно преломляющую свет и легко подвижную жидкость с характерным ароматическим запахом. Легко растворим в эфире, спирте, хлороформе и других обычных растворителях, за исключением воды. Бензол – растворитель жиров, смол, масел, асфальта, алкалоидов, серы, фосфора, йода. На воздухе горит светлым, сильно коптящим пламенем и дает весьма легко воспламеняющиеся пары.

Опасность отравления бензолом существует при его добыче (перегонка каменноугольной смолы и на коксобензольных заводах), в производстве анилина и других ароматических веществ, каменноугольных красок; в производствах взрывчатых веществ; при изготовлении парфюмерии и фармацевтических препаратов, в производствах клеенки, линолеума и непромокаемых тканей, в процессах выводки пятен, хим. чистки одежды и тканей, в качестве горючего (добавление к бензину, спирту, светильному газу, водяному газу при автогенной сварке и т. п.).

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) бензола:

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

Учитывая физические свойства бензола, выходить из зоны зараженного района необходимо по возвышенным участкам местности

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



ВНИМАНИЕ ВСЕМ!

УМЦ ГО И ЧС ДНР МЧС ДНР

ИНФОРМИРУЕТ, ПРЕДУПРЕЖДАЕТ



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. Ёмкости могут взрываться при нагревании. При горении образуются ядовитые газы. Пары нитрил акриловой кислоты вызывают раздражение слизистых оболочек, действуют через неповреждённую 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»



ВНИМАНИЕ ВСЕМ!

УМЦ ГО И ЧС ДНР МЧС ДНР

ИНФОРМИРУЕТ, ПРЕДУПРЕЖДАЕТ



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

Серная кислота – бесцветная, прозрачная, маслянистая, нелетучая жидкость. Растворяет почти все металлы, кроме золота и платины, и очень слабо действует на свинец. С водой смешивается во всех отношениях, при этом выделяется значительное количество тепла, вследствие чего может происходить опасное разбрызгивание (необходимо наливать кислоту в воду, а не наоборот). 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).

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) 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»



ВНИМАНИЕ ВСЕМ!

УМЦ ГО И ЧС ДНР МЧС ДНР

ИНФОРМИРУЕТ, ПРЕДУПРЕЖДАЕТ



ОСТОРОЖНО, СЕРОВОДОРОД

Сероводород – бесцветный газ с резким неприятным запахом. Он тяжелее воздуха. Смесь сероводорода с воздухом, содержащая от 4 до 45 объемных процентов этого газа, взрывоопасна. Сероводород плохо растворяется в воде, но хорошо растворим в органических веществах (соединениях): один объем этилового спирта поглощает 10 объемов этого газа. В промышленности сероводород получают как побочный продукт при очистке нефти, природного и коксового газа. Сероводород применяют в производстве серы, серной кислоты, сульфидов, сероорганических соединений и для приготовления лечебных сероводородных ванн. Предельно допустимая концентрация сероводорода в воздухе – 0,008 мг на куб.м.

Опасность сероводорода для организма человека

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

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 ДПП-3. При этом фильтрующие противогазы используются для выхода их 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.

При любом отравлении – даже в легких случаях – вызвать врача

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



ВНИМАНИЕ ВСЕМ!

УМЦ ГО И ЧС ДНР МЧС ДНР

ИНФОРМИРУЕТ, ПРЕДУПРЕЖДАЕТ



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

Сероводород – бесцветный газ с запахом тухлых яиц и сладковатым вкусом. Плохо растворим в воде, хорошо в этаноле. Ядовит. При больших концентрациях разъедает многие металлы. В природе встречается очень редко в виде смешанных веществ нефти и газа. Входит в состав вулканических газов. Образуется при гниении белков. Сероводород очень токсичен. Вдыхание воздуха с небольшим его содержанием вызывает головокружение, головную боль, тошноту, а со значительной концентрацией приводит к коме, судорогам, отёку лёгких и даже к летальному исходу. При высокой концентрации однократное вдыхание может вызвать мгновенную смерть.

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) сероводорода:

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

Учитывая физические свойства сероводорода, выходить необходимо по возвышенным местам

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



ВНИМАНИЕ ВСЕМ!

УМЦ ГО И ЧС ДНР МЧС ДНР

ИНФОРМИРУЕТ, ПРЕДУПРЕЖДАЕТ



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

Толуол – бесцветная подвижная летучая жидкость с резким запахом. Смешивается в неограниченных пределах с углеводородами, многими спиртами и эфирами, не смешивается с водой. 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.

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) 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»**



ВНИМАНИЕ ВСЕМ!

УМЦ ГО И ЧС ДНР МЧС ДНР

ИНФОРМИРУЕТ, ПРЕДУПРЕЖДАЕТ



**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.

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) 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»**



ВНИМАНИЕ ВСЕМ!

УМЦ ГО И ЧС ДНР МЧС ДНР

ИНФОРМИРУЕТ, ПРЕДУПРЕЖДАЕТ



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, вызывает головную боль, тошноту, головокружение, рвоту, слабость, потерю координации, потемнение в глазах, дремоту, дезориентацию. При длительном воздействии могут появиться: угнетение дыхания, судороги, потеря сознания, кома или смерть.

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 ЧС в случае выброса (вылива) стирол - 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»
ВНИМАНИЕ ВСЕМ!**



УМЦ ГО И ЧС ДНР МЧС ДНР

ИНФОРМИРУЕТ, ПРЕДУПРЕЖДАЕТ

ОСТОРОЖНО, УГАРНЫЙ ГАЗ

Общие сведения

Угарный газ это оксид углерода (СО) – бесцветный газ без запаха, температура кипения – 191,5°С. С водой, кислотами и щелочами не реагирует. Активным углём не поглощается. Защита органов дыхания от оксида углерода осуществляется путём изготовления специальных противогазовых коробок или патронов, которые заполняются смесью различных окислов. Действие этой смеси ("гопкалита") сводится к каталитическому ускорению реакции окисления СО до СО₂ кислородом воздуха.

Бытовыми источниками СО являются обычные печи, неисправная газовая аппаратура и табачный дым. В кухне объёмом 16 м³ при горении 3 конфорок в течение 2 часов концентрация СО увеличивается в 11 раз, достигая 37 – 40 мг/ м³, а содержание карбоксигемоглобина в крови возрастает в 2 раза. Угарный газ в атмосфере сохраняется около 2 месяцев, затем постепенно поднимается в верхние слои атмосферы, где и окисляется до СО₂.

Отравление угарным газом

Отравление оксидом углерода вызывает угар, отсюда и название – "угарный газ". При пожарах отравление угарным газом является причиной гибели людей в 50 % случаев.

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 тяжёлом отравлении потеря сознания длится более 2 часов, развиваются судороги, происходит непроизвольное мочеиспускание и дефекация. В типичных случаях человек теряет сознание, может находиться в коме 1-2 дня. Одышка обычно длится часами или даже сутками и заканчивается смертью от остановки дыхания.

Защита

При выполнении работ в атмосфере, содержащей СО 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 СО в организм (надеть противогаз или респиратор). Освободить от одежды, стесняющей дыхание. Пострадавшему нужно обеспечить покой, тепло. Опасно охлаждение организма. Желательно более раннее и длительное вдыхание кислорода.

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



УМЦ ГО И ЧС ДНР МЧС ДНР

ИНФОРМИРУЕТ, ПРЕДУПРЕЖДАЕТ

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. Чтобы каждый человек мог заметить его утечку, в него добавляют неприятно пахнущее вещество – метилмеркаптан, которое выполняет задачу одоранта.

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 .

У рабочих бутанового цеха, в котором наряду с бутаном были бутены, развивались конъюнктивиты, снижалась чувствительность роговицы. При систематическом попадании на кожу вызывает дерматиты и профессиональные экземы. Пропан и бутан плохо сорбируются активным углём фильтрующе-поглощающих коробок, поэтому запрещается пользоваться фильтрующими средствами защиты органов дыхания всех типов и марок. Для защиты от этих газов при нормальном содержании кислорода применяют шланговые противогазы различных марок, изолирующие противогазы.

Первая помощь при отравлении пропаном или бутаном

При ингаляционном отравлении 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 – тоже хорошие средства.

Зараженную кожу надо мыть водой с мылом. Поражённый глаз сразу же промыть проточной водой при хорошо раскрытой глазной щели.

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



УМЦ ГО И ЧС ДНР МЧС ДНР

ИНФОРМИРУЕТ, ПРЕДУПРЕЖДАЕТ

ЯДОХИМИКАТЫ

Значительная часть химических веществ относится к ядохимикатам, используемых в сельском хозяйстве.

В процессе работы на садовых участках крайне важно сохранить чистоту почвы и воздуха от загрязнения. Одним из самых массовых и опасных видов загрязнения природной среды и получаемой продукции – это загрязнение пестицидами. Подавляющее большинство ядохимикатов является ядами для человека и животных. Нарушение установленных норм и правил поведения с ними создает определенную опасность и возможность поражения.

Меры безопасности при работе с ядохимикатами:

- к работам с ядохимикатами не допускаются подростки до 18 лет, беременные и кормящие женщины;
- работы с ядохимикатами в жаркое время года проводят в утреннее и вечернее время, когда ниже температура воздуха и менее подвижны воздушные потоки.
- при опрыскивании растений, необходимо следить за тем, чтобы препараты, которые распыляются, не направлялись потоком воздуха на других;
- при использовании ранцевых опрыскивателей работающие должны находиться друг от друга на расстоянии не менее 5-6 м, идти с наветренной стороны площади, не обработанной ядохимикатами;
- последующие работы на участке разрешается в среднем после 6 суток;
- ядохимикаты могут накапливаться в съедобных частях растений, а также в молоке, мясе и жире животных, в мясе и яйцах птиц;
- все работающие должны соблюдать меры безопасности при работе с сельскохозяйственными ядохимикатами;
- при работе с ядохимикатами применяют индивидуальные средства защиты: специальные резиновые перчатки, глаза защищают с помощью очков от пыли. По окончании работы сначала, не снимая с рук, моют резиновые перчатки в 3-5% растворе кальцинированной соды, известковом молоке, промывают их в воде, затем снимают защитные очки, респиратор, защитную одежду, затем снова моют перчатки в растворе, после чего их снимают.

Первая помощь при отравлении:

- обеспечить свежий воздух;
- промыть кожу - препарат смывают струей воды (лучше с мылом) или снимают куском ткани и затем обмывают холодной водой или слабо - щелочным раствором;
- при попадании яда в глаза, многократно промыть водой;
- если ядохимикаты проникли в желудочно-кишечный тракт, пострадавшему дать выпить несколько стаканов воды или слабого раствора марганцовокислого калия (розового цвета) и, раздражая заднюю стенку глотки, вызывают рвоту; процедуру повторяют 2-3 раза;
- нельзя вызывать рвоту у больного в бессознательном состоянии и при судорогах.

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



УМЦ ГО И ЧС ДНР МЧС ДНР

ИНФОРМИРУЕТ, ПРЕДУПРЕЖДАЕТ

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. Диоксины могут накапливаться в организме с последующими отдаленными последствиями.

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.

Меры по уменьшению поступлений диоксинов в организм человека:

- употреблять экологически чистую пищу; приобретать продукты, прошедшие гигиеническую экспертизу;
- исключить применение хлора для очистки воды и для отбеливания тканей;
- не сжигать твердые бытовые отходы, что приведет к уменьшению образования диоксинов;
- заменить хлорвинил на другие исходные продукты при получении полимерных изделий.

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



УМЦ ГО И ЧС ДНР МЧС ДНР

ИНФОРМИРУЕТ, ПРЕДУПРЕЖДАЕТ

**ПРАВИЛА ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ:
КАК СПРАВИТЬСЯ С НЕБОЛЬШИМ ВОЗГОРАНИЕМ**

Как правило, пожар начинается с незначительного горения, и погасить его несложно. Необходимо использовать средства тушения, находящиеся под рукой, а при их отсутствии - организовать доставку воды к очагу пожара в ведрах, кастрюлях и прочих емкостях. От ваших правильных действий может зависеть очень многое.

