План-конспект
по теме № 7

«Действия сотрудников администрации в условиях негативных и опасных факторов бытового характера»

г. Калининград
2021

План-конспект по теме № 7

«Действия сотрудников администрации в условиях негативных и опасных факторов бытового характера»

Учебные цели:	1. Изучить со слушателями возможные негативные и опасные факторы бытового характера и меры по их предупреждению. 2. Закрепить знания по обеспечению личной безопасности в местах массового скопления людей, при пожаре, на водных объектах, в походе и на природе.
Место занятия:	Учебный класс
Время: **Метод проведения:**	1 часа Беседа

УЧЕБНЫЕ ВОПРОСЫ И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ

Учебные вопросы	**Время (мин.)**
Вводная часть	3 мин
Основная часть:	40 мин
1. Возможные негативные и опасные факторы бытового характера и меры по их предупреждению.	15 мин
2. Действия при бытовых отравлениях, укусе животными и насекомыми.	10 мин
3. Правила действий по обеспечению личной безопасности в местах массового скопления людей, при пожаре, на водных объектах, в походе и на природе	8 мин
4. Способы преодоления паники и панических настроений в условиях чрезвычайных ситуациях.	7 мин
Заключительная часть	2 мин
ИТОГО:	45 мин

ЛИТЕРАТУРА:

1. Безопасность и защита населения в чрезвычайных ситуациях. Учебно-методическое пособие для проведения занятий с населением. М., 2001.

2. Правила безопасности для взрослых и детей. Библиотечка «Военные знания», Рыхнов А.Г. М., 2000.

3. Энциклопедия экстремальных ситуаций. А.В.Гостюшин. М.: Изд. «Зеркало», 1994.

4. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебное пособие для 5-11 кл. Смоленск, 1995.

5. Журнал «Основы безопасности жизнедеятельности», МЧС РФ, №2, 1996г, № 5-7 - 1997г, № 3 - 2000г, № 3,4,5 - 2001г, № 2,3,4,7,9 - 2002г, № 2,4,10 - 2004г

6. Перевощиков В.Я. и др. Обучение работников организаций и других групп населения в области ГО и защиты от ЧС. - М.: ИРБ, 2011.-471 с.

7. Безопасность жизнедеятельности. Безопасность в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера: Учебное пособие/ВА. Акимов, Ю.Л. Воробьев, М.И. Фалеев и др. Издание 2-е, переработанное. - М.: Высшая школа, 2007.

8. Крючек НА., Латчук В.Н. Безопасность и защита населения; в чрезвычайных ситуациях: Учебно-методическое пособие для проведения занятий с населением / Под общ. ред. Г.Н. Кирилова. - М.: НЦ ЭНАС, 20051 - 152с.

9. Петров М.А. Защита от чрезвычайных ситуаций (Темы 1-7). Библиотечка «Военные знания».- М.: Военные знания, 2005. - 160 с.

УЧЕБНО-МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Мультимедийная аппаратура, ноутбук.
2. Видеофильмы по теме.
3. Плакаты, стенды, классная доска, указка.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

1. Проверить готовность аудитории, УМБ и слушателей к занятию.
2. Объявить порядок проведения занятия.
3. Объявить тему и цели занятия.

1. ВОЗМОЖНЫЕ НЕГАТИВНЫЕ И ОПАСНЫЕ ФАКТОРЫ БЫТОВОГО ХАРАКТЕРА И МЕРЫ ПО ИХ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ.

Современная среда обитания человека уже давно перестала быть безопасной. **Примерно половина жителей России пьет воду не соответствующую гигиеническим требованиям.** В некоторых районах из кранов течет вода, которой не рекомендуется даже мыться. Холерой заражаются в основном через питьевую воду. Употребление загрязненной воды вызывает 80% всех заболеваний.

Как можно обезвредить в домашних условиях воду для питья? Проще всего специальными бытовыми фильтрами.

