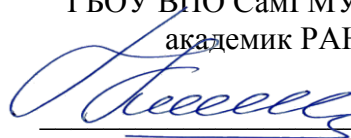


УТВЕРЖДАЮ

Ректор

ГБОУ ВПО СамГМУ Минздрава России
академик РАН, профессор


Г.П. Котельников

12 января 2016 года

ПЛАН – КОНСПЕКТ

проведения занятия в области гражданской обороны и защиты от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера с работниками СамГМУ

Тема 7. Способы предупреждения негативных и опасных факторов бытового характера и порядок действия в случае их возникновения.

Учебные вопросы:

1. Возможные негативные факторы и опасные факторы бытового характера. Правила обращения с бытовыми приборами и электроинструментами.
2. Правила действий по обеспечению личной безопасности в местах массового скопления людей, при пожаре, в общественном транспорте, на водных объектах, в походе и на природе, Способы предотвращения и преодоления паники и панических настроений.
3. Поведение в общественном транспорте
4. Преодоление паники
5. Действия при ДТП, бытовых отравлениях, укусе животных и змей. Правила содержание домашних животных и поведение с ними на улице.

Учебные цели:

1. Обсудить возможные негативные факторы и опасные факторы бытового характера. Правила обращения с бытовыми приборами и электроинструментами.

Время: 2 часа

Метод проведения: семинар.

Место проведения: по решению руководителя занятия

Ход проведения занятия

Наименование учебного вопроса, краткое содержание	Время	Прим.
Вводная часть: довожу тему и цель занятия; разъясняю важность и актуальность рассматриваемой темы; довожу порядок отработки темы занятия.	5 минут	
Основная часть Вопрос № 1 Возможные негативные факторы и опасные	90 минут	

<p>факторы бытового характера. Правила обращения с бытовыми приборами и электроинструментами.</p> <p>Довожу содержание учебного вопроса, отвечаю на возникшие вопросы</p> <p>Вопрос № 2 Правила действий по обеспечению личной безопасности в местах массового скопления людей, при пожаре, в общественном транспорте, на водных объектах, в походе и на природе. Способы предотвращения и преодоления паники и панических настроений.</p> <p>Довожу содержание учебного вопроса, отвечаю на возникшие вопросы</p> <p>Вопрос № 3 Поведение в общественном транспорте.</p> <p>Довожу содержание учебного вопроса, отвечаю на возникшие вопросы</p> <p>Вопрос № 4 Преодоление паники.</p> <p>Довожу содержание учебного вопроса, отвечаю на возникшие вопросы</p> <p>Вопрос № 5 Действия при ДТП, бытовых отравлениях, укусе животных и змей. Правила содержания домашних животных и поведение с ними на улице.</p> <p>Довожу содержание учебного вопроса, отвечаю на возникшие вопросы</p>	<p>15 минут</p> <p>15 минут</p> <p>15 минут</p> <p>15 минут</p> <p>15 минут</p>	
<p>Заключительная часть:</p> <p>напоминаю тему и цель занятия;</p> <p>определяю задание на самоподготовку.</p>	<p>5 минут</p>	

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Тема № 7. Способы предупреждения негативных и опасных факторов бытового характера и порядок действия в случае их возникновения.

Вопрос № 1. Возможные негативные факторы и опасные факторы бытового характера. Правила обращения с бытовыми приборами и электроинструментами.

Возможных опасных и негативных факторов бытового характера великое множество и нам необходимо остановиться на тех, с которыми мы сталкиваемся в своей повседневной жизни

Как ужиться с соседями?

Приблизительный перечень, условия для мирного сожительства соседей в одной квартире (подъезде)

будьте скромны и приспосабливайтесь к обстоятельствам;

договоритесь заранее об условиях оплаты за услуги ЖКХ

договоритесь о порядке и очередности уборки вспомогательных помещений и никогда не обвиняйте в неаккуратности соседей, если не убедились в этом собственными глазами;

никогда самовольно не снимайте с конфорки плиты кастрюлю соседки, даже если очень спешите;

если исчезла какая-то вещь, ищите ее, прежде всего у себя; никого не обвиняйте, если не видели сами, кто взял;

не пользуйтесь ни кухонным полотенцем соседки, ни посудой;

не обсуждайте вдвоем третью соседку, ибо она все равно узнает об этом;

не трогайте соседских детей; старайтесь, по крайней мере, не замечать соседских собак и кошек, даже если их сильно не любите;

не появляйтесь перед соседями, полураздетыми;

помните: у всех людей (и соседей тоже) есть недостатки и с ними нужно мириться.

В своей повседневной жизни каждый из нас встречается в своем доме повышенной этажности с лифтом. Правила пользования лифтом отпечатаны в кабине как пассажирского, так и грузового лифта. Но нас с вами в большей степени интересуют вопросы стрессового порядка и кризисных ситуаций.

Если лифт, в котором вы ехали, вдруг начинает падать и несется все быстрее, самое верное средство спасения — повернуться на другой бок, потому что вы неудобно спите и вам снится дурной сон.

Дело в том, что лишь в музеях остались лифты, выпущенные до первой мировой войны. Те, что выпущены после, оборудованы системой клиновых тормозов ловителей. Принцип их работы прост, надежен и не зависит от электричества. Ловители не откажут до тех пор, пока на планете действуют законы механики: при любом ускорении лифта они срабатывают автоматически.

Впрочем, в случае, если, например, оборвется трос, аварийная остановка все же будет очень резкой, так что стоит держаться подальше от зеркал или окон лифта.

Как вести себя, если вы опасаетесь нападения в лифте? Для начала — просто не входить туда с подозрительной личностью. А если это все же случилось, нажать кнопку не своего этажа, а ближайшего. В случае если кнопки этой конструкции лифта «залипают» — можно нажать их несколько, чтобы было больше остановок.

Еще одна небольшая хитрость: почувствовав что-то неладное (пока не явную угрозу) во время движения, повернитесь спиной к доске с кнопками и нажмите «вызов диспетчера» или «стоп» как бы случайно: неожиданная телефонная связь напугает злоумышленника, что вы не одни, а остановка — что лифт может подчиняться не только ему. Надо сказать, что вообще любая неожиданность, ощущение того, что план нарушается, может остановить потенциального преступника, так же как резкий, шумный и агрессивный отпор потенциальной жертвы.

Есть еще одна - крайняя - возможность использовать технические особенности лифта. Если во время движения резко подпрыгнуть и ударить ногами об пол, кабина может застрять (срабатывают клиновые ловители). Таким образом, вы ставите нападающего перед выбором - замять конфликт или вскоре иметь дело с механиками, без которых из лифта теперь не выбраться. Вступите в переговоры: преступник может вспомнить о здравом смысле.

Теперь рассмотрим крайний случай: вы подверглись нападению. Забудьте о страхе и нерешительности. Пустите в ход все подручные средства.

Трудно давать точные приемы самозащиты, все зависит от конкретной ситуации, но вот один из вариантов. Если вас схватили за руки и прижали к стене, резко и коротко ударьте лбом в нос преступника, затем коленом в пах, одновременно рванув его руки вниз. Освободив руки, ударьте нападающего по ушам. Теперь, схватив его обеими руками за уши, винтообразным движением - вбок, на себя и вниз - выкручивайте голову преступника, пока он не окажется на полу.

Успех зависит от неожиданности, решительности, напора. Помните, что большинство преступников боятся жертвы, как это ни парадоксально: они идут на конфликт не только с одним человеком, но и со всем обществом. Однако воспользоваться этим страхом можно проявив характер и мужество, быть даже агрессивнее нападающего.

Разумеется, если вы хотите действительно подготовиться к неожиданностям (и речь, разумеется, не только о лифте), нужно тренировать себя на ту или иную экстремальную ситуацию. Если сначала ее мысленно «прокрутить» в голове, а потом еще и прорепетировать, например, с друзьями, то мышечная память может спасти вас в реальной опасности.

К сожалению, как и с любым механизмом в городе, с лифтами бывают связаны трагедии, где виноваты сами погибшие. Хочу обратить внимание молодых мам на одно из правил, которое часто нарушается: перевозить в коляске ребенка в пассажирском лифте нельзя. Его надо взять на руки, чтобы в случае аварийной ситуации или остановки защитить от травм.

