**ПАМЯТКА ПОВЕДЕНИЯ В ЭКСТРЕННЫХ СЛУЧАЯХ**

[**Опасности обморожения: как избежать и чем помочь**](https://permspas.ru/uroki-bezopasnosti/20-opasnosti-obmorozheniya-kak-izbezhat-i-chem-pomoch)

Чаще всего происходит обморожение рук и ног, могут также пострадать нос и уши.

Как это ни парадоксально, обморожение и общее переохлаждение организма возможно даже при небольшом морозе, а иногда и при плюсовой температуре.

Кто наиболее подвержен обморожению?

Основные группы риска – это дети и пенсионеры, а также люди, страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями, атеросклерозом, вегетососудистой дистонией.

Можно ли получить обморожение при плюсовой температуре?

Да. При температуре + 2-4 градуса по Цельсию обморожение вполне возможно. Этому способствуют ветреная погода и высокая влажность воздуха. Кроме того, если вы одеты в тесную и влажную одежду и обувь, долго стоите на одном месте, устали или голодны, то быстрее замерзнете.

Человек также легко может получить обморожение, если находится в состоянии алкогольного опьянения.

Существует четыре степени обморожения:

При первой степени кожа бледнеет, пострадавший орган немеет, теряет чувствительность и становится холодным. При согревании кожа краснеет и припухает, может чувствоваться жжение и зуд.

При обморожении второй степени кожа сильно бледнеет, кровообращение в пораженном органе серьезно нарушается. После отогревания кожа становится багровой, появляются отеки и даже пузыри с жидкостью, могут беспокоить боли.

Отморожение третьей степени характеризуется тем, что кожа становится сине-багровой и даже черной. Появляются пузыри, наполненные кровянистой жидкостью. После отогревания сначала кожа может быть совершенно нечувствительной, затем начинаются сильные боли, идет отторжение отмерших тканей, а через несколько недель появляются рубцы.

При отморожении четвертой степени происходит омертвение мягких тканей, кожи и даже костей. Кожа становится синюшного цвета.

Как избежать обморожения?

Необходимо надевать одежду и обувь, которая не будет стеснять движений. Не помешают и теплые стельки для обуви.

Одевайтесь многослойно – прослойка воздуха поможет удержать тепло.

Чтобы защитить кожу, перед выходом на улицу лучше использовать жирный и питательный крем. Женщинам поможет декоративная косметика — пудра, румяна и тональные кремы.

Не нужно сразу выходить из дома, если вы только что выпили горячий чай или кофе, лучше подождать 30-40 минут.

Тем более не стоит пить алкогольные напитки. Под воздействием алкоголя кровь бежит быстрее, количество собственной энергии увеличивается. Но вместе с тем от водки расширяются сосуды, а значит, все выработанное для обогрева организма тепло вылетит «в трубу».

При очень сильном морозе лучше всего вообще не выходить на улицу без необходимости.

Первая помощь при обморожении:

Растирать поврежденное место снегом или варежкой ни в коем случае нельзя. От мороза кожа становится хрупкой, кровоснабжение нарушается, поэтому ее легко повредить. Не стоит также пытаться согреть руки или ноги в очень горячей воде – это может привести к некрозу тканей.

При обморожении первой—второй степеней нужно согреть пораженный участок в теплой воде, соответствующей температуре человеческого тела. Если нет пузырей, можно сделать легкий массаж. Также пострадавшему необходимо выпить теплый чай, молоко или бульон. Главное – отогреваться постепенно.

При обморожении третьей-четвертой степеней нужно фиксировать пораженные конечности и наложить на них теплоизолирующую повязку. Также пострадавшему необходимо дать горячее питье и антибиотики. В данной ситуации человеку требуется квалифицированная медицинская помощь и госпитализация.

[**Правила безопасности при использовании пиротехнических изделий**](https://permspas.ru/uroki-bezopasnosti/29-pravila-bezopasnosti-pri-ispolzovanii-pirotekhnicheskikh-izdelij)

Инструкция по применению гражданами бытовых пиротехнических изделий

Пиротехнические изделия подлежат обязательной сертификации, на них должна быть инструкция по применению и адреса или телефоны производителя (для российских предприятий) или оптового продавца (для импортных фейерверков). Это гарантирует качество и безопасность изделий.

Фейерверки покупайте только в местах официальной продажи. Не покупайте фейерверки в не регламентированных для этих целей местах (рынки, киоски и иные торговые точки) или у «знакомых», поскольку скорее всего приобретете несертифицированное или нелегальное изделие. При покупке фейерверков обратите внимание на упаковку, на ней должны отсутствовать увлажненные места, разрывы. Покупая фейерверк с товарным знаком, вы действительно приобретете качественное изделие, поскольку каждый изготовитель дорожит своим добрым именем.

Фейерверки храните в сухом месте, в оригинальной упаковке. Запрещено хранить пиротехнические изделия во влажном или в очень сухом помещении с высокой температурой воздуха (более 30°С) вблизи от легковоспламеняющихся предметов и веществ, а также вблизи обогревательных приборов.

Не носите их в кармане. Не возите в автомобиле. Храните фейерверки в не доступных для детей местах. В холодное время года фейерверки желательно хранить в отапливаемом помещении, в противном случае из-за перепадов температуры фейерверки могут отсыреть. Отсыревшие фейерверки категорически запрещается сушить на отопительных приборах (батареи отопления, рефлектора, бытовые обогреватели и т.п.) и используя нагревательные приборы (строительные и бытовые фены, паяльные лампы и т.п.).

Общие рекомендации по запуску фейерверочных изделий

Задача запускающего - провести фейерверк безопасно для себя и зрителей.

Заранее определить место проведения фейерверка — площадку, на которой он будет производиться (лучше осмотреть место днем). Размер площадки должен соответствовать максимальному размеру опасной зоны, указанной на изделиях, которые будут использоваться при проведении фейерверка. Над площадкой не должно быть деревьев, линий электропередач и прочих воздушных преград.

Категорически запрещается запускать пиротехнические изделия при постоянном или порывистом ветре (ограничения по скорости ветра приведены на этикетке каждого конкретного изделия).

Кроме того, применение пиротехники в ненастную погоду также небезопасно! Необходимо помнить, что, если пиротехника простоит под дождем 3-5 мин, даже если вы сохранили сухим фитиль, - гарантии успешного запуска нет. Более того, некоторые виды пиротехники после намокания становятся опасными для зрителей. Так, например, промокшие ракеты могут отклоняться от вертикального полета, а заряды промокших батарей салютов будут взлетать на незначительную высоту и срабатывать (разрываться) в опасной близости от зрителей.

Определить место расположения зрителей. Зрители должны находиться за пределами опасной зоны. Наилучший эффект от фейерверка наблюдается в том случае, если ветер дует от зрителей и относит в сторону дым, а расстояние от фейерверка выбрано таким, чтобы зрители наблюдали эффекты под углом не более 45 градусов. Оптимальное расстояние составляет не менее 30-50 м.

Определить человека, ответственного за проведение фейерверка. Он должен быть трезвым. Никогда не запускайте пиротехнику, находясь в нетрезвом состоянии, - реакция при запуске фейерверков нужна не хуже, чем при управлении автомобилем. Использовать пиротехнические изделия в нетрезвом состоянии запрещено.

Запускающий должен заранее разместить и надежно закрепить изделия в соответствии с инструкциями по использованию и быть готовым оперативно отреагировать в случае возникновения непредвиденной ситуации.

При поджиге изделий нельзя держать их в руках, наклоняться над изделиями. Фитиль следует поджигать с расстояния вытянутой руки. После окончания работы изделия нельзя подходить к нему как минимум 10 мин. Нельзя допускать на пусковую площадку посторонних лиц вовремя и после стрельбы. Самый лучший вариант — если у запускающего будет помощник, спокойно контролирующий обстановку во время фейерверка.