Вот несколько простых советов, которые помогут вам в сложной ситуации:

- загорелось полотенце - бросьте его в раковину, залейте водой, либо плотно прижмите край полотенца разделочной доской, крышкой от кастрюли, мокрой тряпкой, не горящим концом того же полотенца;
 - вспыхнуло масло на сковороде - плотно закройте сковороду крышкой, выключите плиту. Не заливайте масло водой! (возможно, его бурное вскипание, разбрызгивание и, как следствие - ожоги тела и множественные очаги горения);
 - вспышка горючей жидкости - ограничьте доступ кислорода, накрыв очаг возгорания;
 - горит изоляция - отключите общий выключатель (автомат), обесточьте квартиру;
 - загорелось содержимое почтового ящика, мусорного ведра - залейте очаг возгорания водой;
 - горит кровать - не срывайте постельное белье, обильно полейте очаг возгорания водой;
 - горит разлитый бензин, масло, ацетон - не тушите очаг возгорания водой. Легковоспламеняющиеся вещества имеют свойство всплывать на поверхность и продолжать гореть;
 - загорелся телевизор, холодильник, утюг - отключите приборы, выдернув шнур из розетки, обесточьте квартиру, подручными средствами потушите возгорание;
- Если горение только началось, накройте отключенный электроприбор шерстяным одеялом, плотной тканью, плотно прижав края, прекращая доступ кислорода. Не подходите близко к горящему телевизору из-за возможности взрыва. Когда воду использовать нельзя или воды нет, небольшой очаг горения засыпьте питьевой или кальцинированной содой, стиральным порошком, песком, землей из цветочного горшка.

НЕ ПОДВЕРГАЙТЕ СВОЮ ЖИЗНЬ ОПАСНОСТИ!

Не тушите аппаратуру, включенную в сеть! Не пытайтесь самостоятельно потушить большой очаг возгорания! Если возгорание произошло в ваше отсутствие и момент быстрого тушения (1- 2 минуты) был упущен, покиньте квартиру и вызовите пожарную охрану.

**ПОМНИТЕ: смертельная доза угарного газа для человека —
4-5 минут нахождения в задымленном помещении!**

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



УМЦ ГО И ЧС ДНР МЧС ДНР

ИНФОРМИРУЕТ, ПРЕДУПРЕЖДАЕТ

**ПРАВИЛА ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ
ПРИ ПОЛЬЗОВАНИИ ЭЛЕКТРОПРИБОРАМИ**

Электрическая энергия - верный помощник человека в быту. В домашнем хозяйстве используется большое количество электрических приборов. Неумелое и небрежное обращение с бытовой техникой представляет серьезную угрозу здоровью и жизни людей.

При эксплуатации электросетей и электроприборов запрещается:

- пользоваться электропроводами и шнурами с поврежденной изоляцией, завязывать провода в узел, заземлять их дверями (оконными форточками), закладывая за водопроводные трубы, батареи отопления;
- вынимать вилку из розетки, потянув ее за шнур;
- брать утюг мокрыми руками и гладить, стоя на полу босиком;
- трогать оголенные провода и включенные в сеть приборы с нарушенной изоляцией;
- пользоваться электроутюгами, электроплитками, электрочайниками без несгораемых подставок, применять самодельные нагревательные электроприборы;
- держать включенными электроприборы во время купания;
- применять для защиты электросетей самодельные предохранители (скрутки проволоки, гвозди и т.д.);
- допускать включение в электросеть одновременно нескольких электроприборов большой мощности.

Необходимо:

- при мытье электроприборов, замене лампочек и предохранителей, отключать общий выключатель электричества в квартире.
- располагать розетки дальше от ванны, раковины.
- не позволять детям самостоятельно пользоваться бытовой электротехникой.
- не заливать водой и не обрывайте загоревшиеся провода, не отключив электрический ток.

Не оставляйте включенные электроприборы без присмотра!

ПОМНИТЕ, что ток, протекающий в бытовой электросети, намного превышает смертельный!

Соблюдайте правила пожарной безопасности!

Будьте осторожны с огнем!

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



ВНИМАНИЕ ВСЕМ!

УМЦ ГО И ЧС ДНР МЧС ДНР

ИНФОРМИРУЕТ, ПРЕДУПРЕЖДАЕТ



ПРАВИЛА ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ В ЖИЛОМ ДОМЕ

Стихия огня опасна не только термическими поражениями (ожогами), но и удушьем, которое является следствием задымления или выгорания кислорода. Опасность представляет отравление ядовитыми газами, которые выделяются в процессе загорания бытовых предметов. Кроме этого, на пожаре можно получить механические травмы, вызываемые обрушением конструкций вследствие пожара.

Для предупреждения пожаров и гибели людей в жилом доме необходимо выполнять следующие правила пожарной безопасности:

- обучите всех членов семьи простейшим способам тушения пожара;
- создайте запас средств пожаротушения: огнетушитель, песок, накидки, и др.;
- помните, что порядок и внимательное использование газа, электричества, нагревательного и бытового оборудования - необходимые предосторожности для предотвращения пожара;
- не складывайте баллоны с газом на балконах, чердаках или в подвале;
- не разогревайте лаки и краски на плите, не сушите белье вблизи печки или электрообогревателя;
- не ложитесь спать с зажженной сигаретой;
- не ставьте газовые нагревательные колонки в непроветриваемых помещениях;
- не пользуйтесь электронагревательными приборами кустарного производства;
- уют, электрические плиты и другое оборудование устанавливайте на огнестойкие материалы не ближе 60 см от мебели и занавесок;
- не вставляйте в одну розетку более двух вилок через переходник, чтобы избежать перегрева электропроводки;
- сделайте недоступными друг для друга источники и топливо. Они могут быть отделены значительным расстоянием, негорючими предметами, разделены временем пользования;
- следите, чтобы количество «топлива» (особенно неиспользуемых вещей в кладовках, на балконах и на антресолях) было ограничено;
- ставьте телевизор или холодильник подальше от того, что хорошо горит. Не кладите возле них книги, газеты.

***Деньги и документы храните в плотно закрываемых металлических емкостях.
Это спасет их при небольшом пожаре.***

ПОМНИТЕ: пожар легче предотвратить, чем погасить!

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



ВНИМАНИЕ ВСЕМ!

УМЦ ГО И ЧС ДНР МЧС ДНР

ИНФОРМИРУЕТ, ПРЕДУПРЕЖДАЕТ



ПРАВИЛА ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ В ЖИЛОМ ДОМЕ

Пожары в жилых домах наиболее часто возникают от несоблюдения элементарных правил пожарной безопасности.

Источником огня в квартире может быть:

- искра;
- спичка;
- перегрев вследствие электрического, химического или иного нагрева;
- разряд атмосферного электричества и т.д.

Топливом в квартире для возникновения пожара может быть:

- газ;
- кладовки и антресоли;
- горючая бытовая химия;
- предметы интерьера, включая бытовую технику.

Для предупреждения пожаров и гибели людей в жилом доме необходимо выполнять следующие правила пожарной безопасности:

- не оставляйте без надзора топящиеся печи или включенные электробытовые приборы;
- не применяйте открытый огонь для отогревания замерзших труб систем отопления;
- соблюдайте противопожарные правила при проведении сварочных работ;
- не пользуйтесь поврежденными электроприборами;
- не загромождайте пути эвакуации, холлы и подступы к пожарным шкафам;
- сохраняйте в исправном виде противопожарную сигнализацию в квартирах, клапаны дымоудаления в межквартирных коридорах, люки и лестницы на лоджиях и балконах;
- не бросайте горящие окурки и спички в мусоропровод;
- следите за исправностью электропроводки, розеток, выключателей;
- включенные электроутюги, электроплитки, электрочайники ставьте на несгораемые подставки (кирпич, мрамор, керамика, гипс);
- следите, чтобы входные двери в подвал и на чердак были закрыты на замки, а подвальные помещения очищены от горючего мусора;
- не курите в постели, особенно в нетрезвом состоянии.

При возникновении малейшего загорания или пожара немедленно вызывайте пожарную охрану по телефону «101», приступайте к ликвидации очага загорания и эвакуации людей и имущества из помещений



ВНИМАНИЕ ВСЕМ!

УМЦ ГО И ЧС ДНР МЧС ДНР

ИНФОРМИРУЕТ, ПРЕДУПРЕЖДАЕТ



ПРАВИЛА ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ В ЖИЛОМ ДОМЕ

Для предупреждения пожаров и гибели людей в жилом доме необходимо выполнять следующие правила пожарной безопасности:

- поддерживайте строгий противопожарный режим в квартирах, подвалах, чердаках и хозяйственных кладовых. Указанные помещения должны быть очищены от легковоспламеняющихся материалов, мусора, бумаги и т.д.;
- чердачные и подвальные помещения следует постоянно держать закрытыми на замки. Доступ в эти помещения разрешается только определённому кругу лиц;
- в подвалах и чердаках запрещается хранить легковоспламеняющиеся и горючие жидкости, курить, применять паяльные лампы или пользоваться открытым огнём;
- необходимо помнить, что при посещении подвалов, чердаков или хозяйственных кладовых для освещения можно пользоваться только электрическими карманными фонарями;
- в габаритах лестничных клеток не разрешается устраивать хозяйственные кладовки, а проходы, коридоры и выходы загромождать ящиками, шкафами и другими предметами;
- большую осторожность необходимо соблюдать при топке печей, пользовании бытовыми нагревательными приборами;
- категорически запрещается разжигать печи с применением легковоспламеняющихся и горючих жидкостей, оставлять топящиеся печи без присмотра, поручать их топку несовершеннолетним детям. Перед началом отопительного сезона необходимо устранить неисправности отопительных приборов;
- электрическая проводка должна быть технически исправной, иметь нормированные предохранители и не иметь оголённых участков;
- при выходе из дома все электробытовые приборы должны быть выключены;
- если вы уходите из квартиры, а маленькие дети остаются дома одни - спрячьте от них спички, уберите электронагревательные приборы, выключите телевизор, загасите в печи тлеющие угли, отключите газ.

Строгое соблюдение правил пожарной безопасности и своевременное устранение противопожарных нарушений - гарантия сохранности дома и личного имущества от огня.

При обнаружении пожара в жилом доме, необходимо незамедлительно сообщить об этом в пожарную охрану по телефону «101» и принять меры по эвакуации людей, тушению пожара и сохранности материальных ценностей.

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



ВНИМАНИЕ ВСЕМ!

УМЦ ГО И ЧС ДНР МЧС ДНР

ИНФОРМИРУЕТ, ПРЕДУПРЕЖДАЕТ



ПРАВИЛА ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ В ГАРАЖНОЙ ЗОНЕ

В целях предупреждения пожаров и уменьшения риска утраты гаража и имущества, находящегося в нем, рекомендуем выполнять следующие правила пожарной безопасности в гаражных зонах:

- убрать из гаража предметы из горючего материала: шкафы, столы, диваны, т.д.;
- не применять открытый огонь для прогрева транспортных средств;
- при длительной стоянке техники отключить электропитание автомобиля от аккумуляторной батареи;
- не пользоваться самодельными электронагревательными приборами;
- укомплектовать гараж средствами первичного пожаротушения (2 огнетушителя и емкость с песком);
- уходя из гаража, отключать всё электротехническое оборудование;
- привести в порядок прилегающую к гаражу территорию, убрать стораемый мусор;
- не курить в помещениях гаража;
- не хранить запас топлива свыше 20 литров бензина и 2 литров масла;
- не выполнять огневые работы и не использовать открытый огонь (в том числе отказаться от приготовления шашлыков на пригаражной территории);
- не промывать детали с использованием легковоспламеняющихся жидкостей;
- не проводить в гараже кузнечные, термические, сварочные работы;
- не содержать транспортные средства с открытыми горловинами топливных баков, а также при наличии течи горючего и масла;
- не заправлять в гараже транспортные средства горючим и не сливать из них топливо;
- электропроводку выполнять в соответствии с «Правилами устройства электроустановок».

Помните: гаражные зоны – не место для детских игр.

При обнаружении пожара или признаков горения в гаражной зоне, незамедлительно сообщите об этом в пожарную охрану по телефону «101» (при этом необходимо назвать адрес и номер гаражного общества, место возникновения пожара и свою фамилию) и принять по возможности меры по тушению пожара, эвакуации людей и материальных ценностей.

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



ВНИМАНИЕ ВСЕМ!

УМЦ ГО И ЧС ДНР МЧС ДНР

ИНФОРМИРУЕТ, ПРЕДУПРЕЖДАЕТ



ПРАВИЛА ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЭКСПЛУАТАЦИИ ПЕЧЕЙ В ЖИЛОМ ДОМЕ

Несмотря на развитие газификации, печное отопление продолжает оставаться источником тепла для многих граждан нашей области. В домах с печным отоплением около 50% всех пожаров происходит из-за неисправного состояния печей, труб и небрежной топки.