И еще одно предостережение родителям – тем, у кого взрослые дети. Десятки самарских мальчишек уже погибли, катаясь на крыше или под полом лифта. Трудно даже писать о деталях. Но вот один из примеров: тринадцатилетний житель столицы решил не просто прокатиться на крыше лифта, но и показать своим сверстникам трюк — перепрыгнуть с пассажирского лифта на соседний, грузовой. Мальчик промахнулся и застрял между лифтами. Один из них в эту минуту поехал...

И более мелкие нарушения правил могут превратить лифт в источник опасности. Брошенная сигарета (курить в кабине вообще запрещено), разлитый бензин или краска, брошенная банановая шкурка и прочее и прочее — найдите однажды две минуты, внимательно прочтите правила пользования лифтом, и вы сами поймете, что ничего в них не запрещается случайно.

А напоследок еще одно важное правило. Даже не пытайтесь пользоваться лифтом, если в вашем подъезде стоит дым, если горит что-то этажом ниже — пусть это будут пустые картонные коробки. Тем более если в доме пожар. В такие минуты не только может внезапно отключиться электричество, но и шахта лифта сработает как вытяжная труба. Достаточно проехать два-три этажа, чтобы врач «Скорой помощи» потом констатировал: отравление продуктами горения.

Вероятность ограбления квартиры.

1. Вы сами открываете дверь. Потому что стесняетесь спросить «кто?» или считаете, что у вас «нечего взять», или поверили человеку снаружи, или просто открыли дверь автоматически, не задумываясь.

Предлоги войти — самые разнообразные: надо перепеленать ребенка, запить таблетку, связаться со «Скорой» (в глазок вы можете увидеть девушку в халате врача), вручить телеграмму, проверить электросчетчик. Вам могут представиться сантехником, истребителем тараканов, милиционером, знакомым сослуживца (просил вас что-то передать), дальним родственником и сотрудником федеральной службы контрразведки. Вы можете даже увидеть в

глазок молодого человека с букетом цветов или в противогазе. Особенно театрально обставляют свой вход цыгане.

Чтобы избежать дальнейшего разбоя (а подавляющее большинство ограблений — групповые), нужно сформировать у себя и домашних несколько полезных привычек:

никогда не открывать дверь неизвестному вам лично человеку; чтобы убедиться, что перед вами действительно слесарь или милиционер, позвоните в свое ЖЭУ или отделение милиции (вы имеете право не впускать посторонних в свою квартиру, исключение — чрезвычайное положение в городе или ордер на обыск, но вы вправе требовать присутствия понятых из известных вам соседей); если просят срочно позвонить по телефону, скажите, что сделаете это сами — спросите номер и что надо передать; если вам кажется, что кому-то действительно нужна ваша помощь, открывайте дверь только вместе с соседями (свяжитесь с ними по телефону. Их номера должны быть под рукой — лучше всего — записаны на бумажке, приклеенной к аппарату);

никогда не открывайте дверь, если в глазок никого не видно, если потух свет; позвоните соседям, выясните ситуацию: глазки нескольких квартир могут специально заклеить, свет в доме могут специально испортить, злоумышленник может прятаться за углом и звонить несколько раз, делая вид, что это балуются дети;

никогда не открывайте дверь, не посмотрев в глазок, даже если ждете детей из школы или гостей (одна из подмосковных банд, грабившая «по наводке» выбирала именно дни, когда их состоятельные жертвы ждали гостей);

если есть возможность, не жалейте денег на спецтехнику (видеокамера, переговорное устройство, автономная сирена, которую можно включить при нападении и т. д.); у двери, кроме огнетушителя, можно держать тяжелый предмет; если в доме есть оружие, его надо хранить не только надежно, но и так, чтобы им можно было быстро воспользоваться.

2. Дверь кто-то пытается открыть. Если это делают тихо, не торопитесь кричать через дверь, что вы все слышите — не теряйте своего информационного преимущества. Сразу же позвоните в отделение милиции или по «02». Позвоните соседям, попросите посмотреть, кто и что делает у вашей двери, пусть соседи запомнят приметы.

При удачном стечении обстоятельств можно попытаться задержать вора, действуя, как группа соседской взаимопомощи, используя свое право на необходимую оборону. Звонить по телефону, разумеется, можно, лишь зная, что вашу дверь не откроют (она достаточно крепка и закрыта на внутреннюю щеколду, засов и т. д.). Если есть сомнения, первым делом надо забаррикадировать вход любыми тяжелыми предметами, даже просто завалить его хоть одеждой с вешалки.

Если грабители рвутся в квартиру открыто, одновременно с этим немедленно поднимите тревогу, стучите тяжелыми предметами по батарее, кричите, разбейте окно, крикните людям на улице, чтобы вызвали милицию и помогли вам. Выбегайте на балкон. Попытайтесь вызвать милицию сами. Приготовьтесь активно отражать нападение, если есть собака — используя и ее (даже как отвлекающий фактор). Если попытки проникнуть в квартиру прекратились, не спешите выходить — вас могут ждать. Свяжитесь с соседями, с милицией, посмотрите в окно. — не выходят ли из вашего подъезда незнакомцы. Их приметы, и номер машины, направление, куда они уходят надо запомнить (лучше тут же записать) и передать милиции.

3. Грабители внезапно оказались в вашей квартире. Решение в такой ситуации надо принимать, только оценив свои силы и обстоятельства. Практически все западные методики рекомендуют вести себя пассивно, скрывать свои чувства и соглашаться с нападающими.

Надо исходить из того, что бандиты вооружены, возбуждены «боевой операцией», может быть, находятся под воздействием наркотиков и, значит, легко могут применить оружие даже в ответ на безобидное замечание. Однако надо иметь в виду, что насилие и пытки (например, чтобы узнать, где спрятаны ценности) и просто издевательства могут начаться без всякого повода со стороны жертвы — это особенно характерно для криминальной атмосферы последних лет в нашей стране. Разумеется, грабители могут лишь запереть вас в ванной, но решать — активно сопротивляться или молчать можно только на месте, давать тут советы просто опасно.

4. Вы подошли к двери своей квартиры, а она открыта. В квартиру входить нельзя.

Обратитесь к соседям, вызовите милицию (если работает кнопка «вызов диспетчера» - можно и из лифта). Наблюдайте за квартирой до приезда милиции. Если в квартире явно кто-то есть, закройте дверь на ключ и оставьте его в замке. Если в ограбленной квартире явно никого нет, не стоит трогать вещи и разбирать беспорядок: милиции понадобится увидеть картину преступления.

5. Вы впустили в квартиру малознакомого человека. Иногда это необходимо. Но работник какой-то не должен проходить дальше той комнаты, где ему нужно работать (слесарь-сантехник - в ванной или туалете, почтальон в прихожей и т. д.). По некоторым данным, до 70 процентов квартирных краж (не ограблений) приходится на долю тех, кто живет в одном районе с потерпевшим.

Кроме того, наводчик - хорошо оплачиваемая «вторая профессия», да и простая болтливость вашего случайного посетителя может сыграть плохую службу. В особых ситуациях (ожидаются случайные гости, в том числе и у детей) стоит даже провести небольшой камуфляж в квартире, кое-что убрать с глаз. Опытный домушник по одной только косметике в ванной определит достаток семьи. Кстати, очень любят исследовать чужие квартиры авторы различных объявлений, предлагающих услуги жильцам дома.

6. На вас напали в подъезде, чтобы войти в квартиру. И здесь, к сожалению, вариантов поведения великое множество. Общая рекомендация — внимательно вести себя перед входом в квартиру, держать ключи наготове, уходить со своего этажа, если на нем подозрительные личности, сделать вид, что вы сами пришли к кому-то, и позвонить соседям. *В случае нападения активно и шумно сопротивляться.*

Надо также знать, что злоумышленники могут выследить ребенка с ключом на шее. Могут ждать минуты, когда вы решили вынести ведро или сходить за газетой, оставив дверь открытой. Могут неторопливо зайти за вами, когда вы несете сумки и решили сначала поставить их на кухню, а затем уже закрыть дверь. Могут привезти громоздкую коробку (например, от холодильника) и попросить оставить у себя, пока придут соседи, для которых этот холодильник якобы предназначается (разумеется, в коробке — «гость»).