Никогда не ленитесь лишний раз прочитать инструкцию на изделии. Каким бы вы ни были «асом» в пиротехнике, помните, что даже знакомое и обычное на вид пиротехническое изделие может иметь свои особенности.

Заранее освободите и расправьте огнепроводный шнур (стопин) на ваших изделиях. Все фейерверочные изделия, предназначенные для продажи населению, инициируются поджигом огнепроводного шнура. Запомните, что перед тем, как поджечь фитиль, вы должны точно знать, где у изделия верх и откуда будут вылетать горящие элементы.

Салюты следует устанавливать на твердую ровную поверхность. Салюты с небольшой площадью основания следует закрепить, подсыпав с боков землей или установить в плотный снег. Это позволит избежать возможного опрокидывания изделия.

Ракеты и летающие фейерверочные изделия следует запускать вдали от жилых домов, построек с ветхими крышами или открытыми чердаками.

Для наземных фейерверочных изделий нужно выбирать гладкую поверхность, которая не препятствует их движению. Это может быть лед, ровный грунт, асфальт, гладкий бетон.

Устроитель фейерверка должен после поджига изделий немедленно удалиться из опасной зоны, повернувшись спиной к работающим изделиям.

И, наконец, главное правило безопасности: никогда не разбирайте фейерверочные изделия — ни до использования, ни после! КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩЕНО разбирать, дооснащать или каким-либо другим образом изменять конструкцию пиротехнического изделия до и после его использования.

Помимо вышеперечисленного при обращении с пиротехническими изделиями ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- использовать пиротехнические изделия лицам, моложе 18 лет без присутствия взрослых,

- курить рядом с пиротехническим изделием,

- механически воздействовать на пиротехническое изделие,

- бросать, ударять пиротехническое изделие,

- бросать пиротехнические изделия в огонь,

- применять пиротехнические изделия в помещении (исключение: бенгальские огни, тортовые свечи, хлопушки),

- держать работающее пиротехническое изделие в руках (кроме бенгальских огней, тортовых свечей, хлопушек),

- использовать пиротехнические изделия вблизи зданий, сооружений деревьев, линий электропередач и на расстоянии меньшем радиуса опасной зоны,

- находиться по отношению к работающему пиротехническому изделию на меньшем расстоянии, чем безопасное расстояние,

- наклоняться над пиротехническим изделием во время поджига фитиля, а также во время работы пиротехнического изделия,

- в случае затухания фитиля поджигать его ещё раз,

- подходить и наклоняться над отработавшим пиротехническим изделием в течение минимум 5 минут после окончания его работы.

Место проведения фейерверка

В соответствии с п.13 Постановления Правительства Российской Федерации от 22.12.2009 №1052 "Об утверждении требований пожарной безопасности при распространении и использовании пиротехнических изделий" применение пиротехнических изделий ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- в помещениях, зданиях и сооружениях любого функционального назначения;

- на территориях взрывоопасных и пожароопасных объектов, в полосах отчуждения железных дорог, нефтепроводов, газопроводов и линий высоковольтной электропередачи;

- на крышах, балконах, лоджиях и выступающих частях фасадов зданий (сооружений);

- на сценических площадках, стадионах и иных спортивных сооружениях;

- во время проведения митингов, демонстраций, шествий и пикетирования;

- на территориях особо ценных объектов культурного наследия народов Российской Федерации, памятников истории и культуры, кладбищ и культовых сооружений, заповедников, заказников и национальных парков.

Действия в случае отказов, утилизация негодных изделий

Важно помнить, что в случае если фитиль погас или прогорел, а изделие не начало работать, следует:

- выждать 10 минут, чтобы удостовериться в отказе;

- подойти к фейерверочному изделию и провести визуальный осмотр изделия, чтобы удостовериться в отсутствии тлеющих частей. Категорически запрещается наклоняться над изделием. Последующие действия можно выполнять, только убедившись в отсутствии тлеющих частей;

- собрать и уничтожить не сработавшее фейерверочное изделие. Уничтожают фейерверочные изделия, поместив их в воду на срок не менее 24 часов.

После этого их можно выбросить с бытовым мусором. Категорически запрещается сжигать фейерверочные изделия на кострах.

[**Правила пожарной безопасности при праздновании Новогодних и Рождественских праздников**](https://permspas.ru/uroki-bezopasnosti/26-pravila-pozharnoj-bezopasnosti-pri-prazdnovanii-novogodnikh-i-rozhdestvenskikh-prazdnikov)

Памятка пожарной безопасности в преддверии новогодних праздников



Новогодние и Рождественские праздники — замечательное время для детей и взрослых. Почти в каждом доме устанавливают и украшают елку. Для того, чтобы эти дни не были омрачены бедой, необходимо обратить особое внимание на соблюдение мер пожарной безопасности, которые очень просты.

Натуральные ели имеют свойство высыхать при длительном пребывании в помещении и вспыхивают от легкой искры. Приобретайте ель как можно ближе к Новому году или храните ее на открытом воздухе. Готовясь к празднику, устанавливайте ель на устойчивом основании и так, чтобы ветви не касались стен, потолка и находились на безопасном расстоянии от электроприборов и бытовых печей.

Во время торжества не зажигайте на елке свечи, а также самодельные электрогирлянды. Электрогирлянда должна быть заводского производства и без повреждений.

Проявить повышенную осторожность необходимо и при использовании бенгальских огней. Палочку с бенгальским огнем нужно держать в вытянутой руке и не подносить к одежде, глазам и натуральной ели. Бенгальские огни и хлопушки следует зажигать только под контролем взрослых и вдали от воспламеняющихся предметов.

Напоминаем, что Ваша безопасность зависит только от Вас!

[**Правила безопасности на льду**](https://permspas.ru/uroki-bezopasnosti/12-pravila-bezopasnosti-na-ldu)

Лёд может стать причиной трагедии, а тонкий лёд - причиной очень большой трагедии. Неприятности из-за льда у вас могут появиться весной или осенью, когда лёд ещё или уже очень тонкий. Нам не интересны причины, по которым вы можете оказаться на тонком льду, зато нам известны способы сохранить себе жизнь в такой ситуации.

Главное, как говорится, не поверять прочность льда ударом ноги. Если лёд под вами провалился, постарайтесь сразу же, как можно шире раскинуть руки. Нужно тянуться к кромке льда, чтобы осторожно за неё схватиться и удержаться в таком положении. Страх в этом деле лишний. Вы уже провалились, так что не дайте случится большему злу. Если вам поможет, то вспомните, что до вас под лёд проваливались тысячи людей, и они сумели как-то выжить в такой ситуации.

Если вам некому помочь, старайтесь делать это сами. Не ждите помощи из неоткуда. Взялись за лёд - отлично! А теперь старайтесь не обламывать кромку льда, но тем не менее продвигаться на лёд. Делать это нужно без резких движений. Наползите на лёд полной грудью. После этого, чтобы проверить прочность льда, начните поочерёдно вытаскивать ноги на его поверхность.

Как только вы сможете выбраться из пролома (взобраться на поверхность льда всем телом), сразу же откатитесь от дыры. Уходить со льда лучше по тому пути, по которому вы пришли. Это будет уже поверенный участок льда. Как бы холодно и зябко вам не было, не бегите по льду, старайтесь сдержаться. Когда минуете весь лёд, можно и рвануть, главное тогда уже не останавливаться, пока не доберётесь до тепла.

Если под лёд провалились не вы, а посторонний человек, действуйте также решительно. Сперва крикните ему, что сейчас будете помогать. Приближаться к ледяному обрыву нужно только ползком, при этом широко раскинув руки. Если имеется такая возможность, то обязательно подложите под себя что-нибудь, что позволит увеличить площадь опоры: фанеру, лыжи, доску. Чтобы самому не провалиться, не подползайте к самому краю льда.