Для обеззараживания водопроводную воду хлорируют. Поэтому перед кипячением воду следует выдержать **не менее двух часов** в стеклянной посуде. За это время значительная часть хлора в виде газа выйдет из жидкости. Если же воду сразу же поставить кипятить, хлор, конечно, будет выходить из жидкости, однако при быстром нагревании воды ускоряются химические реакции и хлор, растворенный в воде, лишь частично выйдет из нее, успев соединиться с органическими веществами, которые всегда присутствуют в питьевой воде. Соединения же хлора с органикой – яд, разновидность которого – **диоксин** – особенно опасен. Конечно, при кипячении хлорированной воды диоксин образуется в ничтожных количествах, но организм, аккумулируя его, постепенно отравляется.

Врачи-инфекционисты и гигиенисты при отсутствии фильтров рекомендуют пользоваться только кипяченой водой. Тем самым вы убережете свой организм не только от воздействия болезнетворных микроорганизмов, вызывающих инфекционные заболевания, но и от избытка солей.

Серьезную опасность для человека представляет **домашний воздух**. По данным ученых, воздух городских квартир в 4-6 раз грязнее наружного и в 8-10 раз токсичнее.

Воздух в наших квартирах отравляют свинцовые белила, линолеум, пластики, синтетические ковры, поролон, стиральные порошки. Однако львиную долю (70-80%) вредных веществ в воздух квартир приносит современная мебель. Древесно-стружечные плиты, полимеры, краски, лаки отравляют воздух.

Все факторы бытовой среды можно разделить на физические, химические, биологические и психофизиологические. Идентификация негативных факторов в бытовой среде представляет сложность ввиду комплексного их воздействия во всех ее сферах.

Концентрация загрязняющих веществ в воздухе помещений в десятки и сотни раз выше, чем на улице. Наиболее существенное загрязнение производит формальдегид. Формальдегид - эта бесцветный газ, входящий в состав синтетических материалов и выделяемый различными вещами:

мебелью, коврами и синтетическими покрытиями, фанерой, пенопластом. Мебель изготавливается чаще всего из древесно-стружечных плит, в связующую массу плит входит формальдегид. Синтетические материалы выделяют также винилхлорид, сероводород, аммиак, ацетон и многие другие соединения, которые смешиваясь, образуют еще более токсичные вещества.

Присутствие формальдегида может вызвать раздражение слизистых оболочек глаз, горла, верхних дыхательных путей, а также головную боль и тошноту. Мебель дает около 70% загрязнения воздуха жилого помещения, опасная концентрация токсических газов скапливается в закрытых шкафах и ящиках.

К возможным источникам выделения вредных веществ в воздушную среду помещений могут быть отнесены следующие изделия (табл. 1,2)

Таблица 1

Данные по выделению вредных веществ различными строительными материалами и бытовыми изделиями

Наименование материалов или изделий	**Возможные летучие вредные вещества или аэрозоли**
Линолеум	Бензол, толуол, кумол, бутилацетат, хлороформ, четыреххлористый углерод, изопропилбензол, триметилбензол
Герметизирующая рецептура на основе фенолрезольного пенопласта	Фенол, формальдегид, орто- и паракрезолы, этилбензол
Древесностружечные плиты и мебель, изготовленная из них	Фенол, формальдегид, орто- и паракрезолы, бутилацетат
Бумажные обои с клеем	Этилацетат, камфора, метиловый спирт, толуол, ксилол
Синтетические обои с полимерным или металлизированным покрытием	Стирол, бутиловый спирт, этилбензол, фталаты, хром, марганец, цинк, медь, свинец
Герметизирующие ленты	Толуол, фталаты, четыреххлористый углерод, хлорфенол, октил
Мастики клеящие	Формальдегид, нафтол, фталат, этилацетат, октил
Мебель из дерева, паркет, половая доска	Формальдегид, толуол, дифенилэтан, хлорфенол, бутиловый спирт, бутилацетат
Битумные мастики, смоляная пакля	Стирол, бензол, фенол, крезолы, толуол, силол, этилбензол, хлороформ
Изделия из полихлорвиниловых пластиков	Хлорвинил, фталаты, хлористый водород
Лакокрасочные покрытия на основе солей свинца (Свинцовый сурик)	Свинец, этилбензол, бутилацетат, скипидар, амиловый спирт
Изделия из асбестсодержащих материалов: кабины санузлов, вентиляционные колодцы, подоконники	Асбестовые волокна, пыль, кальций, магний, кремний
Ковровые изделия	Нафталин, хлорфенол, бутиловый спирт, этилацетат
Ковролин с клеящим составом	Фталаты, нафтол, диметиланилин, ксилол