7. В вашу квартиру проникают, используя «пьяное знакомство». Даже в респектабельном ресторане, пока один из грабителей танцует с женщиной, другой может взять ее ключи из сумочки и уехать — быстро «обработать» квартиру. Это особенно опасно, если ключи лежат в одной сумочке с паспортом — грабителям не надо даже выведывать адрес. Чаше, однако, используется прием - (особенно с участием женщин), который потом в протоколе будет назван «совместное распитие спиртных напитков» с использованием какого-нибудь психотропного средства, например, клофелина. Хозяин крепко засыпает, «гости» выносят вещи... Среди множества других привычек, обеспечивающих безопасность, стоит завести и такие: женщинам — не в легком халатике на лестничную площадку и не подходить полуодетой к окну. Увидев, что из вашей квартиры угрюмые незнакомцы выносят вещи, не кричать: «Ага, попались!», а спокойно пройти мимо, запоминая их приметы, и идти к соседям звонить в милицию. Проснувшись от чужих шагов в квартире, не вскакивать сразу — сначала подумать, не лучше ли притвориться спящим. И в случае опасности не стоять у глазка, — через него могут стрелять...

Правила обращения с бытовыми приборами и электроинструментами.

Ряд общих правил эксплуатации, содержания, установки и соблюдения мер безопасности при пользовании машинами, агрегатами, катерами, механизмами, электроинструментами, приборами и аппаратурой:

1. Изучить руководство, инструкцию по эксплуатации, содержанию, мерам безопасности приобретенного товара широкого потребления, для улучшения социального положения в быту.

2. Строго соблюдать правила установки, ввода в эксплуатацию предмета быта.

3. Изучить режимы работы и строго их соблюдать при использовании в быту.

4. Порядок ремонта и условия транспортировки в ремонтные организации.

5. Строгое соблюдение мер безопасности при использовании соответствующего предмета быта, аппаратуры или электроинструмента.

Особенности «Правил использования приборов, электроинструментов, машин, агрегатов с электроприводами»:

- электропроводка в жилых домах и бытовых помещениях должна выполняться с заземляющим контуром или нулевой фазой (проводом)
- сам электроинструмент, электропривод или прибор должны быть технически исправны
- включение в сеть осуществляется только при выключенном тумблере или выключателе инструмента (в положении «0» или «Выкл»)
- при работе с электроинструментами необходимо строго соблюдать правила работы с инструментом и иметь практические навыки
- не допускать на место работы с электроинструментом детей и посторонних лиц
- не оставлять без присмотра электроинструмент включенным в сеть
- запрещается работа на неисправных электроинструментах и бытовых приборах.

По первому вопросу лекции в заключение необходимо отметить, что ответственность личности за кризисные ситуации в быту возрастает неизмеримо.

Вопрос 2. Правила действий по обеспечению личной безопасности в местах массового скопления людей, при пожаре, в общественном транспорте, на водных объектах, в походе и на природе, Способы предотвращения и преодоления паники и панических настроений.

Нормальная реакция на сильный стресс касается не только головного мозга, но и других органов и систем человеческого организма. Ученые отмечают нормальные физические человеческие реакции на травматические ситуации. Самыми общими реакциями являются:

- позывы к частому мочеиспусканию после мышечного напряжения и дрожи – у 70% пострадавших;
- повышенное сердцебиение и сильное потоотделение – у 40-50%;
- рвота – у 15 %
- боль в желудке и диарея – у 14%;
- головокружение и потеря сознания – у 11%.

Другие нормальные физические реакции на сильный стресс, а именно:

- затруднение дыхания;
- лихорадка;
- снижение слуха;
- сужение поля зрения;
- чувство слабости, онемение конечностей;
- нарушение координации движений, боль в спине, груди, головная боль, «ком» в горле.

При этом реакции сопровождаются такими явлениями как: чувство страха, утомление, бледность, потеря аппетита и др.

Учитывая нормальные реакции и явления человека, на травматические ситуации необходимо подчеркнуть, что каждый из нас не застрахован от стрессовых ситуаций в повседневной жизни.

Пожар в доме

Каждый год при пожарах в России гибнет более 10 тыс. человек и в 2-3 раза больше страдают от пожаров по различным причинам.

Что делать, если загорелась ваша квартира? Пожарные утверждают категорически — сначала позвонить «01», потом вывести детей и престарелых и только затем тушить огонь своими силами. Дело в том, что ситуация часто выходит из-под контроля и развивается по известной схеме: в первую минуту пожар можно потушить стаканом воды, во вторую - ведром, в третью - пожарным водоемом.

Впрочем, выбирать вариант поведения можно только на месте, а мы рассмотрим конкретные технические вопросы.

Если загорелся телевизор, его надо сразу отключить от сети, а затем тушить водой через верхние вентиляционные отверстия задней стенки (стоять сбоку) или, набросив плотное одеяло, чтобы огонь не переметнулся, например, на шторы, и только после этого бежать за водой или домашним огнетушителем. Если кинескоп взорвется, то опасен ядовитый дым, поэтому в этом помещении не дышите сами и предупредите других, особенно детей.

Телевизор любой марки должен стоять не ближе 70-100 см от штор или занавесок, опасно ставить на него горючие предметы и накрывать салфетками. Нельзя держать телевизор в стенке под книжной полкой, так как он перегревается (а потом и тушить труднее). К розетке должен быть свободный доступ.

Если пожар начался в квартире и у вас нет огнетушителя, подручными средствами могут быть: плотная ткань (лучше - мокрая) и вода. Загоревшиеся шторы нужно сорвать и затоптать или бросить в ванну, заливая водой. Так же можно тушить одеяла, подушки. Не открывайте окна, так как огонь с приходом кислорода вспыхнет сильнее. Из-за этого же надо очень осторожно открывать комнату, где горит, - пламя может полыхнуть вам навстречу. Чтобы избежать удара током, отключите электричество, когда приходится тушить электропроводку или заливать водой. Погасив пожар в квартире, обязательно убедитесь, что ничто не тлеет.

Несколько важных замечаний. Статистика показывает, что на пожаре люди гибнут в основном не от пламени, а от дыма - ожоги получает уже труп. Порой хватает нескольких глотков, чтобы потерять сознание и отравиться продуктами горения различной синтетики: (выделяется даже фосген). Поэтому при тушении всеми способами защищайтесь от дыма, а если это невозможно - уходите из квартиры, закрывая дверь и в горящую комнату и в квартиру (пламя не только уменьшится без кислорода, но может вовсе погаснуть).

Уходить из квартиры можно, только зная, что там никого не осталось. Особенно надо следить за детьми: от дыма они прячутся в шкафах, под столами, кроватями, в туалетах и ваннах и чаще всего не откликаются. Двигаясь по задымленной квартире, можно заблудиться и у себя дома - помните об этой опасности. Дышите через мокрую тряпку. Если есть возможность - защитите легкие противогазом или респиратором. Однако следует учесть, что количество кислорода в помещении быстро снижается и даже в противогазе можно: потерять сознание.

По задымленным коридорам пробирайтесь на четвереньках или ползком - внизу меньше дыма, закрывайте за собой двери. Отправляясь на поиски людей, обвяжитесь веревкой: кто-то должен вас страховать.

Разумеется, сразу надо вызвать пожарных, четко отвечая на вопросы телефонистки службы «01». Точно назвать адрес - где горит, свой телефон, фамилию и этаж. Телефон и фамилию спрашивают не для того, чтобы избежать ложного вызова (у оператора на экране и так высвечивается телефонный номер), а чтобы уточнить у вас необходимые спасателям детали. Поэтому не обижайтесь и на другие вопросы (например, сколько подъездов в доме и как подъехать): поверьте, на вызове пожарных лишних вопросов не задают. Если есть возможность, машины надо встретить. Это тоже сэкономит лишние минуты.

Возможен и тихий пожар. Против него главное средство - внимание. Одна из самых частых причин гибели - пьяный сон с сигаретой в руке. Истлеет обычно полподушки или угол одеяла, а человек погиб... Глава семьи, покурив на ночь на кухне, бросает окурок в пластмассовое мусорное ведро, оно тлеет, и через час вся семья умирает во сне...

Таких случаев немало знает каждый боец пожарной охраны. Если вы почувствовали запах дыма, не надейтесь, что это вам показалось - проверьте, не горит ли проводка или электроприбор. А если дымом тянет из подъезда, немедленно принимайте меры.

Если дым - в подъезде, постарайтесь выяснить, что происходит. Однако, делать это надо осторожно: выйдя из квартиры, обязательно закройте за собой дверь, иначе квартира станет огромным дымоходом для подъездного дыма и потом в ней нельзя будет жить, не сделав ремонт. Если дым явно угрожает дыханию, не пытайтесь спуститься ниже - звоните «01».