В идеале пострадавшему нужно бросить спасательную верёвочную лестницу длиной не менее 8 метров. Но вряд ли у вас за пазухой окажется такая лестница, поэтому ищите любые длинные и растягивающиеся предметы: шарфы, ремни, кофты с рукавами, лыжи, просто палки. Бросать эти предметы в полынью нужно как минимум за 3-4 м. Если спасателей несколько, то лучше взять друг друга за ноги, но к самому краю льда всё равно приближаться запрещено.

Чтобы визуально определить степень безопасности того или иного льда, нужно определить его оттенок. Если лёд имеет зеленоватый оттенок и толщину не менее 7 сантиметров, то он считается способным выдержать одиноко передвигающегося человека. Передвигаться по льду в группе можно при толщине льда от 15 см. Чтобы на льду смог удержаться каток, лёд должен быть порядка 10—12 сантиметров. Чтобы на льду можно было устроить массовое катание, его толщина должна равняться не менее 25 сантиметров.

Толщина льда измеряется очень просто: пробиваются лунки по сторонам переправы (через каждые 5 метров). При измерении нужно учитывать двухслойную структуру льда: верхний мутный слой в расчёт не берётся, считают лишь нижний прозрачный слой льда.

Переправиться через замёрзший водоём всегда безопаснее на лыжах. Если они у вас имеются, обязательно оденьте их. Не лишним будет поискать след от проложенной лыжни. Если таковой нет, то лучше перестраховаться: идти в лыжах с отстёгнутыми креплениями, чтобы в случае чего избавиться от них. При этом палки нужно просто держать в руках, не одевая руки в петли. Если при вас имеется какой-либо груз, то постарайтесь волочить его на 2—3 метра позади.

Лучше всего не рисковать спускаться на лёд, если:

- рядом расположен сток вод;

- около кустов и водной растительности лёд рыхлый;

- на льду лежит толстый слой снега;

- имеются ключи либо быстрое течение;

- это место впадения в реку;

- нет возможности выйти сразу на середину водоёма, миновав спуск на лёд у берега.

Правила поведения на тонком льду

С похолоданиями в осенний период возникает опасность провалиться под тонкий неокрепший лед. Осенний лед в период с ноября по декабрь, то есть до наступления устойчивых морозов, непрочен. Как правило, водоемы замерзают неравномерно, по частям: сначала у берега, на мелководье, в защищенных от ветра заливах, а затем уже на середине.

Основные правила безопасного поведения на льду:

- прежде чем выйти на лед, убедитесь в его прочности; помните, что человек может погибнуть в воде в результате утопления, холодового шока, а также от переохлаждения через 15-20 минут после попадания в ледяную воду;

- для переправы по льду используйте утоптанные тропы; при их отсутствии, стоя на берегу, наметьте маршрут движения, возьмите с собой крепкую длинную палку, обходите подозрительные места;

- в случае появления типичных признаков непрочности льда: треск, прогибание, появление воды на поверхности льда, немедленно вернитесь на берег, идите с широко расставленными ногами, не отрывая их от поверхности льда, в крайнем случае - ползите;

- не ходите по льду толпой или с тяжелым грузом;

- не катайтесь на льдинах, обходите перекаты, полыньи, проруби, край льда. При отсутствии уверенности в безопасности пребывания на льду лучше обойти опасный участок по берегу или дождаться надежного замерзания водоема;

- никогда не проверяйте прочность льда ударом ноги.

Что делать, если вы все же провалились под лед?

Не паникуйте, сбросьте тяжелые вещи, удерживайтесь на плаву, зовите на помощь.

Обопритесь на край льдины широко расправленными руками, при наличии сильного течения согните ноги, снимите обувь, в которую набралась вода.

Старайтесь не обламывать кромку льда, навалитесь на нее грудью, поочередно поднимите и вытащите ноги на льдину.

Держите голову высоко над поверхностью воды, постоянно зовите на помощь.

Чтобы вытащить человека, провалившегося под лед, ни в коем случае нельзя приближаться к краю проруби. Необходимо найти палку или использовать одежду. Лежа на животе (так оказывается меньшее давление на единицу площади ледяной поверхности, а значит меньше вероятность дальнейшего разлома льда) необходимо протянуть палку или одежду пострадавшему, чтобы он схватился за нее. При этом второй конец должен оставаться в руках у спасающего. Необходимо действовать быстро, но без паники и суеты. Вытянув пострадавшего из проруби как можно быстрее, отнести его в безопасное место и вызвать скорую помощь.

В ожидании приезда медиков необходимо оказать первую помощь, снять с пострадавшего мокрую одежду и дать ему сухую или завернуть в одеяло. Если есть горячее питье, то обязательно необходимо напоить. Нельзя погружать человека в горячую ванную. Такой резкий перепад температур может выдержать даже не всякое здоровое сердце. Если есть возможность погрузить человека в теплую воду, то лучше всего, если вода будет примерно температуры тела, около 37 градусов.

Правила безопасности на воде в осенне-зимний период

Несоблюдение правил безопасности на водных объектах в осенне-зимний период часто становится причиной гибели и травматизма людей.

Осенний лед в период с ноября по декабрь, то есть до наступления устойчивых морозов, непрочен. Скрепленный вечерним или ночным холодом, он еще способен выдерживать небольшую нагрузку, но днем, быстро нагреваясь от просачивающейся через него талой воды, становится пористым и очень слабым, хотя сохраняет достаточную толщину.

Как правило, водоемы замерзают неравномерно, по частям: сначала у берега, на мелководье, в защищенных от ветра заливах, а затем уже на середине.

На озерах, прудах, ставках (на всех водоемах со стоячей водой, особенно на тех, куда не впадает ни один ручеек, в которых нет русла придонной реки, подводных ключей) лед появляется раньше, чем на речках, где течение задерживает льдообразование.

На одном и том же водоеме можно встретить чередование льдов, которые при одинаковой толщине обладают различной прочностью и грузоподъемностью.

Основным условием безопасного пребывания человека на льду является соответствие толщины льда прилагаемой нагрузке:

- безопасная толщина льда для одного человека не менее 7 см;

- безопасная толщина льда для сооружения катка 12 см и более;

- безопасная толщина льда для совершения пешей переправы 15 см и более;

- безопасная толщина льда для проезда автомобилей не менее 30 см.

Время безопасного пребывания человека в воде

При температуре воды 24°С время безопасного пребывания 7-9 часов.

При температуре воды 5-15°С — от 3,5 часов до 4,5 часов.

Температура воды 2-3°С оказывается смертельной для человека через 10-15 мин.

При температуре воды меньше 2°С смерть может наступить через 5-8 мин.

Критерии прочного льда

Прозрачный лед с зеленоватым или синеватым оттенком.

На открытом бесснежном пространстве лед всегда толще.

Критерии тонкого льда

Цвет льда молочно-мутный, серый лед, обычно ноздреватый и пористый. Такой лед обрушивается без предупреждающего потрескивания.

Лед, покрытый снегом (снег, выпавший на только что образовавшийся лед, помимо того, что маскирует полыньи, замедляет рост ледяного покрова).

Лед более тонок:

- на течении, особенно быстром;

- на глубоких и открытых для ветра местах;

- над тенистым и торфяным дном;

- у болотистых берегов;

- в местах выхода подводных ключей;

- под мостами;

- в узких протоках;

- вблизи мест сброса в водоемы теплых и горячих вод промышленных и коммунальных предприятий.

Лед в нижнем бьефе плотины, где даже в сильные морозы кратковременные пропуски воды из водохранилища способны истончить лед и образовать в нем опасные промоины.

Тонкий лед в местах, где растет камыш, тростник и другие водные растения.

Правила поведения на льду

Ни в коем случае нельзя выходить на лед в темное время суток и при плохой видимости (туман, снегопад, дождь).

При переходе через реку пользуйтесь ледовыми переправами.

Нельзя проверять прочность льда ударом ноги. Если после первого сильного удара поленом или лыжной палкой покажется хоть немного воды, это означает, что лед тонкий, по нему ходить нельзя. В этом случае следует немедленно отойти по своему же следу к берегу скользящими шагами, не отрывая ног ото льда и расставив их на ширину плеч, чтобы нагрузка распределялась на большую площадь. Точно так же поступают при предостерегающем потрескивании льда и образовании в нем трещин.