При эксплуатации печного отопления запрещается:

- оставлять без присмотра топящиеся печи, а также поручать надзор за ними малолетним детям;
- располагать топливо, другие горючие вещества и материалы в нужном месте;
- применять для розжига печей бензин, керосин, дизельное топливо, легковоспламеняющиеся и горючие жидкости;
- перекаливать печи;
- топить печи при отсутствии тяги;
- использовать уголь для топки необорудованных для этой цели печей;
- сушить на печи вещи и сырые дрова;
- растапливать печь дровами, не вмещающимися в топку;
- эксплуатировать неисправные печи и дымоходы;
- настилать полы или делать подшивку вплотную к стенкам коренной трубы или печи;
- доверять ремонт и кладку печей неквалифицированным специалистам;
- допускать скапливание сажи в дымоходах;
- устанавливать временные железные печи в жилых домах и квартирах;
- располагать мебель и занавески не ближе чем на 1,5 м от печи.
- зола и шлак, выгребаемые из топок, должны быть политы водой и удалены в специально отведенное для них безопасное место.

Перед началом отопительного сезона печи и дымоходы необходимо прочистить, отремонтировать и побелить, заделать трещины.

В местах, где конструкции зданий (стены, перегородки, перекрытия, балки) примыкают к печам и дымоходным трубам, необходимо предусмотреть разделку из негорючих материалов.

**ПОМНИТЕ,
огонь в печи не терпит легкомыслия!**

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



ВНИМАНИЕ ВСЕМ!

УМЦ ГО И ЧС ДНР МЧС ДНР

ИНФОРМИРУЕТ, ПРЕДУПРЕЖДАЕТ



ПРАВИЛА ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ДАЧНИКОВ

С наступлением весенних теплых дней ежегодно учащаются случаи пожаров на приусадебных и дачных участках.

Чтобы не случилась беда, необходимо:

- иметь возле дачных участков дорогу с твердым покрытием для проезда пожарной техники, своевременно производить очистку основных проездов и переулков, подъездов к пожарным водоемам и гидрантам;
- не сужать между строениями противопожарные разрывы (расстояние между постройками должно быть не менее 15м);
- не допускать скопление мусора вдоль дорог;
- не создавать импровизированные помойки, свалку из спиленных деревьев и кустарников;
- иметь в постоянной готовности первичные средства пожаротушения: бочку с водой, ведро, багры, лопату, ящик с песком, огнетушители;
- установить для каждого дачного участка противопожарный инвентарь, с которым члены товариществ должны прибывать на тушение пожара;
- позаботиться об исправности электросетей, электробытовых и газовых приборов, печей и каминов, соблюдать меры предосторожности при их эксплуатации;
- не оставлять без присмотра включенные в сеть электробытовые приборы, горящие газовые плитки, керогазы, керосинки, топящиеся печи;
- не прокладывать в дачных домиках временную электропроводку, не перегружать электросеть;
- соблюдать правила хранения газовых баллонов и горючих веществ;
- при сжигании травы и мусора контролировать огонь, разводя костры на расстоянии не ближе 50м от построек, тушить костер водой или песком;
- знать и соблюдать правила пожарной безопасности на участках, в домах, хозяйственных постройках;
- строго пресекать шалость детей с огнем;
- оборудование бань на дачных участках должно соответствовать пожарным нормативам.

ПОМНИТЕ: Дачный участок - не место для обильных застолий!

При обнаружении пожара или признаков горения, необходимо незамедлительно сообщить об этом в пожарную охрану по телефону «101» и принять меры по эвакуации людей, тушению пожара и сохранности материальных ценностей.

**Соблюдение правил пожарной безопасности - залог вашего благополучия,
сохранности вашей жизни и жизни ваших близких!**

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



ВНИМАНИЕ ВСЕМ!

УМЦ ГО И ЧС ДНР МЧС ДНР

ИНФОРМИРУЕТ, ПРЕДУПРЕЖДАЕТ



ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ПОЖАРЕ В ОБЩЕСТВЕННОМ МЕСТЕ

- услышав крики: «Пожар!», сохраняйте спокойствие и призывайте к этому окружающих;
- оцените обстановку, убедитесь в наличии реальной опасности;
- стоя на месте, внимательно оглядитесь вокруг. Увидев телефон или кнопку пожарной сигнализации, сообщите о реальном пожаре в пожарную охрану (не считайте, что кто-то сделает это за Вас) и начинайте спокойно двигаться к ближайшему выходу;
- если есть возможность справиться с огнем, используя средства пожаротушения и подручные средства, потушите пожар, привлекая на помощь находящихся рядом людей;
- при заполнении помещения дымом или отсутствии освещения, идите к выходу, держась за стены или поручни;
- дышите через носовой платок или рукав одежды;
- не входите туда, где есть большая концентрация дыма;
- ведите детей впереди себя, держа их за плечи;
- сохраняйте выдержку, хладнокровие, не давайте разрастаться панике;
- помогите тем, кто скован страхом, разговаривайте с ними спокойно и внятно;
- оказавшись в давке, согните руки в локтях и прижмите их к бокам, сжав кулаки, защищайте бока от сдавливания. Наклоните корпус назад, уперев ноги спереди, и попытайтесь сдерживать напор спиной;
- старайтесь всеми силами удержаться на ногах;
- помогайте подниматься сбитым с ног людям. Если вас сбили с ног, постарайтесь встать на колени и, опираясь о пол руками, рывком выпрямите тело, поднимаясь по ходу движения толпы;
- при невозможности выйти наружу, отступите в незанятые огнем помещения и там дожидайтесь помощи пожарных;
- выбравшись из толпы, окажите помощь пострадавшим, перенесите их на свежий воздух, расстегните одежду, вызовите «Скорую помощь».

ПОМНИТЕ:

**Паническое состояние людей создает крайне неблагоприятные условия для
организованной эвакуации, приводит к образованию
людских пробок, взаимному травматизму, игнорированию
свободных и запасных выходов.**

Не впадайте в панику!

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



УМЦ ГО И ЧС ДНР МЧС ДНР

ИНФОРМИРУЕТ, ПРЕДУПРЕЖДАЕТ

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ПОЖАРЕ В СОСЕДНЕМ ПОМЕЩЕНИИ

Поведение при обнаружении пожара зависит от обстановки и условий распространения огня.

Если источник огня и дыма находится в соседней квартире, помните:

- услышав запах дыма, исходящий из соседней квартиры или подъезда, позвоните в пожарную охрану;
- обесточьте квартиру, перекройте газ, ничего не собирайте, не ищите!
- прежде чем открыть дверь своей квартиры и выйти наружу, убедитесь, что в подъезде нет большого пожара: приложите руку к двери или осторожно потрогайте замок. Если они горячие, ни в коем случае не открывайте дверь!;
- сохраняйте хладнокровие и оцените возможность выхода из помещения, пути и способы спасения (через подъезд, соседнюю лоджию, пожарную лестницу и др.);
- не входите туда, где есть большая концентрация дыма и видимость менее 10 м;
- не занимайтесь тушением пожара самостоятельно;
- Сообщите пожарным о тех, кто мог остаться в соседних квартирах, вызовите «Скорую помощь».

Если эвакуация обычным путем невозможна:

- не поддавайтесь панике! Помните, что современные железобетонные конструкции в состоянии выдержать высокую температуру.

Если возможности эвакуироваться нет:

- постарайтесь надежно загерметизировать свою квартиру: плотно закройте входную дверь, намочите водой полотенца или любую другую ткань и плотно заткните ими щели двери изнутри квартиры. Закройте окна и заткните вентиляционные отверстия на кухне, в ванне и туалете, чтобы избежать тяги и проникновения дыма в помещение;
- наберите воду в тазы и смачивайте двери, пол, тряпки;
- звоните «101», даже если вы уже звонили туда до этого. Объясните, что вы отрезаны огнем от выхода, поясните, где вы находитесь;
- если комната наполнилась дымом, передвигайтесь ползком, оберните лицо влажной тканью;
- продвигайтесь в сторону лоджии (балкона), попытайтесь выбраться туда, плотно закрыв за собой дверь;
- делайте все, чтобы привлечь к себе внимание.

СОХРАНЯЙТЕ ТЕРПЕНИЕ, НЕ ТЕРЯЙТЕ САМООБЛАДАНИЯ!

**Постарайтесь уйти от огня, предупредив всех, кого возможно!
Не пользуйтесь лифтом!**

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



**УМЦ ГО И ЧС ДНР МЧС ДНР
ИНФОРМИРУЕТ, ПРЕДУПРЕЖДАЕТ**

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ВОЗГОРАНИИ В АВТОМОБИЛЕ

Есть три важные вещи, которые надо иметь в автомобиле: аптечка, огнетушитель и несинтетическая накидка. Они помогают в экстремальных ситуациях на дороге, но не могут застраховать ни от ДТП, ни от возгораний. Увы, машины горели и продолжают гореть.

Пожар в машине можно распознать практически сразу. Запах бензина или горелой резины в кабине, появление дыма из-под капота - все это факторы, предшествующие загоранию и пожару.

Синтетические материалы салона автомобиля при горении убивают человека за считанные минуты!

Что делать в такой ситуации?

- остановите автомобиль, выключите двигатель;
- поставьте машину на тормоз, блокируйте колеса;
- выставьте сигналы на дорогу, вызовите помощь;
- попытайтесь потушить очаг пожара с помощью огнетушителя (накидки, песка, одежды, земли), эффективен брошенный пакет с водой в очаг возгорания.
- при тушении пролитого под машиной топлива, воспользуйтесь огнетушителем, подавая пену или порошок в направлении от края к центру очага;
- не приступайте к тушению, если ваши руки, одежда промаслены или в бензине;
- ни в коем случае не садитесь в горящий автомобиль, и не пытайтесь его завести;
- проследите, чтобы не было утечки топлива;
- если огонь охватил бензобак или газовую установку, немедленно удалитесь от машины;
- в случае возгорания через разлив топлива, в первую очередь гасите топливо, а затем – машину;
- при невозможности быстро ликвидировать возгорание, отойдите от машины на безопасное расстояние, во избежание взрыва топливного бака;
- проследите, чтобы в радиусе 10м не было людей;
- в ожидании пожарных, поливайте рядом стоящие автомобили водой или откатите их с помощью водителей и прохожих;
- если в кабине горящего автомобиля находится человек, а дверь заклинило, взломайте двери, выбейте стекло (монтировкой, камнем, ногами), вытащите пострадавшего и окажите помощь.

НЕ ПОДВЕРГАЙТЕ СВОЮ ЖИЗНЬ ОПАСНОСТИ!

При угрозе пожара необходимо реагировать мгновенно!

Ваши правильные действия помогут избежать большой беды!

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



ВНИМАНИЕ ВСЕМ!

УМЦ ГО И ЧС ДНР МЧС ДНР

ИНФОРМИРУЕТ, ПРЕДУПРЕЖДАЕТ



ПРАВИЛА ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ В ЛЕСУ

Во время лесных пожаров необходимо действовать быстро, поскольку основной опасностью является:

- высокая температура воздуха и задымленность;
- возможность обрушения деревьев и провала в результате выгорания торфа;
- наличие опасных концентраций различных продуктов горения.

Во время пожара возможно возгорание одежды на человеке. При небольших участках возгорания одежды, огонь возможно потушить путем его сбивания или накрытия пострадавшего плащом, пальто или каким-либо полотном (чтобы прекратить доступ воздуха к месту горения).

В случае, если **пожар захватил вас в лесу или степи**, не следует принимать быстрых поспешных решений. При выявлении рядом с собой вала огня, который быстро приближается, степного или низового лесного пожара, необходимо перейти линию пожара против ветра, накрыв при этом голову и лицо верхней одеждой. Выходить из зоны любого лесного пожара, скорость распространения которого невелика, нужно в наветренную сторону, т.е. в сторону огня, используя просеки, дороги, поляны, реки.

Пожары воздействуют на людей сильным психологическим эффектом; паника среди людей даже при небольших пожарах может стать причиной значительных жертв. Зная правила поведения, человек, захваченный этой бедой, в любой момент, в любой обстановке сможет выстоять, спасти свою жизнь и оказать помощь в спасении других людей.