Это как раз тот случай, когда естественная реакция (выбежать из дома), губит человека. Многоэтажный дом - неестественное образование, и рефлексы здесь не помотают, надо вести

себя парадоксально. Закройте дверь, забейте щели мокрыми тряпками, заткните вентиляционные отверстия и ждите пожарных. Повторю, ни в коем случае не пытайтесь выбежать из дома (если только вы не живете на нижнем этаже), а тем более — спуститься на лифте. Отравиться продуктами горения можно, пройдя два-три лестничных пролёта, а лифт при пожаре в любую минуту могут отключить.

Позвонить в пожарную охрану нужно и в том случае, если другие уже вызвали помощь - вы должны сообщить, в какой квартире находитесь. Эта информация сразу передается по радию на место пожара, и в случае необходимости пожарные окажут вам помощь быстрее: гораздо сложнее взламывать двери всех квартир (или; номеров гостиницы), чем идти по точным адресам.

Пожар в гостинице или общественном здании особенно опасен не только из-за плотности населения, но и из-за того, что люди обычно плохо знакомы здесь с путями спасения. Разумный человек без напоминания посмотрит, где аварийные выходы. Но печальный опыт показывает, что большинство людей в экстремальной ситуации пытаются спастись дорогой, которой обычно ходили, поэтому часто идут буквально в огонь.

Пламя, впрочем, в самом деле, порой необходимо преодолеть. Но для этого надо не только знать, что другого пути нет, но и представлять глубину фронта огня и дальнейший путь - все ли там так гладко. Если вы трезво все рассчитали, укройте как можно большую площадь своей кожи - наденьте шапку, пальто, укройтесь одеялом, намочите все это. Приготовьтесь не дышать. Пройдите мысленно весь путь, а затем - на четвереньках или ползком — быстро двигайтесь к выходу. Место, охваченное огнем, можно пробежать (на вдохе и во время бега задержите дыхание вовсе).

Если вы выносите человека, который потерял сознание, накиньте на него мокрую тряпку, одеяло. Если на ваших глазах вспыхнула одежда на человеке, не давайте ему бежать (пламя разгорается), плотно накиньте тряпку - даже сухую, в крайнем случае сбейте с ног. Старайтесь обойтись без огнетушителя, потому что кожа пострадает.

Повторим еще раз - выходить через горящее дымное место можно, только исчерпав все другие возможности. Каждый пожарный знает, что не меньше, чем дым и огонь, страшен на пожаре страх, лишаящий человека разумного спасения.

Если в квартиру или гостиничный номер проникает дым и жар, несмотря на принятые вами меры, остается еще возможность выйти на балкон и подавать знаки спасателям. Вы можете также выйти на карниз, привязавшись предварительно к батарее подручными средствами (например, простыней или кабелем телевизионной антенны) или к оконной раме (что опаснее и хуже - рама может сорваться). Попробовать спуститься на связанных простынях или веревке опасно; но можно - с высоты 2-4-го этажа. Спуская ребенка (привязав за руки), надо подстраховаться и привязать конец веревки также к батарее.

Поддерживайте у других и у себя присутствие духа. Часто во время пожара люди прыгают с заранее смертельной высоты, хотя возможности спасения далеко не исчерпаны. Их толкает на смерть страх.

Главный способ защиты от пожара - самому не стать его причиной. Простая аккуратность и бытовая культура, жителей могут защитить любой город от пожаров больше, чем сотня пожарных команд. Традиционные (известные не первое десятилетие) рекомендации пожарных прочтем внимательно еще раз:

никогда не курите в постели, трезвый или не очень — все равно;

научите детей обращаться с огнем; если вы не уверены в них на 100 процентов, исключите возможность попадания спичек к ним в руки;

не оставляйте без присмотра электроприборы, особенно утюги, Калориферы, телевизоры; обойдитесь без самодельных электроприборов;

не включайте в одну розетку два или более бытовых приборов большой мощности;

следите за состоянием проводов, не экономьте на своей безопасности; не пользуйтесь «жучками» в электрощите;

не разогревайте лаки и краски на газовой плите, не стирайте в бензине; не сушите белье над плитой;

исключите «праздничные пожары», не пользуйтесь самодельными электрогирляндами на елке, а хлопушки, бенгальские огни, свечи и фейерверк зажигайте только вдали от елки; школьные маскарадные костюмы лучше пропитать огнезащитным составом - присмотритесь к ним, и вы поймете, что ватные бороды и бумажные плащи могут вспыхнуть от любой искры;

не захламляйте чердаки, подвалы, пути эвакуации, балконы и лоджия; не храните на балконах горючие вещества - известны вертикальные пожары от одной канистры на несколько этажей;

следите за безопасностью не только своей квартиры, но и дома, двора: чердаки и подвалы должны быть закрыты от случайных людей; любые хозяйственные работы в жилом доме (мастерская в подвале, пользование сваркой) представляют опасность - при нарушениях обратитесь за помощью к своему инспектору пожарного надзора.

В самом деле, пожар всегда - общая беда, даже если пожарным удалось сразу потушить загоревшуюся квартиру, вода прольется на несколько этажей, пострадает подъезд. В русских деревнях еще сегодня можно увидеть надписи на избах — «ведро», «багор», «лопата» — так заранее распределено, с чем бежать на пожар и чем там заниматься. А зарекомендовавшие себя добровольные пожарные всегда были уважаемыми людьми.

Ну, а современный горожанин должен среди прочего не загромождать эвакуационную лестницу или люк на балконе, беречь систему пожарной защиты дома и уметь ею пользоваться. Есть прямой смысл потратить однажды несколько минут на то, чтобы посмотреть, как подсоединяются пожарные рукава, научиться работать с огнетушителем, во время пожара некогда будет читать инструкции.

Кстати, в развитых странах уже давно огнетушитель — обязательная часть интерьера квартиры и дачи. Все в семье должны знать, что при малейшем огне можно не бежать за «ведром», - у вас есть специальное средство защиты, и оно заменит целую ванну воды. А вообще на пожарах особенно видно, насколько бы стали богаче, если б не экономили на средствах своего спасения.

Пожар в автомобиле

Запах горелой резины, бензина, струйка дыма из-под капота говорят водителю не только о поломке, но и, возможно, о пожаре. Также и сигналы водителей встречных машин могут быть сообщением о незамеченной вами опасности.

Статистика показывает, что лишь в одном случае из ста автомобиль загорается при аварии: повредив бензобак или топливную систему. Во всех остальных случаях пожар начинается из-за нарушения простых правил пожарной безопасности, халатного отношения к системе электрооборудования и питания машины. Не меньше несчастных случаев возникает и из-за пролитого бензина: иной раз достаточно уронить гаечный ключ, чтобы от искры вспыхнула лужа горючего.

Синтетические материалы, которыми буквально набит автомобиль, горят так: выдерживают до определенного предела температуру, а потом вспыхивают, и тушить их очень сложно. Но и до того, как начался пожар в салоне, человек может находиться в загоревшемся автомобиле не более полутора минут — это средние данные.

Поэтому при первых признаках огня машину надо остановить, вытащить ключ зажигания и поставить на ручной тормоз. Если дым идет из-под капота, открывать его надо с осторожностью, из-за притока кислорода возможен выброс пламени. Кстати, пожар в движении чаще всего начинается именно под капотом, хотя известны случаи, когда загорались и сиденья салона от окурка.

Тушить огонь надо, направив струю пены или газа огнетушителя (который обязателен и в салоне, и в гараже!) на очаг горения и маневрируя по всей площади пожара. Еще один способ — гасить фронт огня, наступая на него, постепенно отвоевывая пространство. Разумеется, эффективнее всего — несколько огнетушителей, а также комбинация обычных средств пожаротушения: песка, брезента (им накрывают пламя), снега, воды и т. д. То есть если есть возможность, пожар надо, в общем-то, заваливать — очень важна интенсивность тушения.

Не забывайте в это время и о личной безопасности - руки могут быть в бензине, одежда - пропитана его парами, так что ясно, что будет дальше.

Для гаража введены ограничения:

запрещается хранение предметов домашнего обихода, бензин — более 20 литров, смазочных материалов — более 5 килограммов;

категорически запрещается производить в гараже окраску автомобиля, ремонтные работы с применением огня и электросварки;

запрещается пользоваться факелом для подогрева двигателя;

запрещается промывать детали керосином, бензином и т. д.