При вынужденном переходе водоема безопаснее всего придерживаться проторенных троп или идти по уже проложенной лыжне. Но, если их нет, надо перед тем, как спуститься на лед, очень внимательно осмотреться и наметить предстоящий маршрут.

При переходе водоема группой необходимо соблюдать расстояние друг от друга (5-6 м).

Замерзшую реку (озеро) лучше перейти на лыжах, при этом крепления лыж расстегните, чтобы при необходимости быстро их сбросить; лыжные палки держите в руках, не накидывая петли на кисти рук, чтобы в случае опасности сразу их отбросить.

Если есть рюкзак, повесьте его на одно плечо, это позволит легко освободиться от груза в случае, если лед под вами провалится.

На замерзший водоем необходимо брать с собой прочный шнур длиной 20 — 25 метров с большой глухой петлей на конце и грузом. Груз поможет забросить шнур к провалившемуся в воду товарищу, петля нужна для того, чтобы пострадавший мог надежнее держаться, продев ее подмышками.

Убедительная просьба к родителям: не отпускайте детей на лед (на рыбалку, катание на лыжах или коньках) без вашего присмотра!

Одна из самых частых причин трагедий на водоёмах — алкогольное опьянение. Люди неадекватно реагируют на опасность и в случае чрезвычайной ситуации становятся беспомощными.

Оказание помощи провалившемуся под лед

Самоспасение:

Не поддавайтесь панике!

Не надо барахтаться и наваливаться всем телом на тонкую кромку льда, так как под тяжестью тела он будет обламываться.

Широко раскиньте руки, чтобы не погрузиться с головой в воду, обопритесь локтями об лед и, приведя тело в горизонтальное положение, постарайтесь забросить на лед ту ногу, которая ближе всего к его кромке, поворотом корпуса вытащите вторую ногу и быстро выкатывайтесь на лед.

Без резких движений отползайте как можно дальше от опасного места в том направлении, откуда пришли.

Зовите на помощь!

Удерживая себя на поверхности воды, старайтесь затрачивать на это минимум физических усилий. (Одна из причин быстрого понижения температуры тела — перемещение прилежащего к телу подогретого им слоя воды и замена его новым, холодным. Кроме того, при движениях нарушается дополнительная изоляция, создаваемая водой, пропитавшей одежду).

Находясь на плаву, следует голову держать как можно выше над водой. Известно, что более 50% всех теплопотерь организма, а по некоторым данным даже 75%, приходится на ее долю.

Плыть к берегу, плоту или шлюпке, можно, если они находятся на расстоянии, на преодоление которого потребует не более 40 мин.

Добравшись до плавсредства, надо немедленно раздеться, выжать намокшую одежду и снова надеть.

Если вы оказываете помощь:

Подходите к полынье очень осторожно, лучше подползти по-пластунски.

Сообщите пострадавшему криком, что идете ему на помощь, это придаст ему силы, уверенность.

За 3-4 метра протяните ему веревку, шест, доску, шарф или любое другое подручное средство.

Подавать пострадавшему руку небезопасно, так как, приближаясь к полынье, вы увеличите нагрузку на лед и не только не поможете, но и сами рискуете провалиться.

Первая помощь при утоплении:

Перенести пострадавшего на безопасное место, согреть.

Повернуть утонувшего лицом вниз и опустить голову ниже таза, очистить рот от слизи. При появлении рвотного и кашлевого рефлексов — добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка (нельзя терять время на удаления воды из легких и желудка при отсутствии пульса на сонной артерии).

При отсутствии пульса на сонной артерии сделать наружный массаж сердца и искусственное дыхание.

Доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

Отогревание пострадавшего:

Пострадавшего надо укрыть в месте, защищенном от ветра, хорошо укутать в любую имеющуюся одежду, одеяло.

Если он в сознании, напоить горячим, чаем, кофе. Очень эффективны грелки, бутылки, фляги, заполненные горячей водой, или камни, разогретые в пламени костра и завернутые в ткань, их прикладывают к боковым поверхностям грудной клетки, к голове, к паховой области, в подмышки.

Нельзя растирать тело, давать алкоголь, этим можно нанести серьезный вред организму. Так, при растирании охлажденная кровь из периферических сосудов начнет активно поступать к «сердцевине» тела, что приведет к дальнейшему снижению ее температуры. Алкоголь же будет оказывать угнетающее действие на центральную нервную систему.

Выживание в холодной воде

Известно, что организм человека, находящегося в воде, охлаждается, если ее температура ниже 33,3°С. Теплопроводность воды почти в 27 раз больше, чем воздуха, процесс охлаждения идет довольно интенсивно. Например, при температуре воды 22°С человек за 4 мин теряет около 100 калорий, т.е. столько же, сколько на воздухе при той же температуре за час. В результате организм непрерывно теряет тепло, и температура тела, постепенно снижаясь, рано или поздно достигнет критического предела, при котором невозможно дальнейшее существование.

Скорость снижения температуры тела зависит от физического состояния человека и его индивидуальной устойчивости к низким температурам, теплозащитных свойств одежды на нем, толщины подкожно-жирового слоя.

Важная роль в активном снижении теплопотерь организма принадлежит сосудосуживающему аппарату, обеспечивающему уменьшение просвета капилляров, проходящих в коже и подкожной клетчатке.

Что испытывает человек, неожиданно оказавшийся в ледяной воде:

- перехватывает дыхание,

- голову как будто сдавливает железный обруч,

- резко учащается сердцебиение,

- артериальное давление повышается до угрожающих пределов,

- мышцы груди и живота рефлекторно сокращаются, вызывая сначала выдох, а затем вдох. Непроизвольный дыхательный акт особенно опасен, если в этот момент голова находится под водой, ибо человек может захлебнуться.

Пытаясь защититься от смертоносного действия холода, организм включает в работу резервную систему теплопроизводства — механизм холодовой дрожи.

Теплопродукция резко возрастает за счет быстрого непроизвольного сокращения мышечных волокон, иногда в три-четыре раза. Однако через некоторый период времени и этого тепла оказывается недостаточно, чтобы компенсировать теплопотери, и организм начинает охлаждаться. Когда температура кожи понижается до 30°С, дрожь прекращается, и с этого момента гипотермия начинает развиваться с нарастающей скоростью.

Дыхание становится все реже, пульс замедляется, артериальное давление падет до критических цифр.

Основные причины смерти человека в холодной воде

Переохлаждение, так как тепла, вырабатываемого организмом, недостаточно чтобы возместить теплопотери.

Смерть может наступить в холодной воде иногда гораздо раньше, чем наступило переохлаждение, причиной этого может быть своеобразный «холодовой шок», развивающийся в первые 5-15 мин после погружения в воду.

Нарушение функции дыхания, вызванное массивным раздражением холодовых рецепторов кожи.

Быстрая потеря тактильной чувствительности. Находясь рядом со спасательной лодкой, терпящий бедствие иногда не может самостоятельно забраться в нее, так как температура кожи пальцев падает до температуры окружающей воды.

[**Основные правила безопасности и поведения в лесу**](https://permspas.ru/uroki-bezopasnosti/22-osnovnye-pravila-bezopasnosti-i-povedeniya-v-lesu)

Основные правила безопасности и поведения в лесу, чтобы не заблудиться и не попасть в угрожающую жизни ситуацию

Перед походом в лес обязательно продумайте маршрут. Сообщите родственникам о том, куда вы направитесь, и когда планируете вернуться. Отправляясь в лес, кроме соответствующей экипировки нужно подумать о запасе еды и питья, ознакомиться с местностью на карте и желательно знать прогноз погоды.

Реально оцените свои физические возможности и состояние здоровья.

Откажитесь от посещения незнакомых мест без сопровождения знающего проводника. Внимательно выбирайте себе проводника, чтобы он не оказался источником отдельной опасности. Очень часто источником опасности являются люди, которые идут вместе с вами.