В пожароопасный период в лесу запрещается:

- бросать непогашенные спички, окурки;
- выжигать сухую траву на лесных полянах, под деревьями, сжигать мусор;
- оставлять на освещаемой солнцем поляне бутылки или осколки стекла, которые способны сработать как зажигательные линзы;
- выезжать в лес на машинах без искрогасителя;
- заправлять горючим баки двигателей, использовать неисправные машины, курить или пользоваться открытым огнем вблизи машин, заправляемых горючим;
- оставлять в лесу промасленный или пропитанный иными горючими веществами обтирочный материал;
- засорять лес бытовыми, строительными, промышленными и иными отходами;
- применять на охоте пыжи из легковоспламеняющихся или тлеющих материалов;
- разводить костры среди сухой травы, в густых зарослях, под кронами деревьев, в хвойных молодняках, на торфяниках, лесосеках, на участках поврежденного леса;
- разводить большие костры;

- оставлять костры без присмотра, особенно при наличии ветра;
- оставлять костер горящим после покидания стоянки.

ПОМНИТЕ: ПОЖАР ЛЕГЧЕ ПРЕДОТВРАТИТЬ, ЧЕМ ПОГАСИТЬ!

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



УМЦ ГО И ЧС ДНР МЧС ДНР

ИНФОРМИРУЕТ, ПРЕДУПРЕЖДАЕТ

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;
- на ночь или 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. Сообщите в МЧС ДНР по телефону – 101 и газовую службу – 104.
4. Не пользуйтесь электроприборами.
5. 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»**

Памятки по действиям в нестандартных бытовых ситуациях



ВНИМАНИЕ ВСЕМ!

УМЦ ГО И ЧС ДНР МЧС ДНР

ИНФОРМИРУЕТ, ПРЕДУПРЕЖДАЕТ



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). Они могут оказывать влияние, как на зрение, так 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:

- вантуз может справиться с засорившимся санузлом не хуже, чем специальные химические средства, или пищевой содой;
- 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, используется чистящее средство) 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 пищевой соды (1 чайная ложка на стакан теплой воды);
- если вещество попало на кожу, промыть пораженные места теплой водой с мылом;
- при появлении на коже отека, покраснения, волдырей или язв, 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
СЛУЖБУ МЧС ДНР ПО ТЕЛЕФОНУ «101»**



ВНИМАНИЕ ВСЕМ!

УМЦ ГО И ЧС ДНР МЧС ДНР

ИНФОРМИРУЕТ, ПРЕДУПРЕЖДАЕТ



**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.

Бойтесь дыма

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

Фильтруйте водопроводную воду доступным для вас очистителем питьевой воды. Наиболее 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. Здесь следует упомянуть группу витаминов В, а также витамины С, А и Е. Под воздействием потенциально токсичных веществ активная роль витаминов в метаболизме может снижаться и организм начинает испытывать их дефицит. Поэтому необходимо использовать витаминные комплексы в сочетании с микроэлементами.

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



ВНИМАНИЕ ВСЕМ!

УМЦ ГО И ЧС ДНР МЧС ДНР

ИНФОРМИРУЕТ, ПРЕДУПРЕЖДАЕТ



ОСТОРОЖНО, НИТРАТЫ

Нитраты (устаревшее название - селитра) - считаются одними из самых опасных химических соединений, так как способны вызвать серьезные нарушения в организме человека. Применяются в медицине (для лечения сердечно – сосудистых заболеваний), сельском хозяйстве (присутствуют во многих удобрениях), в пищевой промышленности (при изготовлении колбас твёрдого копчения, посола мяса). Для организма нитраты – это яд.

Что необходимо знать

До 90% нитратов содержатся в сердцевине моркови.

Максимальное количество нитратов находятся в кочерыжке и верхних листьях белокочанной капусты.

Зелень и листья с хорошо заметными признаками увядания содержат максимальную концентрацию нитратов.

В огурцах непосредственно под кожурой нитратов в несколько раз больше, чем в середине.

У дыни и арбуза нитраты сильнее накапливаются ближе к корке, особенно в незрелой части.

У патиссонов и баклажанов – нитратов больше возле плодоножки.

Свекла - чемпион по накоплению нитратов. Лучше срезать верхушку - примерно на четверть и хвостик - примерно на восьмую часть плода.

В круглом редисе нитратов значительно меньше, чем в вытянутом. В редисе богаче нитратами кожура.

Меньше всего нитратов бывает в средних по размерам плодах.

Растения, пораженные вредителями или болезнями, накапливают нитратов больше, чем неповреждённые.

Как нейтрализовать вред от потребления нитратов?

- Вымачивайте овощи и зелень в воде не менее 15 минут.
- Очищайте шкурку, мойте и сушите овощи - снижает количество нитратов до 25%.
- После мойки и чистки нарежьте овощи для приготовления, и 2 раза по 10 минут выдержите в воде комнатной температуры.

При варке овощи теряют часть своих нитратов: картофель до 80% нитратов, морковь и капуста – до 70%, свекла – до 40%. Через 15 минут нитраты переходят в отвар. При варке и тушении капусты, свеклы, кабачков, моркови не закрывайте посуду крышкой – дайте нитрозоаминам удалиться с паром.

Хранение свежих овощей при низкой температуре предотвращает образование нитритов. В глубоко замороженных овощах накопления нитратного азота не происходит.

Для приготовления свежееотжатых соков обязательно вымочите фрукты, овощи в нескольких водах по 10-15 минут. Овощные салаты нужно готовить в дозах, которые вы в состоянии съесть за один раз.

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



ВНИМАНИЕ ВСЕМ!

УМЦ ГО И ЧС ДНР МЧС ДНР

ИНФОРМИРУЕТ, ПРЕДУПРЕЖДАЕТ



ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ «Е...»

Опасность или польза?

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. На этикетке значится буква «Е» с номером.

Буквы "Е" с номером в скобках означает, что продукт содержит разрешенную пищевую добавку, которая нужна для достижения определенного эффекта, к примеру, 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.

Черный 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. А их "близкие родственники" E461—466 таят опасность для желудочно-кишечного тракта.

Покупая продукты, внимательно изучайте маркировку. Употребляя продукты сомнительного производства - можно заработать заболевания желудочно-кишечного тракта, язву желудка, заболеваниям печени и почек, аллергические реакции!

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



ВНИМАНИЕ ВСЕМ!

УМЦ ГО И ЧС ДНР МЧС ДНР

ИНФОРМИРУЕТ, ПРЕДУПРЕЖДАЕТ



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;
- при покупке велосипеда подобрать по росту раму;
- перед выездом нужно проверить работоспособность всех узлов, особенно 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, Хорошо, когда в процессе обучения принимает 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»**



ВНИМАНИЕ ВСЕМ!

УМЦ ГО И ЧС ДНР МЧС ДНР

ИНФОРМИРУЕТ, ПРЕДУПРЕЖДАЕТ



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. В этом случае лифт должен быть отключен, а на основном посадочном этаже вывешена табличка.

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 глубокой 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»**



ВНИМАНИЕ ВСЕМ!

УМЦ ГО И ЧС ДНР МЧС ДНР

ИНФОРМИРУЕТ, ПРЕДУПРЕЖДАЕТ



**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;
- по возможности сообщите о перестрелке сотрудникам правоохранительных органов.

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);
- кто главный в группе.

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



ВНИМАНИЕ ВСЕМ!

УМЦ ГО И ЧС ДНР МЧС ДНР

ИНФОРМИРУЕТ, ПРЕДУПРЕЖДАЕТ



КАК ВЫЖИТЬ 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;
- автомобили;
- 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 выходящих на улицу (ванная, прихожая, кладовая);
- если все комнаты внешние – выйти на лестничную площадку;
- ни в коем случае не находиться напротив окон.

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



ВНИМАНИЕ ВСЕМ!

УМЦ ГО И ЧС ДНР МЧС ДНР

ИНФОРМИРУЕТ, ПРЕДУПРЕЖДАЕТ



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»**



ВНИМАНИЕ ВСЕМ!

УМЦ ГО И ЧС ДНР МЧС ДНР

ИНФОРМИРУЕТ, ПРЕДУПРЕЖДАЕТ



КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ПОРАЖЕНИЯ СНАЙПЕРОМ
НЕОБХОДИМО:

- стараться избегать открытых пространств, если нет возможности их обхода, двигаться бегом, постоянно маневрируя и без остановок пока не доберетесь до укрытия;
- находясь вне укрытий нельзя оставаться на одном месте (стоять, сидеть) так как снайпер предпочитает неподвижные мишени;
- снайперы любят стрелять в тех, кто подбирает раненых;
- если снайпер начал стрелять по людям, то укройтесь в любом укрытии (придорожной канаве, углублении в земле, за бетонной конструкцией, автомобилем, мусорным баком);
- при начале стрельбы быстро лечь на землю (площадь поражения у лежащего человека снижается в 10 раз);
- находясь в укрытии можно проверить местонахождение снайпера, надев на палку головной убор, верхнюю одежду и немного высунуть их из-за укрытия. Если по ним снайпер произведёт выстрел оставаться в укрытии и далее;
- если вы укрылись за стеной, а в ней имеется проем, то если вы попытаетесь выглянуть в проем - снайпер в состоянии мгновенно поразить вас;
- если вы хотите переместиться из своего укрытия, находящегося в секторе обстрела снайпером в более надежное укрытие, для броска к нему создайте дымовую завесу (поджечь ветошь, мазут, пластмассу, покрышки) и, дождавшись, когда расплзется дым совершить бросок в другое укрытие.

ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРНЫЕ ПРИЗНАКИ,
УКАЗЫВАЮЩИЕ НА ВОЗМОЖНУЮ ПРИНАДЛЕЖНОСТЬ
ПОДОЗРИТЕЛЬНОГО ПРЕДМЕТА К ВЗРЫВНОМУ УСТРОЙСТВУ

- оставленные в общественных местах (в транспорте) без присмотра чемоданы, свёртки, коробки и т.п.;
- внешнее сходство предмета с боеприпасами, учебно-имитационными, сигнальными, осветительными, пиротехническими изделиями;
- наличие у предмета антенны с радиоприемным устройством;
- наличие у предмета часового механизма или электронного таймера;
- наличие у предмета запаха керосина, растворителя, горюче-смазочных и химических материалов и т.п.;
- наличие у предмета элементов (деталей), что не отвечают их прямому назначению;
- наличие в дверях, на окнах каких-либо посторонних подозрительных предметов, закрепленных с помощью проволоки, ниток, шнуров, гирь.

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



ВНИМАНИЕ ВСЕМ!

УМЦ ГО И ЧС ДНР МЧС ДНР

ИНФОРМИРУЕТ, ПРЕДУПРЕЖДАЕТ



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;
- если имеется такая возможность, немедленно 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 они должны немедленно сбрасываться с них подручными предметами;
- небольшое количество горящего фосфора, попавшего на одежду можно тушить плотным накрыванием горящего места рукавом, полкой куртки, влажной землей или снегом;
- удалять с одежды и открытых участков тела горящий фосфор вытиранием нельзя, так как это увеличивает поверхность горения и площадь поражения;
- 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»



ВНИМАНИЕ ВСЕМ!

УМЦ ГО И ЧС ДНР МЧС ДНР

ИНФОРМИРУЕТ, ПРЕДУПРЕЖДАЕТ



КАК ВЕСТИ СЕБЯ ПРИ ОБСТРЕЛЕ И БОМБАРДИРОВКЕ

На улице

Если вы услышали свист снаряда, а через 2-3 секунды - взрыв, быстро и внимательно оглянитесь вокруг: где можно спрятаться.

Если есть какой-то выступ (даже тротуар, поребрик), канава или углубление в земле - воспользуйтесь этой естественной защитой. Если рядом есть какая-то бетонная конструкция, ложитесь рядом с ней.

Лежать нужно, чтобы снизить шанс попадания осколков. Все это не поможет, если прямое попадание, но снизит шансы на осколочное ранение. Осколки летят вверх и по касательной. Если человек стоит, больше шансов оказаться у них на пути, нежели если лежит.

При минометном обстреле любая преграда – кирпич, дерево, бетонный столб, памятник, выступ здания – может непредсказуемо изменить направление их полета. По этой же причине осколки мины плохо пробивают более-менее серьезные препятствия.