запрещается выливать отработанные нефтепродукты в канализацию или на территории гаража.

Есть опасность и при подзарядке аккумуляторной батареи — так как в это время выделяется свободный водород. С воздухом он образует такую смесь, что от искры может взорваться. Поэтому во время подзарядки нельзя пользоваться открытыми источниками огня (даже зажигать спичку), а аккумулятор надежнее закреплять к клеммам, чтобы не проскочила искра.

В правилах дорожного движения не говорится, что заправляться надо только при выключенном двигателе, но это правило знает каждый шофер: опытные инструкторы никогда не забудут объяснить перед получением водительских прав, что соединение в одном аппарате бензина и электропроводки должно делать человека, сидящего внутри такого аппарата, очень внимательным.

Вопрос 3. Поведение в общественном транспорте

Любое транспортное средство согласно ПДД, в том числе и общественный транспорт, представляют собой средство повышенной опасности. Это не значит, конечно, что надо впадать в страх перед автобусом или троллейбусом, но городской опыт выработал свод правил, которые помогают человеку безболезненно сосуществовать с общественным транспортом.

1. Избегайте в темное время суток пустынных остановок. Ожидая автобус или трамвай, следует стоять на хорошо освещенном месте рядом с другими людьми.

Когда машина подходит, не старайтесь встать в первом ряду нетерпеливой толпы — могут вытолкнуть под колеса.

Если рейсовый автобус ходит с большими промежутками, запомните расписание, чтобы не стоять на остановке слишком долго.

2. Не засыпайте во время движения: опасно не столько проспать свою остановку, сколько получить травму при резком торможении или маневре. Не прислоняйтесь к дверям, по возможности избегайте езды на ступенях и в проходе.

3. Держите на виду свои вещи. Не засматривайтесь в окошко, если на полу стоит сумка или чемодан. Лучше всего держать вещи на коленях. Если не удалось сесть - сумку или портфель прислоните к стенке.

Помните, что в общественном транспорте очень удобно действовать карманникам, и их любимое место - в проходах у дверей

4. Если есть возможность - пользуйтесь проездным билетом: он избавляет от дополнительного передвижения по салону, а это уже хорошо.

5. Избегайте пустых автобусов и трамваев, троллейбусов и вагонов метро. Если все же приходится ехать поздно, то садиться лучше около водителя, причем не у окна, а ближе к проходу, чтобы к вам неудобно было подсесть. Если, несмотря на это подозрительный незнакомец хочет сесть рядом, пропустите его к окну или переседайте.

Женщинам рекомендуется садиться рядом с другими женщинами. А если в салон вошел явно развязный пассажир, отвернитесь от него, не встречайтесь с ним глазами.

Что делать, если в салоне пожар? Во-первых, немедленно сообщить об этом водителю, не забывайте, что его внимание обращено главным образом на дорогу. Во-вторых, откройте двери кнопкой аварийного открывания дверей. Если это не удастся, а салон наполняется

дымом, разбейте боковые окна (держась за поручень, ударьте обеими ногами в угол окна) или откройте их как аварийные выходы по инструкции (например, с помощью специального встроенного шнура). В-третьих, по возможности сами тушите огонь с помощью огнетушителя, находящегося в салоне.

Как и при любом пожаре, в общественном транспорте надо всеми средствами бороться с паникой, спасать в первую очередь детей и тех, кто не может сам о себе позаботиться. Не толпитесь у дверей, если там образовалась давка, лучше выбейте окно. Защитите рот и нос платком, шарфом, рукавом, полкой куртки от дыма: первая опасность при таком пожаре — ядовитые газы от пластика; иной раз достаточно нескольких вдохов, чтобы потерять сознание.

Выбравшись из горящего вагона, сразу же начинайте помогать другим. При этом будьте осторожнее с металлическими частями в трамвае и троллейбусе — они могут оказаться под напряжением из-за обгоревшей изоляции.

При поездках в такси — хорошая привычка не слишком рассказывать о себе водителю, особенно о благосостоянии и распорядке дня. Усаживая в машину нетрезвого приятеля, перекиньтесь парой слов с водителем, посмотрите номер машины (так, чтобы это видел водитель), а приятелю скажите: «Приедешь — позвони!» Женщинам рекомендуется в темное время суток приехав к подъезду, попросить водителя немного подождать — пока вы не войдете в дом. Избегайте садиться в машины, где уже есть пассажир.

При поездках в электричке — в вечернее время садиться в первый вагон или в такой — как это бывает на некоторых маршрутах, — где традиционно скапливаются пассажиры — например, в третий или предпоследний. Если вы опасаетесь хулиганов — садитесь ближе к пультам вызова милиции или на крайний случай к стоп-крану (он находится в тамбуре). Однако стоять в тамбуре и проходах, курить — не рекомендуется.

Если в вагоне, куда вы уже вошли, обнаружили расположившуюся пьяную компанию, спокойно проходите в следующий по ходу движения вагон. Не отвечайте на вызывающие реплики, не встречайтесь глазами с развязными пассажирами. Будьте готовы дать отпор, но не показывайте испуга или раздражения, будьте внешне равнодушны.

Если вместе с вами вышел человек или группа, угрожавшая вам, сразу обратитесь к кассиру или дежурному по станции, милиционеру. Попросите связаться с милицией, скажите о приметах угрожавшего, не уходите со станции, пока не убедитесь, что вам ничто не угрожает. Если есть возможность — позвоните (или попросите позвонить работника станции), чтобы вас встретили.

Вопрос 4. Преодоление паники

Рассмотрим жизненно важные вопросы:

1. Причины возникновения паники и панических настроений
2. Способы предотвращения и преодоления паники и панических настроений.

Само слово паника – греческого происхождения и означает безотчетный ужас, психоз, состояние, вызванное угрожающим воздействием внешних условий и выраженное в чувстве острого страха, охватывающего человека или множество людей, неудержимого, неконтролируемого стремления избежать опасной ситуации.

Все виды и причины возникновения паники-психоза мы, конечно, рассмотреть не сможем, но некоторые кризисные ситуации, в которых будут отмечены отдельные элементы панических ситуаций и психоза, мы должны подвергнуть анализу.

Что делать, если перестрелка застала вас на улице? Прежде всего — сразу же лечь. Разумеется, здесь есть психологический барьер, но, как сказал один из офицеров московской гражданской обороны, «лучше испачкаться грязью, чем своей кровью». Немедленно надо осмотреться - не для того, чтобы узнать, кто стреляет, а чтобы найти возможности укрытия.

Укрытием может стать выступ здания, каменные ступени крыльца, фонтан, памятник, чугунное основание фонарного столба, кирпичный столб забора, канава, даже бетонная урна или бордюрный камень. В любом случае надо исходить из того, что любое укрытие лучше, чем никакого. Прячась за автомобилем, учтите, что его металл все же тонок, колеса - резина с

воздухом, а в баке — горючее. Выбирая укрытие, надо также иметь в виду, что защита желательна не только со стороны выстрелов, так как не менее опасен рикошет.

Перестрелка не может длиться вечно, и, скорее всего ее удастся переждать. Однако возможна ситуация, в которой безопаснее скользнуть за угол или в подворотню, в подъезд. В некоторых случаях рациональнее даже разбить окно и впрыгнуть в любую квартиру первого этажа. Идеальным местом спасения на улице можно считать подземный переход. Во время перестрелки к нему следует пробираться ползком (в том числе и по ступеням!). Но в то же время надо учитывать опасность вызвать огонь на себя из-за передвижения. Особенно опасно бежать — стреляющие могут принять вас за противника.

Вообще в таких случаях не может быть однозначных заочных рецептов, решение надо принимать на месте. Конечно, есть и безусловные вещи: не позволять безоружным зевакам стоять и наблюдать бой, немедленно в первую очередь спасать детей (в том числе и прикрывая своим телом). Здесь особенно важна инициатива профессионалов — офицеров Вооруженных Сил и работников полиции.

Вопрос № 5. Действия при ДТП, бытовых отравлениях, укусе животных и змей. Правила содержания домашних животных и поведение с ними на улице.

ДТП в городе или населенном пункте.