Рекомендуется брать с собой рюкзак. Туда в обязательном порядке положить флягу с водой, ветровку, тёплую одежду на случай непогоды, бутерброды. Не ходите в лес по грибы, ягоды, за травами и кореньями, не взяв с собой элементарный медицинский набор: бинты, эластичную повязку, жгут, вату, антисептик, йод, валидол и т. д. Всё это весит не более 100-200 гр.

Наденьте яркую одежду на себя и детей, чтобы вас хорошо видели и те, с кем вы идете, и те, кто, не дай бог, конечно, будет вас искать.

Еще с собой обязательно нужно взять нож, воду, спички. Могут также оказаться полезными: карандаш, бумага, фонарик и свисток (последние два предмета из «мини-арсенала грибника» пригодятся вам на случай, если вам придется подавать световые и звуковые сигналы).

А отправляясь в совсем незнакомый лес, возьмите с собой компас и, по возможности, карту.

Кстати, есть довольно точный способ определения сторон света и без компаса. Для этого нужно видеть солнце и иметь часы с круглым циферблатом.

Часы держите в горизонтальной плоскости так, чтобы часовая стрелка указывала на солнце. Затем, в воображении, разделите угол между часовой стрелкой и цифрой 1 на циферблате пополам. Это и будет направление на юг.

Возьмите за правило: прежде чем войти в лес, запомните, в какой стороне дорога, река, солнце. Во время движения по лесу время от времени примечайте ориентиры: деревья необычных форм, вывороченный пень, ручьи, ямы — в общем, все, что в случае беды окажет вам добрую услугу. Передвигайтесь так: намечайте ориентир, к которому держите путь, а затем выбирайте следующий.

Лес требует внимания. Нужно не только тщательно выискивать объект сбора — грибы, но и следить за дорогой, окружающей обстановкой, стараясь не споткнуться о корни и бурелом, не зацепиться за прошлогоднюю траву, не угодить в яму или исцарапаться острой и хлёсткой веткой, беречь глаза.

В походе за грибами зачастую приходится переходить речки и ручьи. В этом случае нельзя забывать народную мудрость: «Не зная броду — не лезь в воду». Самое правильное в данной ситуации — это поиск брода, которым пользуются местное население и звери. Его не трудно определить по дорожке или тропинке, ведущей к воде и продолжающейся на противоположном берегу.

В лесу не стоит разжигать без крайней надобности костер. Особенно в свете пожароопасной ситуации последних лет. Мусор, стеклянные и полимерные банки, оставшиеся после привала, нельзя закапывать в лесу. Их необходимо унести с собой и выбросить в мусоросборник.

И не забудьте захватить с собой мобильный телефон с заряженным запасным аккумулятором, на всякий случай.

Помните, если вы заблудились в лесу, наберите единый номер вызова экстренных служб - «112» с мобильного телефона (он действует на всей территории Пермского края и работает даже при отрицательном балансе) и ждите помощи.

Родственникам потерявшихся необходимо незамедлительно обратиться в полицию для организации поиска пропавших людей.

Что делать, если вы заблудились

Надо сразу же остановиться, успокоиться и не продолжать дальнейшее движение, пока не будут соблюдены основные требования безопасности при данной ситуации.

Самое трудное - не поддаться страху. От него не спасают ни возраст, ни опыт, ни крепкие нервы. Выброс адреналина в кровь столь велик, что человек или мчится куда-то сломя голову, или хватается за какое-то бессмысленное дело и теряет запас энергии. Страх очень быстро ломает психику. Уже на второй день человек не может объяснить своих действий. Если вы все же поняли, что заблудились, постарайтесь успокоиться.

1. Оставайтесь на месте в течение часа. Это позволит группе, потерявшей своего коллегу, вернуться по пути следования и найти вас.

2. Вернитесь к месту последней стоянки и там подготовьтесь к ночлегу или ждите того момента, когда ваши товарищи вернутся за вами.

3. Не дождавшись своих товарищей, необходимо мысленно собраться, расчистить площадку на земле, размерами метр на метр и как можно точнее нарисовать карту-схему района нахождения. Нанести на "карту" как можно точнее свой путь следования. При этом не забывать основного правила составления карт: север на верхнем обрезе карты, юг на нижнем.

4. При выходе из леса в одиночку самое главное — не терять самообладания и помнить следующее:

- не двигаться в темное время суток. Ночь больше подходит для восстановления сил;

- не ходить по звериным тропам, т.к. они могут привести к встрече с животными, контакт с которыми нежелателен;

- не выходить на болотистые участки леса, особенно покрытые ряской.

5. При возможных шумах типа гудков автомобилей, локомотивов, других сигналов искусственного происхождения, лучше всего идти на их звук, стараясь сохранять прямую линию своего движения, чего можно достичь зарубками, оставляемых на деревьях. При этом направление своего движения контролировать не менее чем через три предмета, часто проверяя себя, оглядываясь назад и сверяя правильность движения по затесам на деревьях, сломанным веткам и т.д.

Собираясь в лес за ягодами или грибами, необходимо помнить:

У нас на Урале очень переменчивая погода, поэтому стоит запастись теплой одеждой, даже если светит солнце.

Небольшой запас продуктов (хотя бы бутерброды), теплый чай, спички, соль и нож не сильно прибавят веса вашему рюкзаку, но добавят вам уверенности.

Яркие элементы в одежде позволит поддерживать визуальный контакт между собой: не нужно прятаться от своих же товарищей за камуфляжным костюмом.

Обязательно возьмите сотовый телефон - редкое место сейчас обходится без вышки сотовой связи. Это даст вам возможность подать сигнал бедствия.



Когда ехать, кого предупредить?

На поиски грибов и ягод лучше всего отправляться пораньше утром, чтобы успеть завершить все до обеда – утром человек менее подвержен усталости и нет риска выбираться из леса в темноте, даже задержавшись.

Обращаться в краевую службу спасения с сообщением о том, что вы собрались за грибами и ягодами, не стоит, но предупредить родных, близких или друзей обязательно нужно. Причем сообщить стоит не просто "я пошел в сторону деревни Боровая", а более конкретно — это даст возможность объяснить спасателям более точное место поиска в случае несчастья.

Если ваши близкие ушли за ягодами и грибами и в условленное время не вернулись, не стоит ждать несколько дней: обращайтесь в краевую службу спасения.

Основные советы, которых стоит придерживаться:

В незнакомой местности не уходите слишком далеко от дороги.

Не разбивайте группу: постоянно поддерживайте контакт с товарищами, перекликайтесь. Особенный контроль должен быть за пожилыми людьми и за теми, кто плохо ориентируется.

Что делать, если вы потерялись?

Если потерялись, не мечитесь по лесу: сядьте минут на пять, отдохните, успокойтесь. За это время или вас начнут искать или вы сможете вспомнить, откуда пришли.

Если вас через пять минут не нашли, кричите, зовите на помощь.

Если времени прошло много – слушайте, где дорога и выходите на нее. Автомобильная и железная дороги производят много шума, который слышен издалека.

Не стоит недооценивать свой слух. Очень часто выйти к людям помогают именно звуки. Например, работающий трактор вы услышите за 3-4 км, лай собаки - за 2 км, проезжающий поезд - за 10 км.

Самый простой способ добраться до населенного пункта – идти по тропинке, никуда не сворачивая с нее. Рано или поздно она куда-нибудь вас выведет. Только нужно помнить, что тропу не всегда протоптали именно люди, она ведь может оказаться и звериной. Если вам приходится часто раздвигать ветки, то, скорее всего тропочка протоптана лесными обитателями, а вот если идти легко, ничего не мешает, к тому же дорожка начинает расширяться, вы движетесь в правильном направлении.

Можно также следовать по течению ручья. Практически всегда ручеек приведет вас к реке, а река выведет к населенному пункту. Только идя вдоль крупных речек или озер, опасайтесь заболоченных мест. Вымокнув, вы быстро устанете и замерзнете.