Что бы ни случилось, ни в коем случае нельзя приподниматься и тем более вставать. Не пытайтесь убежать из зоны обстрела – мины и осколки все равно быстрее вас. Дождитесь, пока не прозвучит пример 8-10 разрывов, потом подождите хотя бы три минуты, после чего быстро меняйте позицию и уходите в укрытие. Даже если кому-то рядом нужна помощь, оказывайте ее после обстрела и в укрытии, иначе помощь, скорее всего, скоро понадобится и вам.

Услышав канонаду или увидев обстреливающую воздушную технику, нужно разворачиваться и бежать в укрытие, а не снимать происходящее на телефон.

Не стесняйтесь тренироваться и отрабатывать свои действия в случае обстрела заранее. Помните: тяжело в учении, легко в зоне поражения.

В транспорте

Если первые взрывы застали вас в дороге на собственном автомобиле, не рассчитывайте, что на авто вы сможете быстро убежать от обстрела. Вы не знаете, в какую сторону перенесется огонь, и не начнется ли дальше обстрел, скажем, из минометов. Кроме того, бензобак вашего авто добавляет опасного риска обгореть. Поэтому немедленно останавливайте машину и быстрее ищите укрытие.

Если обстрел застал вас в маршрутке, троллейбусе или трамвае, следует немедленно остановить транспорт, отбежать от дороги в направлении «от зданий и сооружений» и залечь на землю. Оглянитесь, и глазами поищите более надежное укрытие неподалеку. Перебегать следует короткими быстрыми бросками сразу после следующего взрыва.

Не находитесь рядом с машиной (автобусом, троллейбусом и пр.)! Если будут бить, то сначала в машину, а попадет в нее, она взорвется вместе с человеком. Надо вылезти, лучше с противоположной от обстрела стороны, и ползком отойти дальше, потом лечь.

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



ВНИМАНИЕ ВСЕМ!

УМЦ ГО И ЧС ДНР МЧС ДНР

ИНФОРМИРУЕТ, ПРЕДУПРЕЖДАЕТ



КАК ВЕСТИ СЕБЯ ПРИ ОБСТРЕЛЕ И БОМБАРДИРОВКЕ

В доме

Если в доме есть подвал, необходимо спуститься в подвал. Если подвала нет, спуститься на нижние этажи. Чем ниже, тем лучше. В идеале - всем на первый этаж. Заранее найти самую внутреннюю комнату, чем больше бетона вокруг, тем лучше (найти несущие стены), если все комнаты внешние, выйти на лестничную площадку.

Ни в коем случае не находиться напротив окон! Если известно, с какой стороны ведется обстрел, то выбрать самую удаленную комнату с противоположной стороны.

В том месте, что будет выбрано, сесть на пол у стены, не напротив окон. Чем ниже человек находится во время попадания снаряда, тем больше шансов, что его не зацепит осколком. Окна можно оборудовать диванными подушками (большими, плотными, но лучше мешками с песком), закрыть массивной мебелью, но не пустой (набить мешками с песком или вещами, но плотно). Это лучше, чем незащищенные окна и стекла.

Не подходите к окнам и не высовывайтесь на балкон, чтобы посмотреть, что же это так бухнуло. Вы можете остаться без рук или без головы. Оторвет осколком.

В погребе

Погреб в частных домах может завалить! Поэтому нужно оставить в доме на видном месте большой бросающийся в глаза плакат: «Во время бомбежек мы в погребе» и указать, где погреб находится.

Взять с собой телефоны, радио на батарейках, воду. Не впадать в панику.

После окончания обстрела (бомбардировки)

Оставляя место убежища, не давайте себе расслабиться. Теперь вся ваше внимание должно быть сконцентрировано себе под ноги!

Запомните! Никогда не подходите к неразорвавшимся снарядам, а тем более не поднимайте с земли никакие незнакомые предметы! Это смертельно опасно!

Боевые элементы часто разрываются при падении, но могут взорваться позже, в руках от малейшего движения или прикосновения. Все внимание детям и подросткам: не дайте им поднять что-нибудь из-под ног!

Кассетные бомбы и снаряды создают минные поля! Понять, что территория отстрелена таким видом снарядом можно по множественным небольшим воронкам. Если вы заметили небольшие шашечки с ленточкой, ни в коем случае не подходите к ним!

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



ВНИМАНИЕ ВСЕМ!

УМЦ ГО И ЧС ДНР МЧС ДНР

ИНФОРМИРУЕТ, ПРЕДУПРЕЖДАЕТ



УКРЫТИЯ ПРИ АРТОСБТРЕЛЕ

Не подходят для укрытия:

- подъезды любых зданий, даже небольшие пристроенные сооружения. От многоэтажных / многоквартирных домов вообще следует отбежать хотя бы метров на 30-50
- укрытия под разной техникой (скажем, под грузовиком или под автобусом)
- обычные подвалы домов. Они совершенно не приспособлены для укрытия во времени авианалетов или ракетно-артиллерийских обстрелов (речь идет о слабых перекрытиях, отсутствие запасных выходов, вентиляции и т.д.). Есть большой риск оказаться под массивными завалами. Загромождение таких подвалов влечет риск моментального пожара или задымленности.

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 следующих местах:

- в специально оборудованном бомбоубежище. От обычного подвала настоящее бомбоубежище отличается толстым надежным перекрытием над головой, системой вентиляции и наличием двух (и более) выходов на поверхность;
- 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 (на воздухе) гаража или СТО;
- в канализационных люках рядом с вашим домом, это очень хороший тайник. Важно также, чтобы это была именно канализация или водоснабжение, ни в коем случае не газовая магистраль! Будьте осторожны, в люках могут скапливаться тяжелые газы;
- в ямах - «воронках», оставшихся от предыдущих обстрелов или авианалетов.

В худшем случае, если в поле зрения нет укрытия, куда можно перебежать одним быстрым броском, просто ложитесь на землю и лежите, закрыв голову руками!

Идеальную защиту обеспечивает траншея или канава (подобная окопу) 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»**



ВНИМАНИЕ ВСЕМ!

УМЦ ГО И ЧС ДНР МЧС ДНР

ИНФОРМИРУЕТ, ПРЕДУПРЕЖДАЕТ



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 или угрозы совершения преступных действий для достижения своих целей.

Ваши грамотные и решительные действия по выявлению фактов подготовки к совершению террористических актов и своевременному сообщению о них правоохранительным органам помогут сохранить жизнь Вам, Вашим родным, близким и другим людям.

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;
- наличие у незнакомого человека предметов, похожих на скрытое оружие, взрывоопасные материалы, взрывные устройства, наличие больших сумм денег;
- обращение незнакомых лиц к местным жителям за большие деньги 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 предложениями познакомиться с людьми, работающими на предприятиях с режимом пропуска на них, изучение ими порядка охраны и допуска на предприятия.

Бдительность должна быть постоянной и активной.

При угрозе террористического акта звоните «102»

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



ВНИМАНИЕ ВСЕМ!

УМЦ ГО И ЧС ДНР МЧС ДНР

ИНФОРМИРУЕТ, ПРЕДУПРЕЖДАЕТ



РЕКОМЕНДАЦИИ ГРАЖДАНАМ ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ ТЕРРОРИСТИЧЕСКИХ АКТОВ

С целью предупреждения возможности проведения 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.

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

- 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 изучите схему Вашего подъезда и этажа проживания;
- выберите среди наиболее ответственных жителей старшего по дому, подъезду;
- изучите места возможной установки взрывных устройств, складирования взрывчатых веществ, или создания взрывоопасных воздушных или сыпучих смесей;
- знайте в лицо закрепленных работников коммунальных служб, обслуживающих Ваш дом.

Не оставляйте без внимания появление у дома посторонних лиц, не имеющих к нему функциональной принадлежности, которые стремятся обследовать его, расспрашивают жителей о местах в доме, подходящих для установки (складирования) зарядов (взрывчатых веществ).

Особое внимание обратите 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»**



ВНИМАНИЕ ВСЕМ!

УМЦ ГО И ЧС ДНР МЧС ДНР

ИНФОРМИРУЕТ, ПРЕДУПРЕЖДАЕТ



КАК ДЕЙСТВОВАТЬ 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 (в аудио- либо видеозаписи) 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 (заключения);
- не пренебрегайте пищей, это поможет Вам сохранить силы и здоровье;
- расположитесь подальше от окон, дверей и самих террористов - это необходимо для обеспечения Вашей безопасности в случае штурма помещения, стрельбы снайперов на поражение преступников;
- 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.

ПОМНИТЕ: правоохранные органы и местные органы власти делают все, чтобы Вас освободить!

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



ВНИМАНИЕ ВСЕМ!

УМЦ ГО И ЧС ДНР МЧС ДНР

ИНФОРМИРУЕТ, ПРЕДУПРЕЖДАЕТ



ДЕЙСТВИЯ ГРАЖДАН ПРИ УГРОЗЕ ТЕРРОРИЗМА

При угрозе проведения террористических актов:

- закройте шторы на окнах (это убережет Вас от осколков, разлетающихся стекол).
- подготовьтесь к экстренной эвакуации уложите в сумку документы, ценности, деньги, не портящиеся продукты питания;
- желательно приобрести свисток;
- 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 в угрожаемый период 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 правоохрнительным 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»**



ВНИМАНИЕ ВСЕМ!

УМЦ ГО И ЧС ДНР МЧС ДНР

ИНФОРМИРУЕТ, ПРЕДУПРЕЖДАЕТ



ДЕЙСТВИЯ НАСЕЛЕНИЯ ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ ПОДОЗРИТЕЛЬНОГО ПРЕДМЕТА

Если обнаруженный Вами предмет не должен, как Вам кажется, находиться «в этом месте и в это время», не оставляйте данный факт без внимания.

Если Вы обнаружили забытую вещь в общественном транспорте, 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.

Родители! Вы отвечаете за жизнь и здоровье Ваших детей, поэтому разъясняйте детям, что любой предмет, найденный на улице или в подъезде, может представлять опасность.

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



ВНИМАНИЕ ВСЕМ!

УМЦ ГО И ЧС ДНР МЧС ДНР

ИНФОРМИРУЕТ, ПРЕДУПРЕЖДАЕТ



ДЕЙСТВИЯ ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ ПОДОЗРИТЕЛЬНОГО ПОЧТОВОГО ОТПРАВЛЕНИЯ

В последнее время во многих странах мира участились случаи проведения террористических акций 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»;
- отправление с подозрительным весом, неровными краями;
- следы вскрытия писем, пакетов, упаковки бандеролей и посылок;
- наличие подозрительных вложений в почтовые отправления (микровложений, порошков, потемнения бумаги от химической обработки);
- 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;
- дожидаться прибытия представителей правоохранительных органов.

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



ВНИМАНИЕ ВСЕМ!

УМЦ ГО И ЧС ДНР МЧС ДНР

ИНФОРМИРУЕТ, ПРЕДУПРЕЖДАЕТ



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»**



ВНИМАНИЕ ВСЕМ!

УМЦ ГО И ЧС ДНР МЧС ДНР

ИНФОРМИРУЕТ, ПРЕДУПРЕЖДАЕТ



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;
- периодическую комиссионную проверку складских помещений;
- 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 по телефону;
- 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 дайте указания: никому не приближаться, не трогать, не вскрывать и не перемещать опасную находку. Зафиксировать время и обстоятельства ее обнаружения.

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



ВНИМАНИЕ ВСЕМ!

УМЦ ГО И ЧС ДНР МЧС ДНР

ИНФОРМИРУЕТ, ПРЕДУПРЕЖДАЕТ



ОПРЕДЕЛЕНИЕ БЕЗОПАСНЫХ ЗОН ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ ВЗРЫВНЫХ УСТРОЙСТВ

Исходя из практики подрыва боеприпасов и взрывных устройств на полигонах, доводим 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 окружения
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»



ВНИМАНИЕ ВСЕМ!

УМЦ ГО И ЧС ДНР МЧС ДНР

ИНФОРМИРУЕТ, ПРЕДУПРЕЖДАЕТ



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 неё.
- 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 отдают либо ломают). 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 сохранить спокойствие и способность трезво оценивать ситуацию.
- во время массовых беспорядков постарайтесь не попасть в толпу, как участников, так и зрителей. Вы можете попасть под действия бойцов спецподразделений.

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



ВНИМАНИЕ ВСЕМ!