Есть очень эффективные способы увернуться от автомобиля. Например, вспрыгнуть на его капот и быстро перекатиться. Или — резко взлететь от бампера, сделав каскадный кульбит. Вы и сами не раз это видели в кино. Однако опыт полиции всех стран показывает, что лучший прием самозащиты от дорожно-транспортного происшествия (ДТП) — соблюдать правила выживания на улицах.

Автобус обходить сзади, а трамвай — спереди. Не выпрыгивать на дорогу из-за сугроба. Не отпускать от себя детей. Не ходить с ними на красный свет (без них - тоже). Пользоваться подземными переходами...

Как это обычно бывает в системе личной безопасности, самые простые средства оказываются и самыми надежными. Психика страдает от постоянного ощущения опасности, поэтому не стоит, разумеется, смотреть на каждую легковушку как на проносящийся рядом железный предмет весом не меньше тонны (хотя это так и есть). Но для защиты собственной жизни горожанину необходимо выработать у себя и детей безусловные рефлексные дисциплины. Такие как: в ожидании перехода не стоять у края тротуара, а в ожидании автобуса — у края автобусной остановки.

Ребенок должен узнать и признать необходимыми (это очень важно!) главные правила выживания пешеходов:

нельзя переходить улицу на красный свет независимо от того, идут или нет машины;

на дорогу можно с тротуара только сойти, а не выбежать;

опасно выходить на мостовую из-за препятствия: тогда не видят друг друга ни водитель, ни пешеход;

на улице любой вид транспорта может скрывать другой, движущийся с большой скоростью (самый типичный случай — автобус или троллейбус скрывает от пассажиров, обходящих спереди, практически все движение);

ходить можно только по тротуарам, а если тротуара нет, нужно идти лицом к движению: тогда не только водитель видит тебя, но и ты — водителя;

переходя улицу, сначала нужно посмотреть налево, а на середине — направо; на дороге расстояние зависит от скорости, поэтому научись рассчитывать, когда до машины будет далеко, а когда близко;

без родителей улицу лучше всего переходить в группе пешеходов.

Дорожно-транспортные происшествия случаются и во дворах. Ребенок это должен узнать от вас. Пройдите вместе с ним по территории, куда его отпускаете гулять, и четко обозначьте границы свободы. Причем надо иметь в виду, что ДТП — это не только наезд автомобиля, но и велосипеда. Кстати, сами велосипедисты — сильнейший источник напряженности для всех других водителей.

Особенно опасна дорога зимой: по данным милиция России, на зимние месяцы приходится 60% происшествий всего года.

ДТП на железнодорожном переезде.

Происходящие на железнодорожных переездах ДТП приводят к гибели и поражению людей, значительным деформациям подвижного состава и транспортного средства (ТС), пожарам, взрывам, утечкам и разливам АХОВ и др.

Технология спасения пострадавших в ДТП на железнодорожных переездах выбирается с учетом характера повреждения железнодорожного состава и ТС, характера поражения людей, наличия вторичных поражающих факторов, а также пожарной, химической и другой опасности грузов. Основными видами АСДНР при ДТП на железнодорожных переездах являются локализация и ликвидация воздействий вторичных поражающих факторов, поиск и деблокирование людей, оказание пораженным первой медицинской помощи и их эвакуация.

Для поиска пострадавших, находящихся в вагоне, вначале необходимо проникнуть в него через входные двери, оконные проемы или специально проделанные люки.

В вагон попадают путем вскрытия входных дверей снаружи или изнутри вагона. В случае их заклинивания применяются гидравлические разжимы, резак и силовые цилиндры. Для проникновения в вагон через оконные проемы используются приставные и навесные лестницы, веревки. Кроме того, в окно спасатели могут попасть, подсаживая один другого. Для предотвращения травмирования необходимо убрать острые куски оконного стекла. После проникновения в вагон вскрываются купейные двери и производятся поиск, оказание помощи и эвакуация пострадавших через входные двери, оконные проемы или специально проделанные люки.

Для освобождения людей, попавших под вагон, его при необходимости поднимают с помощью автомобильных и железнодорожных кранов или специальных домкратов большой мощности. В случае невозможности применения этих средств пострадавших извлекают из-под вагона, делая подкоп в земле или проем в конструкции.

Спасательные работы при ДТП на железнодорожных переездах значительно осложняются при наличии вторичных поражающих факторов, основными источниками которых являются пожары, взрывы, химическое заражение и радиоактивное загрязнение.

При больших объемах аварийно-спасательных работ по приказу начальника отделения или начальника железной дороги к месту происшествия направляются восстановительные и пожарные поезда, действующие по соответствующему плану. Место проведения этих мероприятий должно быть огорожено, ответственность за это возлагается на начальника дистанционного пути. Начальник восстановительного поезда по прибытии на место ДТП отвечает за выполнение оперативного плана подъема вагонов, восстановление энергосетей и линии связи.

Работы по ликвидации последствий ДТП с использованием восстановительного поезда проводятся немедленно с одной или с двух сторон, а также со стороны поля - тягачами, тракторами и др. в светлое и темное время суток.

Для тех, кто оказался свидетелем или участником ДТП есть несколько обязательных правил:

1. Ни при каких обстоятельствах не оставлять пострадавшего без помощи (оставление в опасности – уголовно наказуемое преступление); бегство с места происшествия водителя, совершившего ДТП, а также уклонение от освидетельствования может быть наказано лишением права на вождение.

2. Немедленно сообщить о происшествии в ГИБДД.

3. Максимально сохранить все следы происшествия (если нельзя организовать объезд, водители обязаны составить схему расположения всех предметов и следов на дороге, подписать схему у свидетелей – с адресами и телефонами – и только после этого убрать машины с дороги.

4. Став свидетелем наезда или аварии, при которой водитель скрылся, необходимо

запомнить и записать номер машины, марку, цвет и любые приметы машины и водителя; оказав помощь пострадавшим, передать сведения в ГИБДД.

Бытовые отравления.

Бытовых отравлений можно перечислить великое множество, но мы отметим только те, которые часто встречаются в жизни:

угар от СО – угарного газа;

метана или бутилена, используемого в быту;

от жидкостей (уксуса, электролита, кислот, этилового спирта), сжиженных АХОВ и др.

Нам же с вами необходимо заострить внимание на таких стрессовых явлениях, которые в последствии переходят в заболевания и могут привести к летальному исходу.

Опьянение.

Опьянение — одна из тех экстремальных ситуаций, которая редко остается в одиночестве. Статистика показывает, что большинство утонувших находились в состоянии опьянения, что каждое пятое дорожно-транспортное происшествие связано с алкоголем, пьяная ссора — самая популярная причина убийства, а шатающийся человек первым попадает в поле зрения уличного грабителя.

Итак, прежде чем выпить первую рюмку, вы должны отдавать себе отчет, что снимаете важнейшее средство самозащиты — контроль и реальную оценку событий. Впереди у вас — пьяная откровенность, снижение критики своих действий, реакции, выносливости.

Поэтому: никогда не пейте со случайными людьми (например, попутчиками), особенно если они на этом настаивают; избегайте алкоголя во время деловых встреч (в качестве аргумента покажите коробочку от лекарств); не напивайтесь в гостях и на вечеринках, откуда вам придется возвращаться поздно вечером; избегайте пьяных знакомств (и предложений проводить домой) в ресторане или кафе.

Самый лучший способ добираться домой, если нетвердо держитесь на ногах, — в такси. Лучше, если кто-то будет вас сопровождать или посадит в машину, перекинувшись несколькими словами с шофером: таксист должен знать, что провожавший запомнил его и машину. Ваш приятель должен сказать вам (чтобы слышал водитель): «Приедешь — позвони!» Кстати, и перед выходом не лишне позвонить домашним, чтобы вас ждали, а лучше — встретили.

Человечество накопило уже достаточно опыта, чтобы сделать вывод: лучше не пить вообще. Но если у вас так не получается, есть смысл, по крайней мере, использовать другой (не менее богатый) опыт — как правильно организовывать свои отношения с алкоголем. Стратегия здесь обычно предлагается простая: количество заменять качеством — и напитков, и, так сказать, процесса.

Кстати, полезно знать, что алкоголь из организма выводится со скоростью 0,1 грамма чистого спирта на 1 килограмм веса тела в час. Это значит, при весе в 70 килограммов человек освободится от 50-граммовой рюмки водки примерно за три часа. А впрочем, приборы ГИБДД все еще могут фиксировать наличие в организме алкоголя.

Старые народные лечебники обязательно включали в себя рецепты отрезвления. Два таких средства мне хотелось бы привести полностью.