Если потерялся кто-нибудь из группы:

Кричите, подавайте сигнал машиной - старайтесь привлечь внимание потерявшегося человека.

Если не удалось сразу найти товарища, не уезжайте все за помощью. Стоит отправить в город одного человека на попутной машине, а самим начать поиски. При поисках также стоит помнить, что группу разбивать нельзя – растянитесь цепью так, чтобы видеть своих товарищей справа и слева.

Как организовать ночлег, если вынудили обстоятельства

Организация ночевки — дело трудоемкое. Правильный выбор места временного обитания позволит в дальнейшем избежать многих ненужных неудобств. В первую очередь оно должно быть сухим. Во-вторых, расположиться лучше всего поблизости от ручья или речушки, на открытом месте, чтобы всегда иметь под рукой запас воды. Кроме того, прохладный ветерок, постоянно дующий в ночное время, будет лучшей защитой от нападения комаров, чем дымокуренный костер.

Временным укрытием может служить навес, шалаш, землянка, чум. Выбор типа укрытия зависит от умения, способностей, трудолюбия и физического состояния человека. Рассчитывая площадь, можно принять норму 2х0,75 м на человека. В теплое время можно ограничиться постройкой простейшего навеса.

[**Правила безопасности при осенней рыбалке**](https://permspas.ru/uroki-bezopasnosti/23-pravila-bezopasnosti-pri-osennej-rybalke)

Осенью на реках и водоемах традиционно появляется большое количество рыбаков.

Именно в этот период рыба начинает активно клевать. К сожалению, многие в погоне за уловом забывают о правилах безопасности. Такая беспечность может стоить вам жизни.

Перед тем, как выйти из дома, спасатели рекомендуют ознакомиться с прогнозом погоды, проверить заряд батареи на сотовом телефоне; людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, необходимо взять с собой запас лекарств. Обязательно следует предупредить родных и близких, рассказать о маршруте следования и времени возвращения.

Одежда должна соответствовать погодным условиям.

Главная опасность осенней рыбалки состоит в переменчивости осенней погоды. Погода в это время года довольно непредсказуема. Ветер и дождь создают волнение на водной поверхности.

Стоит отметить, что еще одной опасностью является понижение температуры воды. Если лодка перевернется и рыбак окажется в воде, намокшая одежда тут же потянет его вниз, а холодная вода будет сковывать движения.

Третья опасность осенней рыбалки вызвана сокращением светлого времени суток в сравнении с летним периодом. Рекомендуется не пренебрегать личной безопасностью и возвращаться на берег, к месту ночлега засветло.

Также необходимо обратить внимание на состояние лодки перед выходом на водоем. Должны быть исправна как лодка, так и весла. Убедитесь, что в лодке имеется спасательный круг, пояс или жилет, а также емкость для откачивания воды.

Особая осторожность требуется при рыбалке с надувных лодок. Тут нужно крайне внимательно подходить к выбору места рыбалки, не рекомендуется заплывать в не знакомые места, ведь малейший «наезд» на острый край подводной коряги может привести к крайне печальным последствиям.

Зачастую рыбаки идут на рыбалку по несколько человек, тут важно помнить, что если вдруг появилась необходимость поменяться в лодке местами, когда уже вышли на водную акваторию, то следует делать это не спеша, немного пригнувшись для поддержания равновесия, без резких движений. Если на водоеме «гуляет» волна или лодка неустойчива, лучше подплыть к берегу и там поменяться местами.

На осенней рыбалке ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- выход лодок с количеством пассажиров, превышающим вместимость в лодке, а также с нарушением грузоподъемности и с отсутствием спасательных средств;

- управлять лодкой в алкогольном или ином опьянении;

- управление лодкой в условиях тумана и плохой видимости.

[**Меры безопасности при сушке овощных ям**](https://permspas.ru/uroki-bezopasnosti/21-mery-bezopasnosti-pri-sushke-ovoshchnykh-yam)

Опасность таят подвалы и овощные ямы, особенно не проветриваемые в течение долгого времени.

Если вы решили привести в порядок овощную яму, необходимо ее обязательно проветрить. Одному наводить порядок нежелательно, необходимо, чтобы ваше состояние обязательно контролировалось. Газ, который скапливается, в яме опасен тем, что действует одурманивающе, человек засыпает, что в дальнейшем приводит к летальному исходу.

При использовании спецсредств, окуривании дымом (любой дым — это смертельно опасные для дыхания вещества, разница лишь в химическом составе и концентрации), строго соблюдайте прилагаемую инструкцию.

Овощи в процессе хранения «дышат», создавая вокруг себя оболочку из углекислого газа. Чем больше его концентрация — тем лучше хранятся овощи. А вот дощатые погреба иногда «грешат» скоплением болотного газа — метана. И то, и другое в погребе без вытяжки способно человека убить. А метан может еще и взорваться.

Если погреб без вытяжки — не спешите залезать в него. Возьмите обычную метлу или доску пошире и энергично помешайте воздух в погребе, как в стакане. Метан уйдет, уступив место воздуху. Правда, подождать придется еще часа полтора при открытой горловине — чтобы быть уверенным в безопасности.

Соблюдайте меры предосторожности при сушке овощных ям!

[**Правила поведения на воде в летний период**](https://permspas.ru/uroki-bezopasnosti/32-pravila-povedeniya-na-vode-v-letnij-period)

Спасатели напоминают правила безопасного поведения на воде

1. Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева. Температура воды должна быть не ниже +17°— 19°. Плавать в воде можно не более 20 мин. Нельзя доводить себя до озноба. При переохлаждении могут возникнуть судороги, произойти остановка дыхания, потеря сознания.

2. Лучше искупаться несколько раз по 15 — 20 мин, а в перерывах поиграть в подвижные игры: волейбол, бадминтон;

3. Не входить, не прыгать в воду после длительного пребывания на солнце. Периферические сосуды сильно расширены для большей теплоотдачи. При охлаждении в воде наступает резкое рефлекторное сокращение мышц, что влечет за собой остановку дыхания;

4. Не входить в воду в состоянии алкогольного опьянения. Алкоголь блокирует сосудосуживающий и сосудорасширяющий центр в головном мозге;

5. Если нет поблизости оборудованного пляжа, надо выбрать безопасное для купания место с твердым песчаным не засоренным дном, постепенным уклоном. В воду входить осторожно. Никогда не прыгать в местах, не оборудованных специально;

6. Не заплывать далеко, т.к. можно не рассчитать своих сил. Почувствовав усталость, не надо теряться и стремиться, как можно быстрее доплыть до берега. Нужно «отдыхать» на воде. Для этого обязательно научитесь плавать на спине. Перевернувшись на спину и поддерживая себя на поверхности легкими движениями рук и ног, вы сможете отдохнуть;

7. Если захватило течением, не пытайтесь с ним бороться. Надо плыть вниз по течению, постепенно, под небольшим углом, приближаясь к берегу;

8. Не теряться, даже если попали в водоворот. Необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону, всплыть;

9. Не плавать на надувных матрацах, автомобильных камерах и надувных игрушках. Ветром или течением их может отнести очень далеко от берега, а волной — захлестнуть, из них может выйти воздух, и они потеряют плавучесть;

10. Внимательно следить за детьми и не оставлять их без присмотра.

Будьте предельно внимательны и осторожны!

[**Правила безопасности на сплавах**](https://permspas.ru/uroki-bezopasnosti/62-pravila-bezopasnosti-na-splavakh)

Сезон сплавов по рекам, традиционно стартовал на Урале в первые майские дни.

В Пермском крае более тысячи различных рек и речушек. Одни из наиболее популярных рек у любителей активного отдыха - Чусовая, Сылва, Вильва, Вижай, Вишера. Маршруты встречается различные от простых туристических, средней сложности до экстремальных.

Путешествия по весенним рекам не всегда приносят одно лишь хорошее настроение и здоровье. Если заниматься водным туризмом без подготовки, то результатом путешествия станут травмы и материальные утраты в виде испорченной лодки, снаряжения и других вещей.