УМЦ ГО И ЧС ДНР МЧС ДНР

ИНФОРМИРУЕТ, ПРЕДУПРЕЖДАЕТ



ОСТОРОЖНО, ЯДОВИТЫЕ ГРИБЫ

Отравление грибами – распространенный вид пищевых отравлений. Это объясняется массовостью сбора грибов, неумением отличать ядовитые грибы от съедобных, недостаточно тщательной обработкой своей «лесной добычи». Осень – сезон сбора грибов, а значит, и повышенного риска отравления грибами. Токсины грибов по-разному действуют на организм, вызывая иногда необратимые последствия. Нередко при несвоевременной и недостаточной помощи пострадавший погибает в короткие сроки. Дети более восприимчивы к действию токсинов грибов. Отравление грибами может произойти при употреблении в пищу ядовитых грибов (мухомор, ложный опенок, бледная поганка, ложный шампиньон и т. д.) или съедобных, но испорченных грибов (заплесневелые, покрытые слизью, долго хранившиеся).

Бледная поганка – самый ядовитый и опасный гриб, вызывающий смертельное отравление. Грибники часто путают ее с шампиньонами и сыроежками. Известны три разновидности бледной поганки: белая, желтая и зеленая. Она содержит фаллоидин – сложное по химическому строению вещество. Количество фаллоидина, содержащееся в одной поганке, достаточно, чтобы вызвать смертельное отравление у двоих человек. Отваривание, засол, сушка не уничтожают ядовитых свойств поганки.

Симптомы появляются через 6–8 часов и более после поступления яда в организм. Возможны неукротимая рвота, боли в животе, судороги. Отравление **мухомором** наступает спустя 30–40 минут.

Ложные опята искусно маскируются под опята. Но при внимательном рассмотрении у ложного опенка можно заметить более яркий, с ярко-желтыми или красноватыми оттенками цвет шляпки. Окраска шляпки настоящего опенка более скромная, густо покрыта мелкими темными чешуйками, направленными от середины к краю. Очень важное отличие настоящего опенка от ложного – белая пленка, связывающая край шляпки гриба с ножкой; цвет пластинок: у настоящего опенка они почти белые, у ложного – бурые.

Чаще всего бывает отравление условно съедобными грибами – **волнушками, свинушками**. Они возникают вследствие неумелого их приготовления (такие грибы перед жарением следует отмачивать и отваривать).

Можно отравиться и **съедобными грибами**. В старых грибах наряду с полезными веществами часто имеются продукты разложения белков, вредные для организма человека. Кроме того, в них нередко бывают насекомые, которые выделяют ядовитые вещества.

Причиной отравления могут быть неправильно заготовленные или испорченные сушеные и консервированные грибы. Ни в коем случае нельзя мариновать или солить грибы в оцинкованной посуде, т.к. велика опасность отравления цинком.

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



ВНИМАНИЕ ВСЕМ!

УМЦ ГО И ЧС ДНР МЧС ДНР

ИНФОРМИРУЕТ, ПРЕДУПРЕЖДАЕТ



ОСТОРОЖНО, ЯДОВИТЫЕ ГРИБЫ

Признаки отравления грибами:

- тошнота;
- непрекращающаяся рвота;
- обильное слюноотделение;
- сильная потливость;
- возрастающая слабость;
- одышка;
- головокружение;
- сильные боли в животе;
- головная боль.

Если при отравлении произошло поражение центральной нервной системы, то наблюдаются следующие признаки:

- судороги;
- нарушения зрения;
- возбуждение;
- бред;
- галлюцинации.

Первая помощь при пищевых отравлениях и отравлении грибами: промывание желудка, употребление активированного угля и слабительного (через 1-4 ч.).

При сборе грибов необходимо соблюдать следующие правила:

1. Не собирайте и не употребляйте в пищу грибы, собранные вдоль дорог, трасс, вблизи промышленных предприятий и прочее. Накопленные ими токсины могут быть опасны.
2. Собирайте только те грибы, в безвредности которых вы уверены.
3. Если с вами дети, следите за тем, чтобы они не собирали мухоморы и другие приметные, но ядовитые грибы. Не пробуйте сырых грибов, особенно если в них сомневаетесь.
4. Не полагайтесь на иллюстрированные руководства при идентификации грибов и определении их съедобности. Не определяйте съедобность грибов по их названиям, поскольку они могут различаться в различных географических регионах.
5. Не верьте распространённому мифу о съедобности грибов, если они не оставляют тёмных пятен на серебре или их едят птицы, насекомые, улитки, и прочее.
6. Перед кулинарной обработкой тщательно переберите грибы, выбросьте старые и подозрительные. Даже съедобные грибы при неправильном приготовлении и хранении могут стать несъедобными и токсичными.
7. Употребление в пищу грибов совместно с алкоголем, а также их приготовление с добавлением алкоголя может активировать ряд токсинов и приводить к возникновению отсроченного токсического синдрома.
8. Помните, что даже съедобные правильно приготовленные грибы должны употребляться в пищу в умеренных количествах в качестве гарнира, а не основного блюда.

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



ВНИМАНИЕ ВСЕМ!

УМЦ ГО И ЧС ДНР МЧС ДНР

ИНФОРМИРУЕТ, ПРЕДУПРЕЖДАЕТ



**БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ ПРИ ПОЛЬЗОВАНИИ ЭЛЕКТРИЧЕСТВОМ И
БЫТОВЫМИ ЭЛЕКТРИЧЕСКИМИ ПРИБОРАМИ**

- не приближайтесь к оборванным, лежащим на земле, заборе или иных строениях проводам линий электропередачи на расстояние менее 8 метров;
- не производите посадку и вырубку деревьев, строительные-монтажные работы, не оставляйте машины в охранных зонах воздушных линий электропередачи;
- не проникайте на территории и в помещения электросетевых сооружений, силовые щиты, этажные щитки, при необходимости проведения ремонтных работ обращайтесь к владельцу электрических сетей (электроустановок);
- доверяйте производить монтаж и ремонт электропроводки в доме, квартире и других помещениях только специально обученным лицам;
- не пользуйтесь самодельными удлинителями, электронагревательными приборами, электроинструментом;
- не прикасайтесь одновременно к корпусам включенных в сеть электроприборов и заземленным металлическим предметам (батареям отопления, водопроводным и газовым трубам);
- не заполняйте водой из водопроводного крана включенные в сеть электрические чайники, кофейники и прочие приборы;
- не пользуйтесь в душевых и ваннах комнатах бытовыми электроприборами: фенами, утюгами, рефлекторами;
- не пользуйтесь неисправными электроприборами;
- не закрашивайте и не белите кабели и провода электропроводки;
- в домах и квартирах со скрытой электропроводкой не пробивайте отверстия и борозды, не вбивайте гвозди в произвольных местах стен;
- не перегружайте электрическую сеть в доме, квартире;
- не очищайте от загрязнения и пыли осветительную арматуру и электролампы люстр и светильников при включенных приборах, а так же мокрыми или влажными тряпками;
- не используйте оголенные концы проводов вместо штепсельной вилки;
- следите за тем, чтобы дети не играли с розетками, не вставляли в них ножницы, шпильки, булавки.

В случае поражения человека электрическим током необходимо оказать пострадавшему первую помощь и срочно вызвать врача.

При освобождении человека от действия электрического тока следует отключить напряжение, если это невозможно используйте электрозащитные средства: диэлектрические перчатки, боты, галоши, а при их отсутствии другие, не проводящие электрический ток материалы (выступающие части сухой одежды, сухие палки, доски).

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

Средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи



ВНИМАНИЕ ВСЕМ!

УМЦ ГО И ЧС ДНР МЧС ДНР

ИНФОРМИРУЕТ, ПРЕДУПРЕЖДАЕТ



АПТЕЧКА МНОГОЦЕЛЕВАЯ ИНДИВИДУАЛЬНАЯ «СКОРАЯ ПОМОЩЬ»

Аптечка предназначена для оказания самопомощи и взаимопомощи при ранениях и ожогах (для снятия боли), предупреждения или ослабления поражения радиоактивными, отравляющими веществами или опасными химическими веществами, а также предупреждения заболевания инфекционными болезнями.

Комплектность аптечки:

- ватно-марлевая повязка - для защиты верхних дыхательных путей в очаге инфекционных заболеваний от микробов; в районе радиоактивного загрязнения от пыли и аэрозолей; в зоне химического заражения от ОХВ (после пропитки соответствующим раствором);
- натрия гидрокарбонат (сода пищевая) - перед входом в район с парами азотной кислоты или хлора растворить соду из пакета в стакане воды (специально вложенном полиэтиленовом пакете), смочить ватно-марлевую повязку и закрыть ею рот и нос. Применяется также при конъюнктивитах, стоматитах, ларингитах, насморке;
- борная кислота - в случае разлива аммиака или щелочей 2 % раствором (содержимое пакета на 1 стакан воды) смочить лицевую повязку и закрыть ею рот и нос. Применяют также в качестве противомикробного средства для промывания ран, гнойных полостей и полоскания ротовой полости;
- 5 % раствор йода спиртовой - как антисептическое средство для обработки ран, а также для экстренного приготовления радиопротектора при радиоактивном заражении района (3-5 капель на стакан воды, детям до двух лет – 1-2 капли);
- баралгин (анальгин) - применяется при головной, мышечной, травматической боли разнообразного происхождения;
- энтеросорбент (глина белая) - при пищевых отравлениях. Адсорбирует яды и токсины до попадания их в кровь. Содержимое пакета высыпать в рот и запить водой;
- доксициклин (левомицетин, тетрациклин) - антибиотик с широким спектром антимикробного действия. Применяют при заболеваниях тифом, дизентерией, гнойной инфекцией, туляремией и другими бактериальными инфекциями;
- бинт - для наложения на раны и поврежденные участки тела;
- лейкопластырь бактерицидный - для лечения и защиты ссадин, порезов и других повреждений кожи;
- пакет полиэтиленовый - используют в качестве емкости для приготовления раствора;
- инструкция «Пока скорая в пути».

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



ВНИМАНИЕ ВСЕМ!

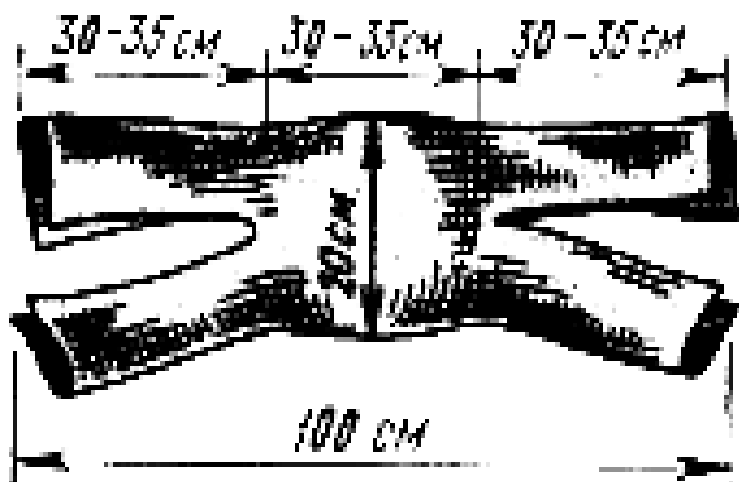
УМЦ ГО И ЧС ДНР МЧС ДНР

ИНФОРМИРУЕТ, ПРЕДУПРЕЖДАЕТ



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.

Одетая 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»**



ВНИМАНИЕ ВСЕМ!

УМЦ ГО И ЧС ДНР МЧС ДНР

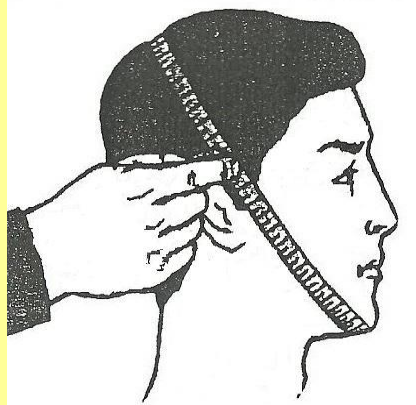
ИНФОРМИРУЕТ, ПРЕДУПРЕЖДАЕТ



ПРОТИВОГАЗ ГП-7

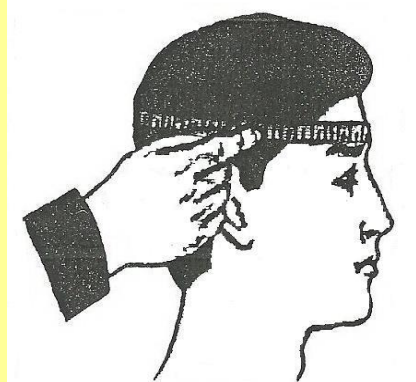
Противогаз ГП-7 предназначен для защиты органов дыхания, глаз и кожи лица от влияния отравляющих и радиоактивных веществ, а также бактериальных средств и токсинов.