Для быстрого отрезвления.

1. Налить 5—6 капель нашатырного спирта на стакан холодной воды и выпить. Если кто-либо мертвецки пьян, то разжать рот и влить.

2. Взять у лежащего на спине мертвецки пьяного человека голову так, чтобы ладони рук были наложены на уши. Быстро и сильно тереть оба уха. Прилив крови к голове приведет пьяного в полное сознание, и через одну минуту он будет даже в состоянии сказать свои адрес.

При стремительном опьянении рекомендуется мало-приятная процедура: два пальца в рот — и рвота. А от утренней тошноты и головной боли дается совет принять 20 капель мятного спирта на стакан холодной воды или выпить стакан огуречного рассола.

Современная медицинская наука рассматривает алкогольное опьянение как вариант классического отравления. А это означает, что необходимо промывание желудка с малым количеством питьевой соды. Перед этим за 10 минут дать отравившемуся 2-3 столовые ложки активированного угля в виде водной кашицы. Потом — подкожная инъекция 0,2 — 0,4 мл 1%-ного раствора апоморфина. А после промывания желудка — слабительное внутрь: до 30 граммов сульфата магния.

Наиболее опытные, старой школы врачи советуют в завершение всех процедур еще и «розги наружно два раза в день».

Наркомания.

По разным подсчетам сегодня в России от 1,5 до 7,5 миллиона наркоманов. Расходясь в цифрах, различные исследователи сходятся в одном - пик ждет нас впереди, причем наркоманы «молодеют» год от года: еще несколько лет назад «зелье» пробовали в 21 год; к 2013-му возраст «пробующих» снизился до 13—14 лет. Определить, принимает ли подросток наркотики, нелегко, но можно. Перемены в нем видны уже в первые недели нового увлечения, пока еще не возникла наркотическая зависимость. В это время родители могут практически сами спасти своего ребенка. Вот некоторые признаки:

агрессивное взвинченное настроение или резкое изменение в поведении: он избегает родителей, по телефону отвечает уткой и односложно, старые друзья ему неинтересны, старые занятия, включая школу тоже;

одежда его может быть неряшливой, среди вещей появляются баночки, склянки, может быть шприцы и таблетки;

могут появиться татуировки и рисунки на руках, он может начать потихоньку воровать деньги и вещи;

чрезмерная веселость, покраснение лица, необычный аппетит — вероятные признаки употребления анаши или гашиша; в помещении, где курили «веселый «Беломор» стоит сладковатый, очень характерный запах;

узкие зрачки, вялость, отрешенность — признаки употребления наркотиков опийной группы;

если ребенок «смотрит мультики» с помощью бензина (вдыхая), можно уловить его запах от одежды и волос;

расширенные зрачки могут быть следствием употребления кокаина или «крэка»; также от «крэка» снижается аппетит и ухудшается сон (от кокаина — тоже);

от кокаина, «крэка», марихуаны снижается память, подросток с трудом сосредоточивается;

налитые кровью глаза — результат употребления, марихуаны.

Надо иметь в виду, что многие признаки можно заметить только на первых порах, потом организм приспособляется и начинает разрушаться всерьез, внешние признаки видит только специалист.

Наркологи серьезно предостерегают родителей от ошибки нападать на подростка с упреками и «жесткими мерами» при разоблачении. Нужен доверительный разговор. И самый лучший путь — сразу обратиться к специалисту, как только вы что-то заподозрили. Тем более что любой из перечисленных признаков может означать что-то другое и ввести вас в заблуждение, особенно если вы достаточно удалены от ребенка. А при вашей бурной реакции подросток может окончательно замкнуться и вместо союзника увидит в вас врага.

Помогая человеку спастись от наркотиков, следует помнить, что это болезнь, причем очень глубокая — психологическая, затрагивающая личность, восприятие мира, отношение к нему. Однако нельзя и списывать все на объективные обстоятельства и «дурную компанию» — справедливо замечено, что в любом возрасте человек выбирает себе компанию сам. Когда говорят, что придется отказаться от друзей, не лишне задуматься — друзья ли человеку те, кто поделился с своим рабством?

Если говорить о сути происходящего, то, разумеется, в первую очередь наркомания — это именно резкое ограничение свободы. Во-вторых — снижение перспектив. Юноша,

втянувшийся в наркотики, разумеется, не сумеет, быть сильным или умным, девушка — красивой, это чисто биологическое ограничение. Одновременно с этим происходит социальный спуск: от мелкого воровства у себя дома наркоман переходит к нищенству: проституции, уголовным способам поиска денег — всем: на какие хватает сил.

Укусы животных и змей.

О стрессовых ситуациях, связанных с содержанием животных, опубликовано великое множество научной, хозяйственной и другой литературы, много создано научных, познавательных и художественных фильмов, где отражены многие виды хозяйственной деятельности связанные с содержанием, уходом и потребительскими целями.

Злая собака.

Приписывая природе человеческие качества, за злость собаки мы часто принимаем ее естественную реакцию. Например, ответ на то, что вы приблизились к охраняемому месту: двору, квартире, щенкам, миске с едой и т. д.; защиту хозяина — а нам кажется, что мы просто дружески похлопали его по плечу; борьбу за свою пищу: мы гладим собаку, когда она ест, трогаем миску, пытаемся кормить из рук.

Умение посмотреть на происходящее глазами «другой стороны» — один из универсальных законов личной безопасности. В случае с собакой вам будет совершенно ясно, почему нельзя пристально смотреть ей в глаза; улыбаться (по-собачьи значит — показывать зубы и демонстрировать силу), убегать (редкая собака откажется от приглашения поохотиться) и вести себя настороженно, то есть с собачьей точки зрения — подозревать и готовиться к борьбе. Кстати, одна из ошибок — считать каждое помахивание хвостом проявлением дружелюбия. Собака машет хвостом по-разному.

Среди других элементарных условий отношений с собакой можно назвать хорошую привычку не подходить к собаке, находящейся на привязи, не отбирать (игрушку, и даже если вы очень боитесь, никогда не показывать страха или волнения перед чужой собакой).

Если собака готова на вас напасть:

остановитесь и твердо отдайте команду «стоять!», «сидеть!», «лежать!» и т. д.; в некоторых случаях срабатывает серия команд, которая просто приводит животное в растерянность;

чтобы выиграть время, бросьте в сторону собаки любой предмет, не поднимая высоко руку;

защищайтесь с помощью палки, камней;

особенно опасна приседающая собака — она готовится прыгнуть. И чтобы защитить горло, надо прижать подбородок к груди и выставить вперед руку;

газовый пистолет остановит собаку, но не каждый газовый баллончик многие из «человеческих» газов на собаку не действуют; однако от животного можно защититься баллончиком с газом на основе вытяжки из красного перца.

Большинство систем единоборств включают в себя технику боя с животными, с собаками — в первую очередь. Во многих случаях решительность может заменить специальную подготовку, так как даже обученная городская собака, как правило, не находится в боевой форме. Вот несколько простых приемов:

к нападающей собаке повернитесь лицом, примите стойку или бросьтесь ей навстречу, если уверены в себе: собака натаскана на убегающего человека и скорее всего отскочит в сторону;

используя подручные средства (зонтик, палку, камни), отступайте к укрытию спиной — забору, дому, призывая на помощь окружающих;

если есть возможность, обмотайте пиджаком, плащом предплечье и руку, а затем, выставив ее (защищая шею и лицо от укуса), спровоцируйте собаку на укус и с силой ударьте по верхней челюсти собаки — от сильного удара она может сломаться;

если собака сбила с ног, упасть на живот, руками закрыть шею;

болевы́е точки у собаки — нос, пах, язык.

Что делать, если собака вас укусила? Во-первых, промыть рану обильным количеством воды (а лучше — перекисью водорода), окружность раны смазать йодом, наложить чистую

повязку. Во-вторых, выяснить у хозяев, сделана ли прививка от бешенства. Бездомную собаку — привязать или посадить в клетку, это не только спасет от укусов других прохожих, но и позволит выяснить, надо ли вам делать прививки от бешенства. В-третьих, обязательно обратиться в ближайший травмпункт, где вам окажут квалифицированную помощь и скажут, что делать дальше. И, кстати, за пострадавшим нужно еще наблюдать не один месяц, потому что инкубационный период бешенства порой длится до года.