На маршрутах встречаются перекаты, подводные камни, свисающие над водой деревья и ко всему этому необходимо учитывать, что весенняя вода в реках мутная, холодная с завихрениями.

Плавсредства выбираются различные это катамараны, надувные лодки, байдарки, плоты, рафты. Обязательно находясь на воде необходимо использовать по размеру спасательные жилеты и каски, правильно и прочно крепить груз на водном транспортном средстве.

Чтобы не произошло трагедии, необходимо соблюдать несколько правил:

Перед выходом нужно обязательно проверить исправность туристического снаряжения.

Обязательно брать с собой одежду с учетом понижения температуры на 10°С и запасное белье.

Зарегистрировать маломерное судно.

При выходе на маршрут необходимо не более чем за 15 суток зарегистрировать группу в местной спасательной службе по тел. 267-82-59 и записать номера телефонов, по которым можно обратиться за помощью. Информация, указанная в листе, заносится в контрольный журнал службы спасения, и она ставится на учет. После прохождения маршрута или схода с него, руководитель обязан связаться с оперативным дежурным и снять группу с учета.

Выходя на маршрут, обязательно нужно взять с собой не только современные средства связи, мобильные и спутниковые телефоны, но и обыкновенные карты и компас. До сих пор на планете есть места, где мобильные телефоны могут оказаться бесполезными, а карта и компас никогда не подведут. Очень хорошо зарекомендовали себя при поиске людей радиомаячки. Упаковать документы и средства связи в герметичную упаковку. Лучшим решением будет приобретение специального водонепроницаемого чехла.

Главное правило поведения на воде - это дисциплина. Все члены команды должны беспрекословно выполнять требования опытного руководителя.

Отказаться от употребления алкоголя.

[**Как защитить себя от клещей**](https://permspas.ru/uroki-bezopasnosti/28-kak-zashchitit-sebya-ot-kleshchej)



1. Отправляясь в места, где обитают клещи, правильно подберите одежду: она должна быть максимально закрытой.

Наденьте штаны и куртку с манжетами-резинками на рукавах. Выберите высокие ботинки, в которые можно заправить штанины брюк.

Не надевайте светлую и пеструю одежду — первая притягивает клещей, на второй их плохо видно. Носите головной убор, закрывающий область за ушами, или капюшон куртки.

2. Обработайте одежду специальными средствами защиты от клещей. Они делятся на:

- акарицидные (убивают насекомых),

- инсектицидно-репелентные (отпугивают и убивают),

- репеллентные (отпугивают).

Разложите одежду на ровной поверхности, распылите выбранный аэрозоль на нее. Область манжет, воротника и щиколоток на штанинах обработайте по кругу особенно тщательно. Перед выбором средства внимательно изучите инструкцию и противопоказания, некоторые средства нельзя наносить непосредственно на кожные покровы человека. Не забывайте повторно обрабатывать одежду по мере выветривания защитного средства и после дождя.

3. Осматривайте открытую поверхность тела каждые полчаса, это позволит вовремя заметить клещей, не успевших присосаться. Дома полностью разденьтесь и осмотрите тело. Особое внимание уделите кожным покровам за ушами, зоне роста волос, области подмышек и паха, локтевым суставам и коленным сгибам. Примите душ, вымойте волосы. Одежду вытряхните в ванной, постирайте, обувь внимательно осмотрите. Если на природе с вами было животное (собака), осмотрите его тоже, оно могло принести кровососущих на шерсти.

4. Если вы часто бываете в местах обитания зараженных клещей, сделайте прививку от клещевого энцефалита. Для этого обратитесь к терапевту, он направит вас на вакцинацию. Пройдите полный курс, состоящий из трех доз, он обеспечит иммунитет на протяжении трех лет.

Что делать, если человека укусил клещ?

Если вас укусил клещ, ни в коем случае не пытайтесь как можно скорее выдернуть его из раны. Несмотря на прочный хитиновый панцирь, в месте соединения туловища с головкой он легко разрывается пополам, особенно если хоботок уже находится в теле.

Клеща следует доставать специальными инструментами, захватывая как можно ближе к поверхности кожи. Его вытягивают из раны, совершая вращательные движения в ту сторону, которая для вас удобна, и плавно потягивая его наружу. После того, как насекомое удалили, нужно тщательно вымыть руки, та как на них могут остаться внутренности клеща.

Как заподозрить, что человека укусил клещ?

Так как клещ, прогрызая кожу, выделяет в кровь обезболивающие вещества, то часто его внедрение может некоторое время остаться незамеченным. Однако, в месте укуса уже с первых минут может ощущаться чувство жжения, появляется зуд. У некоторых людей могут наблюдаться неспецифические симптомы: общая слабость, утомляемость, снижение аппетита и повышение температуры, которые быстро проходят.

Как оказать первую помощь при укусе клеща?

Удалить клеща. Клеща необходимо удалить специальными инструментами, петлей из нитки или обычным пинцетом, «выкручивая» и при этом плавно вытягивая его из раны.

Обработать укушенную область. Область вокруг укуса обрабатывается любым антисептиком. Место самого укуса - только бриллиантовым зеленым.

Доставить клеща в лабораторию. Клеща необходимо поместить в банку с ватой, смоченной водой, накрыть крышкой и доставить в лабораторию в течение 2-3 дней с момента укуса. Только там смогут сказать, является ли этот клещ переносчиком заболеваний.

Обратиться к врачу. К врачу необходимо обратиться, если температура и слабость держатся несколько дней или даже усиливаются, в месте укуса сохраняется выраженная краснота, припухлость и боль или появляются боли в мышцах и головная боль.

Как выглядит место укуса?

На месте укуса клеща остается небольшое красное пятно, которое слегка выступает над поверхностью кожи. Если присмотреться, то посередине имеется кровоточащее отверстие. Через некоторое время центр укуса начинает «затягиваться», приобретает багровый, часто синюшный оттенок.

Параллельно появляется припухлость в центре, которая по мере насыщения клеща кровью становится выпячиванием овальной формы. Кожа вокруг клеща ярко-красная, воспаленная, а в месте наибольшего выпячивания - бледно-розовая. У людей, склонных к аллергическим проявлениям, возможно появление разлитого пятна без четких границ и сильного, часто нестерпимого зуда.

Какие ошибки возможны при удалении клеща?

Смазывание места присасывания маслом, керосином или капание воском от расплавленной свечи закрывает клещу доступ к воздуху. Поэтому он попросту может не успеть выйти наружу, прежде чем задохнется.

Прижигание клеща зажженной сигаретой будет только способствовать тому, чтобы клещ еще активнее начал внедряться под кожу.

Также не рекомендуется использовать иголки, булавки и другие подручные предметы при его удалении. В том числе пытаться достать клеща с помощью пальцев, поскольку шанс занести инфекцию дополнительно увеличится.

Раздавливание насекомого приводит к тому, что возбудители болезней (если в нем таковые имеются) попадают на кожу и в рану. Поэтому давить клеща, тем более пальцами, не следует ни в коем случае.

Какие инструменты можно использовать для удаления клеща?

Чтобы правильно вытащить клеща, можно пользоваться как подручными, так и специально купленными инструментами для их удаления. Их можно условно разделить на несколько групп.

Инструменты первой группы выглядят, как ложка или шпатель с широким основанием, в центре которого имеется специальная прорезь, которая суживается к одному из концов. Именно в это отверстие и нужно продевать впившегося клеща. А затем, разместив в суженной части головку или хоботок, аккуратно тянуть, но не крутить.

Ко второй группе относятся устройства с вмонтированной петелькой по форме клеща или обычная швейная нить, сложенная в виде петли. Принцип действия аналогичен работе первой группы. Но здесь петелька осторожно затягивается вокруг узкой части самого клеща. И с помощью качательных или поворотных движений он извлекается.