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 перекося 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»



ВНИМАНИЕ ВСЕМ!

УМЦ ГО И ЧС ДНР МЧС ДНР

ИНФОРМИРУЕТ, ПРЕДУПРЕЖДАЕТ



КОМПЛЕКТ ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ИПП-3Д

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

Комплектность ИПП-3Д:

- хлорантоин, 2г, пакет, (герметичная упаковка) – 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»**



ВНИМАНИЕ ВСЕМ!

УМЦ ГО И ЧС ДНР МЧС ДНР

ИНФОРМИРУЕТ, ПРЕДУПРЕЖДАЕТ



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 ляжки брюк;
- 7 – подшлемник;
- 8 – двупалые перчатки;
- 9 – сумка для переноски.



Приёмы надевания:

Надеть брюки с чулками (5), застегнуть хлястики (4), перекинуть плечевые ляжки (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 ляжку 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»**



ВНИМАНИЕ ВСЕМ!

УМЦ ГО И ЧС ДНР МЧС ДНР

ИНФОРМИРУЕТ, ПРЕДУПРЕЖДАЕТ



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.

Комплект ОЗК:



- 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 противогазом, снаряжение и 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 с начала правую, а потом левую полу плаща и закрепить их закрежкой, 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 закрежками 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 противогазную сумку поверх защитного плаща;
- перевести противогаз 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»



ВНИМАНИЕ ВСЕМ!

УМЦ ГО И ЧС ДНР МЧС ДНР

ИНФОРМИРУЕТ, ПРЕДУПРЕЖДАЕТ



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»**



ВНИМАНИЕ ВСЕМ!

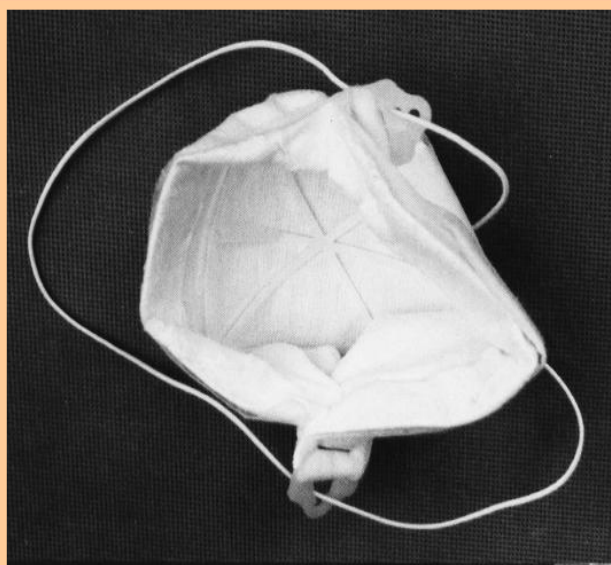
УМЦ ГО И ЧС ДНР МЧС ДНР

ИНФОРМИРУЕТ, ПРЕДУПРЕЖДАЕТ



ПРОТИВОГАЗ УЗС ВК (УНИВЕРСАЛЬНАЯ ЗАЩИТНАЯ СИСТЕМА ВК)

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.



**Респираторы одноразового
использования
ШБ-1
«Лепесток»**



**Респираторы многоразового
использования
РУ-60М**

Два типа респираторов:

первый – полумаска и фильтрующий элемент одновременно служат и лицевой частью респиратора (одноразового использования);

второй – очищает вдыхаемый воздух в фильтрующих патронах, присоединяемых к полумаске (многоразового использования).

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



ВНИМАНИЕ ВСЕМ!

УМЦ ГО И ЧС ДНР МЧС ДНР

ИНФОРМИРУЕТ, ПРЕДУПРЕЖДАЕТ



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 обтюратора 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 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»**

Первая медицинская помощь



ВНИМАНИЕ ВСЕМ!

УМЦ ГО И ЧС ДНР МЧС ДНР

ИНФОРМИРУЕТ, ПРЕДУПРЕЖДАЕТ



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 автономной 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 оказывать на месте происшествия немедленно и одновременно вызвать «скорую помощь»:

- нужно 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, взяв за полу пальто, пиджака, рубашку.
- 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 пораженных электрическим током 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»



ВНИМАНИЕ ВСЕМ!

УМЦ ГО И ЧС ДНР МЧС ДНР

ИНФОРМИРУЕТ, ПРЕДУПРЕЖДАЕТ



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 другим способом или другой сорбент, находящийся под рукой.

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 оригинальных, 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 прочесть все надписи на его упаковке и убедиться, что срок годности ещё не истёк.

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



ВНИМАНИЕ ВСЕМ!

УМЦ ГО И ЧС ДНР МЧС ДНР

ИНФОРМИРУЕТ, ПРЕДУПРЕЖДАЕТ



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.

Проглоченный яд

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

Спасаящие жизнь человека 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
СЛУЖБУ МЧС ДНР ПО ТЕЛЕФОНУ «101»**



ВНИМАНИЕ ВСЕМ!

УМЦ ГО И ЧС ДНР МЧС ДНР

ИНФОРМИРУЕТ, ПРЕДУПРЕЖДАЕТ



ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ КРОВОТЕЧЕНИЯХ

Кровь представляет собой биологическую ткань, обеспечивающую нормальное существование организма. Количество крови у мужчин в среднем около 5 л, у женщин – 4,5л; 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. Если утрачено более 2000 мл крови, сохранить жизнь обескровленному можно, лишь при условии немедленного и быстрого восполнения кровопотери.

Первая помощь при наружном кровотечении: необходимо придать кровотокающей 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 кровотокающего 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
СЛУЖБУ МЧС ДНР ПО ТЕЛЕФОНУ «101»**



ВНИМАНИЕ ВСЕМ!

УМЦ ГО И ЧС ДНР МЧС ДНР

ИНФОРМИРУЕТ, ПРЕДУПРЕЖДАЕТ



КАК РЕШИТЬ ПРОБЛЕМЫ, СВЯЗАННЫЕ С ПЕРЕГРЕВОМ

При нормальных условиях механизмы человеческого тела – кожа и потоотделение приспособляются к повышению температуры. Но они могут не справиться, если тело испытывает воздействие высокой температуры в течение долгого периода времени.

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 учащены, температура повышена. 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.

В случае изнеможения:

- 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. Хотя тепловое изнеможение не так опасно, оно может с легкостью перейти в тепловой удар;
- дайте выпить холодной (не ледяной) воды;
- обрызгайте пострадавшего водой из распылителя.

Как победить жару:

- 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
СЛУЖБУ МЧС ДНР ПО ТЕЛЕФОНУ «101»**



ВНИМАНИЕ ВСЕМ!

УМЦ ГО И ЧС ДНР МЧС ДНР

ИНФОРМИРУЕТ, ПРЕДУПРЕЖДАЕТ



КАК РЕШИТЬ ПРОБЛЕМЫ ВЫЗВАННЫЕ ХОЛОДНОЙ ПОГОДОЙ

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 по близости 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
СЛУЖБУ МЧС ДНР ПО ТЕЛЕФОНУ «101»**



ВНИМАНИЕ ВСЕМ!

УМЦ ГО И ЧС ДНР МЧС ДНР

ИНФОРМИРУЕТ, ПРЕДУПРЕЖДАЕТ



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).

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 глуболежащие 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 отдирать. Ткань осторожно обрезается 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 несколько дней ходить в рубашках.

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



ВНИМАНИЕ ВСЕМ!

УМЦ ГО И ЧС ДНР МЧС ДНР

ИНФОРМИРУЕТ, ПРЕДУПРЕЖДАЕТ



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 помощь и лечить ожоги в стационаре, если речь идет о поверхностных, но обширных ожогах или любых глубоких 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
СЛУЖБУ МЧС ДНР ПО ТЕЛЕФОНУ «101»**



ВНИМАНИЕ ВСЕМ!

УМЦ ГО И ЧС ДНР МЧС ДНР

ИНФОРМИРУЕТ, ПРЕДУПРЕЖДАЕТ



ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПЕРЕЛОМАХ КОСТЕЙ

Перелом

Основные признаки – 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, по крайней мере, 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
СЛУЖБУ МЧС ДНР ПО ТЕЛЕФОНУ «101»**



ВНИМАНИЕ ВСЕМ!

УМЦ ГО И ЧС ДНР МЧС ДНР

ИНФОРМИРУЕТ, ПРЕДУПРЕЖДАЕТ



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. Чаще их называют кровоподтеками, синяками.

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 СЛУЖБУ МЧС ДНР ПО ТЕЛЕФОНУ «101»



ВНИМАНИЕ ВСЕМ!

УМЦ ГО И ЧС ДНР МЧС ДНР

ИНФОРМИРУЕТ, ПРЕДУПРЕЖДАЕТ



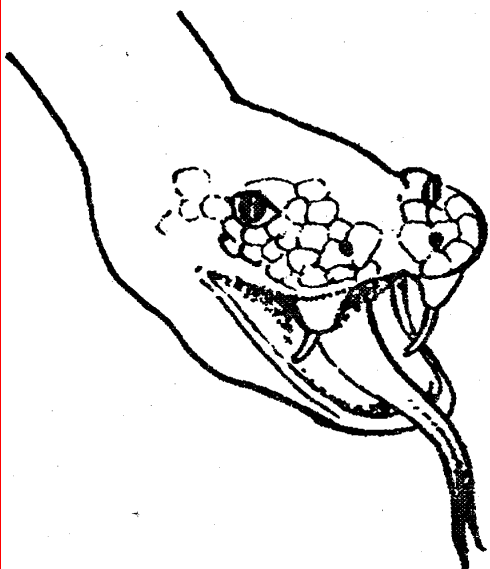
ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ УКУСЕ ЗМЕЙ И НАСЕКОМЫХ

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;
- в первые секунды после укуса раскрыть ранку надавливанием пальцев, высасывать яд, сплевывая слюну, в течении 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 гидрокартизона, 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 СЛУЖБУ МЧС ДНР ПО ТЕЛЕФОНУ «101»



ВНИМАНИЕ ВСЕМ!

УМЦ ГО И ЧС ДНР МЧС ДНР

ИНФОРМИРУЕТ, ПРЕДУПРЕЖДАЕТ



РЕБЕНОК БОЛЕН: КАК СЕБЯ ВЕСТИ

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. Это может привести к поражению печени и головного мозга;
- при температуре у ребенка ни в коем случае парить ноги нельзя, можете только усугубить ситуацию, температура тела от этого только повысится.

Болят животик, жидкий стул:

- 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 врач;
- 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
СЛУЖБУ МЧС ДНР ПО ТЕЛЕФОНУ «101»**



ВНИМАНИЕ ВСЕМ!

УМЦ ГО И ЧС ДНР МЧС ДНР

ИНФОРМИРУЕТ, ПРЕДУПРЕЖДАЕТ



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!

Немедленно вызовите скорую помощь!

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



ВНИМАНИЕ ВСЕМ!

УМЦ ГО И ЧС ДНР МЧС ДНР

ИНФОРМИРУЕТ, ПРЕДУПРЕЖДАЕТ



ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПОТЕРЕ СОЗНАНИЯ У РЕБЕНКА

Признаки

Потеря ориентации в пространстве и времени, отсутствие реакции на окружающую обстановку, обращение, прикосновение или встряхивание.

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
СЛУЖБУ МЧС ДНР ПО ТЕЛЕФОНУ «101»**



ВНИМАНИЕ ВСЕМ!

УМЦ ГО И ЧС ДНР МЧС ДНР

ИНФОРМИРУЕТ, ПРЕДУПРЕЖДАЕТ



ВСЕ О ГРИППЕ

Люди! Запомните самое главное: тактика ваших действий совершенно не зависит от того, как называется вирус. Будь это грипп сезонный, свиной, слоновий или вообще не грипп – не важно. Важно то, что вирус передается воздушно-капельным путем, поражая органы дыхания. Отсюда и конкретные действия.