Каждые 10 минут в мире умирает от бешенства один человек. Ваша собака или кошка может заразить вас этим заболеванием. Нет лекарств, способных сохранить жизнь при заболевании бешенством.

В Европе более 20000 случаев бешенства животных регистрируется каждый год.

В России число бродячих собак неуклонно возрастает.

Ваша любимая собака или кошка может заразить вас этим страшным заболеванием.

Бешенство - тяжелое, смертельное заболевание. Им могут болеть все теплокровные животные (хищные и домашние), а от них заражаются люди.

Возбудитель заболевания — мельчайшие вирусы, которые выделяются со слюной больного животного. Заразиться можно от его укуса, при попадании его слюны на поврежденную кожу, в глаза, полость рта и носа.

В городе чаще всего болеют бешенством собаки и кошки. Возбудитель бешенства в слюне животного появляется за 7 дней до его заболевания, поэтому бешенством могут быть заражены и здоровые с виду животные. Не разрешайте детям играть с чужими кошками и собаками, не берите их домой с улицы! Не оставляйте собак в тамбурах магазинов и в других общественных местах!

Животное, укусившее или оцарапавшее человека, следует направить в ветеринарную лечебницу для выяснения, нет ли у него бешенства, и вести за ним 10-дневное наблюдение.

Укус, царапину, место на коже, куда попала слюна животного, надо намылить и промыть большим количеством проточной воды и сразу же обратиться в медицинское учреждение, где проведут курс прививок против бешенства. Для прививок применяют эффективные средства — специальные вакцины и гамма-глобулин.

Чтобы прививки оказали нужное действие, необходимо:

являться на прививки в сроки, назначенные врачом;

без разрешения врача прививок не прекращать;

не получать прививок натошак;

не употреблять любых спиртных напитков в течение всего курса прививок и 6-ти месяцев после их окончания (алкоголь уничтожает действие вакцины);

регулярно мыться, принимать теплый душ.

В период получения прививок надо избегать переутомления, перегревания, переохлаждения, купания в открытых водоемах.

В течение 2-х месяцев после окончания антирабических прививок нельзя делать прививки против других заболеваний.

Укусы ядовитой змеи

Зоологи говорят, что ядовитую змею легко отличить от безвредной по форме головы — у ядовитой она напоминает наконечник копья, а у ужа или полоза голова более круглая. Можно также определить по зубам. На месте укуса остаются следы от зубов в виде двух серповидных полосок, образующих полуовал из мелких точек. Так вот при укусе ядовитой змеи в передней части полуовала между серповидными полосками имеются две ранки (следы от двух ядовитых зубов), из которых обычно сочится кровь.

Не рекомендуется проверять точность этих наблюдений, а встречая змею, стараться отойти в сторону. Змея обычно делала то же самое. Впрочем, надо знать, что обоняние и зрение у змеи слабое, так что, слишком быстро двигаясь по тропе, на нее можно и наступить.

«...Змеи являются опасными для человека животными, которых следует всячески истреблять по причине их ядовитости для людей и некоторых домашних животных. Сильный

удар хлыстом переламывает ей спину и лишает возможности правильно двигаться. Хотя даже если у гадюки отрезать голову, то последняя некоторое время еще может кусаться» — такие сведения и рекомендации давала гимназистам начала века книга профессора Б. Н. Павловского «Ядовитые животные и значение их для человека».

Времена изменили и профессоров, и представления о змеях. Змея, как со временем стало известно, не только полезное для человека, но и пугливое животное. Встретившись с человеком или крупным животным, она предпочитает скользнуть в укрытие. Но зато немедленно нападает, если преградить ей дорогу. Природа не знает человеческого понятия «обороняться», при встрече с опасностью животные стараются, как правило, уйти, а если это невозможно — немедленно нападают.

Гадюка в таком случае сворачивается кольцом, а потом выбрасывает свое тело вперед сантиметров на тридцать. Кобра перед броском еще и предупреждает — поднимается на хвосте и громко шипит. В это время еще можно отступить, не делая резких движений.

Не такая уж большая редкость животных, в виде змеиногo царства, в Самарской области. Чтобы реже встречаться со змеями, надо знать их любимые места. Они могут поселиться: в расщелинах скал, старых пнях, под камнями или стволами деревьев, в копнах сена и других местах. Гадюка — ночное животное, днем любит греться на солнце, но вблизи своей норы. Эта нора может быть и в лесу, и в поле, и на болоте. Как тонкий лед, эти места лучше проверить палкой,

Если вы приехали в незнакомую местность, не забудьте, что лучше жителей никто не знает о существовании «змеиных мест». Однако еще К. Чапек отмечал противоречивость сведений старожилов. Кстати, места, где живут змеи, можно заметить по дополнительным признакам: остаткам старой шкурки после линьки, мёртвым птенцам возле родников или под деревьями.

Но если никаких признаков не встречается, все же следует помнить, что даже на отдыхе в некоторых случаях хороша местная одежда, а не пляжная. В деревнях и аулах носят сапоги вовсе не из-за того, что не знают, как делать шлепанцы.

Как себя вести, если змея укусила? Во-первых, хотя бы часть яда выдавить с кровью или отсосать ртом (если нет трещин и ссадин во рту) или специальной банкой, разрезав предварительно каждую ранку крест-накрест на 1 сантиметр вглубь.

Во-вторых, промыть ранку светло-розовым раствором марганцовки или перекисью водорода и перевязать.

В-третьих, обеспечить пострадавшему полный покой и обильное теплое питье. Разумеется, если есть возможность (или вы предусмотрели опасность заранее), как можно быстрее ввести сыворотку.

Однако:

не накладывать жгут, не перетягивать руку или ногу;

не прижигать ранку раскаленным металлом, спичками, порошком марганцовки и т. д. — это еще больше повреждает ткани;

не давать пострадавшему алкоголь (нервная система лишь сильнее отреагирует на яд, который к тому же прочнее задержится в организме).

И будем надеяться, что эти знания никогда не пригодятся, потому что воспользуемся другим знанием: змея не нападает на человека без крайней нужды. Может быть, этим поведением навеяно традиционное представление о мудрости змеи — мудрый уходит от ненужной победы, даже если он сильнее.

Клещевой энцефалит.

Клещевой энцефалит и болезнь Лайма являются довольно распространенными природно-очаговыми заболеваниями в Самарской области.

Клинические проявления этих заболеваний крайне разнообразны. От легких, почти бессимптомных форм до тяжелых, приводящих к частичной или полной инвалидности. Нередки и летальные исходы клещевого энцефалита.

Ежегодно в Самарской области регистрируется значительное количество заболеваний случаев клещевого энцефалита и случаев болезни Лайма).

Возбудители клещевого энцефалита и болезни Лайма передаются в основном при укусе лесными иксодовыми клещами. Излюбленные места пребывания этих клещей - обочины дорог и тропинки в лесах смешанного типа, заросшие высокой травой берега лесных озер и ручьев.

Клещи особенно активны с середины апреля до середины июля. Позднее количество голодных клещей уменьшается.

Для того чтобы предупредить заболевание клещевым энцефалитом и клещевым боррелиозом, следует помнить:

1. Во время пребывания в лесу необходимо носить закрытую одежду, плотно прилегающую к телу, хорошо заправленную, чтобы затруднить заползание клещей.

2. Хороший эффект дает использование отпугивающих клещей средств, особенно в сочетании с плотно пригнанной одеждой. Эти средства продаются в аптеках и парфюмерных отделах многих магазинов. Наносить их следует как на одежду, так и на открытые части тела.

3. При нахождении в лесу надо через каждые 30-40 минут осматривать одежду и тело и удалять клещей, пока они не присосались. Снятых с одежды и тела клещей необходимо сжигать.

4. При обнаружении впившегося клеща необходимо немедленно обратиться за медицинской помощью для удаления клеща и принятия профилактических мер. По показаниям вводится специальный гамма-глобулин, причем только в том случае, если прошло не более 48 часов с момента укуса.

5. Необходимо помнить, что заражение клещевым энцефалитом может происходить и через сырое козье молоко, поэтому его надо обязательно кипятить.

6. Радикальным средством профилактики клещевого энцефалита являются профилактические прививки, которые приводятся в специально выделенных в каждом районе поликлиниках. Прививки проводятся с ноября до первого апреля, т.е. до начала сезона передачи клещевого энцефалита.

Помощник ректора по специальной работе

С.Ф. Осадчий