К наиболее простым и доступным средствам для удаления клещей относятся пинцеты. В этом случае острые части следует размещать непосредственно у самой кожи и тянуть вправо-влево, пока клещ не окажется полностью на поверхности. Однако этот способ не является самым лучшим. Пинцет сдавливает насекомое, препятствует его дыханию. Это может привести к «срыгиванию» - попаданию пищи клеща из его желудка под кожу человека. Если клещ является переносчиком заболевания, то микроорганизмы также могут попасть к человеку.

Что делать, если клещ «разорвался»?

В этом случае оставшаяся часть захватывается инструментом для извлечения и легкими вращательными движениями извлекается из-под кожи. Если головка и хоботок находятся в самой ране и достать их самостоятельно не представляется возможным, ни в коем случае нельзя расширять место укуса с помощью дополнительных разрезов. Следует обратиться к хирургу в ближайший центр медицинской помощи.

Как правильно обработать место укуса?

После того, как клещ был извлечен, место вокруг раны обрабатывается любым антисептиком, который есть под рукой. Это может быть перекись водорода, 70%-ный спирт, спиртовой раствор йода, туалетная вода и другие. Однако место укуса представляет собой открытую рану, поэтому заливать ее дезинфицирующим раствором нельзя во избежание ожогов (исключение составляет раствор бриллиантовой зелени, он же – банальная «зеленка»).

Зачем хранить клеща? Как узнать, является ли клещ переносчиком каких-либо болезней?

Для того чтобы определиться, представляет ли клещ для вас опасность в плане инфекционных заболеваний, его помещают в небольшую чистую баночку и закрывают плотной крышкой. Вместе с клещом внутрь емкости кладут кусочек ваты или бинта, смоченные в воде. Это нужно для того, чтобы доставить клеща на исследование живым. Затем банку отправляют ближайшую лабораторию санэпидстанции, где дадут ответ, является ли клещ заразным для человека. Следует помнить, что доставлять насекомое на анализ нужно не позднее двух-трех суток с момента удаления.

Какие могут быть последствия укуса клеща?

Если в ране останется хоть самая незначительная часть насекомого, она может воспаляться и нагнаиваться, даже если насекомое не является переносчиком заболеваний. Поэтому очень важно убедиться, что клещ удален полностью, и продезинфицировать место укуса. В организме, склонном к аллергическим реакциям, внедрение клеща может привести к сильному отеку места укуса и даже системным аллергическим реакциям, вплоть до анафилактического шока. Если клещ является переносчиком патогенных возбудителей и они попали с его слюной в организм человека, это чревато развитием таких заболеваний, как болезнь Лайма, клещевой энцефалит, марсельская и другие клещевые лихорадки, бабезиоз. Однако определиться с диагнозом может только врач-инфекционист.

Когда нужно обратиться к врачу?

Если повышенная температура, слабость, утомляемость, отсутствие аппетита упорно сохраняются в течение нескольких дней или усиливаются.

Если в месте укуса наблюдается выраженная воспалительная реакция: краснота, отек (припухлость), уплотнение при ощупывании и боль. Могут быть как все описанные признаки, так и некоторые из них, но все равно это должно послужить поводом для обращения к врачу.

Если место укуса «превратилось» в красное кольцо с просветлением внутри, появились боли в мышцах, пояснице и сильная головная боль, которая не снимается обезболивающими препаратами.

[**Памятка по действиям населения при угрозе наводнения**](https://permspas.ru/uroki-bezopasnosti/24-pamyatka-po-dejstviyam-naseleniya-pri-ugroze-navodneniya)

Наводнение — это затопление суши водой, выступившей из берегов в период весеннего половодья или образовавшейся в результате сильных ливней и т.п.

Действия населения до наводнения

Если вы услышали сигнал об угрозе наводнения:

- включите телевизор или радиоприемник, по ним может поступить важная информация. В установленном порядке выходите (выезжайте) из опасной зоны возможного катастрофического затопления в назначенный безопасный район или на возвышенные участки местности;

- сообщите соседям и близким людям, находящимся в зоне явления, об угрозе;

- подготовьте документы, ценные вещи, медикаменты, 2-3 суточный запас непортящихся продуктов питания, постельное белье и туалетные принадлежности, по возможности комплект верхней одежды и обувь;

- перенесите имущество и материальные ценности в безопасное место (чердак, крыша) или уложите их повыше (на шкафы, антресоли);

- выключите электричество и газ, погасите огонь в отопительных печах, закрепите все плавучие предметы, находящиеся вне зданий, или разместите их в подсобных помещениях;

- закройте окна и двери, при необходимости и наличии времени забейте снаружи досками (щитами) окна и двери первых этажей;

- покиньте дом и следуйте на эвакуационный пункт.

Действия населения во время наводнения

Если вы в зоне наводнения:

- включите телевизор или радиоприемник, по ним может поступить важная информация;

- без крайней необходимости не принимайте самостоятельных непродуманных действий;

- поднимитесь на верхний этаж здания, чердак или крышу, на деревья или другие возвышающиеся предметы или участки местности.

- постарайтесь найти и иметь при себе до эвакуации предметы, пригодные для самоэвакуации (автомобильную камеру, надувной матрац и т.п.);

- до прибытия спасателей подавайте сигнал бедствия: днем — вывешиванием или размахиванием белым или цветным полотнищем, подбитым к древку, в темное время — световым сигналом и, периодически, голосом;

- оказывайте помощь плывущим и тонущим людям.

Если помощь еще не прибыла:

- самоэвакуацию на незатопленную территорию производите только в крайних случаях, а именно: для оказания неотложной медицинской помощи пострадавшим, при отсутствии воды и продуктов питания, угрозе ухудшения обстановки или утраты уверенности в получении помощи со стороны;

- как можно быстрее поднимитесь на возвышенность, если такой возможности нет, заберитесь на дерево или постарайтесь уцепиться за те предметы, которые способны удержать человека;

- при наличии лодки или другого плавсредства первыми вывозите из затопленных районов детей, женщин, стариков и больных.

Если вы оказались в воде:

- снимите с себя тяжелую одежду и обувь;

- постарайтесь воспользоваться плавающими поблизости или возвышающимися над водой предметами, ухватитесь за них и ждите помощи.

Если тонет человек:

- бросьте тонущему человеку плавающий предмет, ободрите его, позовите на помощь. Добираясь до пострадавшего вплавь, учтите течение реки;

- если тонущий не контролирует свои действия, подплывите к нему сзади и, схватив его за волосы, буксируйте к берегу.

Если прибыли спасатели:

- строго соблюдайте требования спасателей, не допускайте перегрузки плавсредств, проявляйте выдержку и самообладание;

- без паники и суеты, с соблюдением мер предосторожности переходите в плавательное средство;

- во время движения не покидайте установленных мест, не садитесь на борта, строго выполняйте требования экипажа;

- на конечном пункте эвакуации зарегистрируйтесь.

Действия населения после наводнения:

При подходе к зданию соблюдайте осторожность, проверьте надежность всех его конструкций (стены, полы), остерегайтесь падения каких-либо предметов, порванных и провисших электрических проводов.

При осмотре внутренних комнат не применяйте в качестве источника света открытый огонь, спички, свечи и т.д. из-за возможного присутствия газа в воздухе. Для этих целей следует использовать электрические фонари на батарейках.

Проветрите комнаты, уберите грязь с пола и стен, откачайте воду из подвалов и просушите жилое помещение, обеззаразьте загрязненную посуду, столовые приборы, поверхность мебели. Для этих целей используйте кипяток или отбеливатель.

Проверьте исправность электропроводки, трубопроводов газоснабжения, водопровода и канализации. Не пользуйтесь ими до тех пор, пока не убедитесь в их исправности с помощью специалистов.

Выбросите пищевые продукты и запасы питьевой воды, которые были в контакте с водой.

Организуйте очистку колодцев от нанесенной грязи.

**112 - Единая диспетчерская служба**

**8 (342) 267-82-59 - Пермская Краевая Служба Спасения**