Профилактика:

Если вы встретитесь с вирусом, а у вас нет в крови защитных антител, вы заболите. Антитела появятся в одном из двух случаев: либо вы переболеете, либо – привьетесь. Есть возможность привиться – прививайтесь, но при условии, что, во-первых, вы здоровы и, во-вторых, для вакцинации не надо будет сидеть в толпе в поликлинике. Последнее положение делает ваши шансы на адекватную вакцинацию призрачными.

Никакой лук, чеснок и таблетки не способны защитить от вируса. Все противовирусные средства и полезные витамины – это лекарства с недоказанной эффективностью.

Источник вируса – человек и только человек. Чем меньше людей, тем меньше шансов заболеть. Карантин – замечательно! Запрет на массовые сборища – прекрасно! Пройтись остановку пешком, не пойти лишний раз в супермаркет – мудро!

Маска. Полезная штука, но не панацея. Должна быть на больном, если рядом здоровые: вирус она не задержит, но остановит капельки слюны, особо богатые вирусом.

Руки больного – источник вируса не менее значимый, чем рот и нос. Больной касается лица – вирус попадает на руки. Больной хватается все вокруг, потом вы касаетесь этого всего рукой – здравствуй, ОРВИ. Поэтому мойте руки, часто, много, постоянно носите с собой влажные дезинфицирующие гигиенические салфетки. Мойте, трите, не ленитесь! Учитесь сами и учите детей, если уж нет платка, кашлять-чихать не в ладошку, а в локоть.

Воздух. Вирусные частицы часами сохраняют свою активность в сухом теплом и неподвижном воздухе, но почти мгновенно разрушаются в воздухе прохладном, влажном и движущемся. Гулять можно сколько угодно. Подцепить вирус во время прогулки практически нереально.

Оптимальные параметры воздуха в помещении – температура около 20°C, влажность 50-70%. Обязательно частое и интенсивное сквозное проветривание помещений. Контролируйте влажность. Мойте пол. Включайте увлажнители воздуха. Настоятельно требуйте увлажнения воздуха и проветривания помещений в коллективах. Лучше теплее оденьтесь, но не включайте дополнительных обогревателей.

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



ВНИМАНИЕ ВСЕМ!

УМЦ ГО И ЧС ДНР МЧС ДНР

ИНФОРМИРУЕТ, ПРЕДУПРЕЖДАЕТ



КАК ПЕРЕХИТРИТЬ ГРИПП

В середине зимы ресурсы организма начинают постепенно истощаться, а постоянно меняющаяся погода создает благоприятную среду для распространения всевозможных вирусов. Один из самых неприятных, безусловно, грипп - острое инфекционное заболевание, передающееся воздушно-капельным путем.

О профилактике гриппа лучше позаботиться заранее:

- как можно чаще мойте руки. Теплая вода и мыло творят чудеса: 15-20 секунд, потраченные на мытье рук, помогут вам избавиться от бактерий, осевших на коже;
- не трогайте глаза и нос грязными руками. Микробы и вирусы легко проникают через слизистые внутрь организма;
- высыпайтесь. Недостаток сна снижает иммунитет;
- сделайте прививку. После прививки в течение 10-14 дней старайтесь не переутомляться. Если не соблюдать это правило, можно спровоцировать простуду;
- питайтесь регулярно и разнообразно;
- не доедайте и не допивайте, даже за членами семьи;
- пейте чай. Чай - богатейший источник антиоксидантов и флавоноидов, которые положительно влияют на иммунную систему;
- без крайней необходимости не выходите из дома, избегайте места большого скопления людей;
- как можно больше гуляйте на улице. На свежем воздухе возможность заразиться гриппом меньше;
- занимайтесь спортом - это повышает иммунитет;
- по мере возможности избегайте контактов с людьми, имеющими симптомы простудных заболеваний. Общественный транспорт также несет определенную угрозу заражения: старайтесь прикрывать лицо шарфом, если рядом с вами кто-то чихает и кашляет;
- пользуйтесь влажными салфетками. Они дезинфицируют руки;
- бросьте курить, не злоупотребляйте алкоголем - это делает вас более подверженным простудам;
- улыбайтесь. Хорошее настроение - лучшая преграда на пути болезни.

Советы достаточно просты и не требуют особых усилий в применении.

Пользуйтесь ими и будьте здоровы!

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



ВНИМАНИЕ ВСЕМ!

УМЦ ГО И ЧС ДНР МЧС ДНР

ИНФОРМИРУЕТ, ПРЕДУПРЕЖДАЕТ



НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!

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
СЛУЖБУ МЧС ДНР ПО ТЕЛЕФОНУ «101»**



ВНИМАНИЕ ВСЕМ!

УМЦ ГО И ЧС ДНР МЧС ДНР

ИНФОРМИРУЕТ, ПРЕДУПРЕЖДАЕТ



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 и период обострения любого заболевания. В последнем случае, 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.

В период эпидемий гриппа рекомендуется с профилактической целью принимать по 2-3 зубчика чеснока или немного сырого репчатого лука ежедневно.

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

В зимнее время года по возможности 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. И, напротив, следует как можно больше гулять: ведь на свежем воздухе заразиться гриппом практически невозможно.

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



ВНИМАНИЕ ВСЕМ!

УМЦ ГО И ЧС ДНР МЧС ДНР

ИНФОРМИРУЕТ, ПРЕДУПРЕЖДАЕТ



ОСЕННЕЕ ПРЕДЧУВСТВИЕ ВИРУСА

Учимся у природы

Осенью природные ритмы замедляются. Но мы, горожане, по-прежнему несемся куда-то, не оглядываясь на окружающий мир. И напрасно. Смена темпов жизни – такой же важный момент для нас, как и для природы. В этот период организм старается подготовить нас к зиме. Надо ему помочь! Откажитесь от части запланированных, но необязательных дел. Неспешно погуляйте по осеннему лесу, полежите на диване под пледом с любимой книжкой в руках. Процесс адаптации пройдет менее болезненно, а зимой ваш организм с благодарностью наверстает упущенное время.

Запасем жирку

Зимой мы непременно «набираем в весе», хоть и сохраняем привычный режим питания. Обмен веществ, следуя вековым ритмам, слегка замедляется. Наши предпочтения в еде заметно меняются: вместо зеленых салатиков хочется старого доброго оливье, а вместо персика – булочку. Это природный механизм, который помогает пережить холодное время года и создать стратегические запасы энергии на случай еще больших холодов. Ведь один грамм жира при расщеплении дает целых 9 килокалорий, а белка и углевода – всего 4. Так что не огорчайтесь, если осенью начнете слегка прибавлять в весе и наберете килограмм-другой. Весной, когда обменные процессы ускорятся, все это благополучно сгорит.

200 вирусов на одного человека

Сезонные простуды вызывают, как правило, респираторные вирусы. Всего на человека могут напасть около 200 разных вирусов. Все они протекают однотипно и даже имен собственных не имеют. После каждого вируса у вас формируется пожизненный иммунитет. Но, все же, держитесь на всякий случай подальше от больных. Зачем вам чужие вирусы?

Старым да малым

В период смены сезонов самые уязвимые – дети и пожилые люди. У первых иммунная система еще не сформировалась окончательно, у вторых – уже порядком изношена. Обращайте особое внимание на то, как одеваете ребенка на прогулку, чтобы он и не замерз, и не перегрелся. Вместо адаптогенов детям лучше давать витамины и витаминизированные напитки (отвар шиповника, компот из сухофруктов, клюквенный и брусничный морс, лучше домашнего приготовления с минимальным количеством сахара и т.п.). Постарайтесь освободить от части домашних хлопот бабушек и дедушек.

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



ВНИМАНИЕ ВСЕМ!

УМЦ ГО И ЧС ДНР МЧС ДНР

ИНФОРМИРУЕТ, ПРЕДУПРЕЖДАЕТ



ОСЕННЕЕ ПРЕДЧУВСТВИЕ ВИРУСА

Знойное лето, как всегда, неожиданно сменилось осенью! По утрам и вечерам уже холодновато, дует зябкий ветерок, народ зачихал, потянулся в аптеки. Многие в этот период чувствуют себя где-то на грани между здоровьем и болезнью. Почему? Ведь до сезонных вирусных эпидемий еще вроде далеко.

Солнце на зиму, иммунитет – на мороз

Все дело в нашем иммунитете. Эта хитрая защитная система должна адаптировать наш организм к новым условиям внешней среды – смене сезона, продолжительности светового дня, встрече с неизбежными вирусными инфекциями. Для этого она обязана произвести в большом количестве интерфероны, интерлейкины и прочие отряды самообороны. Если погода за окном меняется слишком резко (а в сентябре среднесуточная температура понижается в среднем на 10-15 градусов), то делать это защитной системе приходится в авральном порядке. Вот почему по вечерам нас познабливает, болит голова, хочется закутаться в плед, попить горячего чая.

Берегите шею

Осенью самая популярная болезнь – простуда. Но на самом деле диагноза такого не существует. Любую «простуду» вызывает какая-то инфекция, чаще всего вирусная. Любое переохлаждение провоцирует болезнь. Осенью переохладиться проще простого: достаточно неправильно одеться. Ранним утром холодно, днем солнце греет вполне по-летнему, а вечером может пойти ледяной дождь. Поэтому одевайтесь хитрее: на все случаи жизни, то есть многослойно. Лучше тонкая рубашка, на нее жилет, а сверху легкая куртка, чем теплая куртка на майку. Наденешь – жарко, снимешь – холодно. Второй секрет правильной одежды – ее равномерность, чтобы не мерзли отдельные части тела. И, наконец, помните, что самое уязвимое для холода место – шея. На ней больше всего рецепторов, улавливающих температуру среды. Поэтому, если замерзла шея – холодно всему телу. Если шея в тепле – вы не замерзнете даже на ледяном ветру.

Цветочки и ягоды

Без потерь пережить смену сезонов вашему иммунитету помогут адаптогены. Это препараты, чаще всего растительного происхождения, которые улучшают самочувствие, придают энергии, помогают сопротивляться инфекции. Наиболее популярные – радиола розовая, женьшень, элеутерококк, золотой корень, лимонник. Их аптечные настойки можно добавлять в чай, принимать с водой, из высушенных растений можно готовить вкусные и полезные отвары. Считается, что вещества, содержащиеся в чернике, бруснике, ежевике, черной смородине защищают сосуды, противодействуют отекам, а также нормализуют кишечную микрофлору, которая является важной частью нашего иммунитета. Летом и осенью непременно включайте эти ягоды в свой рацион «живьем» и в виде компотов, киселей, джема, варенья и т.п.

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



ВНИМАНИЕ ВСЕМ!

УМЦ ГО И ЧС ДНР МЧС ДНР

ИНФОРМИРУЕТ, ПРЕДУПРЕЖДАЕТ



ДЕРЖИМ СТРЕСС ПОД КОНТРОЛЕМ

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 сердечнососудистых 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;
- уезжайте прочь. Смена места способствует появлению нового взгляда на вещи;
- 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
СЛУЖБУ МЧС ДНР ПО ТЕЛЕФОНУ «101»**

Литература

1. Закон ДНР «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» принят Постановлением Народного Совета ДНР 20.02.2015 года (Постановление №I-67П-НС)
2. 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)
3. Закон «О пожарной безопасности» принят Постановлением Народного Совета ДНР 13.02.2015 года (Постановление №I-57П-НС)
4. Закон ДНР «О противодействии терроризму» принят Постановлением Народного Совета ДНР 15.05.2015 года (Постановление №I-183П-НС)
5. Постановление Совета Министров №13-51 от 17.12. 2016 года «О классификации чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера»
6. «Безопасность жизнедеятельности»: Учебное пособие / Русак О.Н., Малаян К.Р., Занько Н.Г. – Издательство «Лань», 2002 – 448с.;
7. «Большая энциклопедия городского выживания» / Ильичев А.А. – М: Эксмо-пресс, 2000 - 576 с.;
8. «Катастрофы и аварии» / Кудряшова В.Е., Трус Н.В. – Мн.: Литература, 1996 – 432с.;
9. «Энциклопедия безопасности» / Пономарев В.Т. – Д.: Стакер, 1997 – 432с.;
- 10.«Природные катастрофы» в 2-х томах; т.1 / Дэвис Ли – Смоленск: Русич, 1996 – 384с.;
- 11.«Природные катастрофы» в 2-х томах; т.2/ Дэвис Ли – Смоленск: Русич, 1996 – 400с.