Таблица 2

Токсические свойства наиболее распространенных загрязнителей воздушной среды квартир

Наименование вещества	Характер воздействия на организм человека
Фенол, орто-креозол, паракрезолы, хлор-фенол	Клеточный яд. Поражает нервную систему, вызывает раздражение дыхательных путей, расстройство пищеварения, общую слабость, потливость, слезотечение, кожный зуд, раздражительность, бессонницу
Формальдегид	Обладает канцерогенными и мутагенными свойствами, вызывает раздражение глаз, органов дыхания, аллергический насморк, трахеиты, бронхиты с астматическими проявлениями
Бензол	Поражает нервную систему, вызывает головную боль, одышку, кровоточивость десен
Стирол	Обладает ярко выраженным раздражающим действием на слизистые оболочки, вызывает нервные и желудочно-кишечные расстройства, нарушение сна, одышку, сердцебиение
Фталат	Обладает общетоксическим, кумулятивным и раздражающим действиями
Хлороформ	Обладает канцерогенными свойствами и наркотическим действием, поражает нервную и сердечно-сосудистую системы
Псевдо-кумол	Поражает нервную систему и желудочно-кишечный тракт
Асбест	Является канцерогенным веществом, способным вызывать опухоли органов дыхания. Чем короче волокна и меньше их диаметр, тем он опаснее
Ртуть	Поражает нервную систему, вызывает слабость, сонливость, головную боль, дрожание конечностей, судороги
Свинец	Вызывает расстройства центральной нервной системы, поражает зрение и обоняние, развивается слабость, головная боль, дрожание конечностей, век, языка
Медь	Поражает нервную систему, вызывает язву желудка, дерматиты и конъюнктивиты
Цинк	Вызывает желудочно-кишечные расстройства, раздражительность, бессонницу, снижение памяти и слуха

Факторы, представляющие опасность в производственной среде, опасны и в бытовой среде. Требуют осторожного обращения пожароопасные и взрывоопасные вещества: растворители, ацетон, бензин, а также ядохимикаты для борьбы с насекомыми (инсектициды), с сорняками (гербициды), с болезнями растений (фунгициды).

Применять их нужно при строгом соблюдении регламентов и мер безопасности (маски, защитная одежда), руководствуясь действующими инструкциями, изложенными на упаковках, этикетках и в листовках. Так, попадание хлорофоса, карбофоса и других аналогичных веществ в организм

ведет к угнетению холинэстеразы, важного компонента в работе нервной системы, появляется тошнота, перевозбуждение. Применение бытовых ядохимикатов в закрытых помещениях без средств защиты опасно для жизни.

Опасность представляет газовое оборудование из-за возможной утечки газа, имеющего взрывоопасные и токсичные свойства. Присутствие окисей углерода и азота, образующихся при сгорании, ведут к сокращению объема легких (особенно у детей) и повышению восприимчивости к острым респираторным инфекциям. Пользоваться газовым оборудованием можно только с хорошей вентиляцией помещения.

Восприимчивость к инфекциям повышается в связи с вдыханием паров лаков, красок, химических растворителей, аэрозолей. Вредно вдыхание табачного дыма. В США подсчитали, что от 500 до 5 тысяч смертей ежегодно непосредственно связаны с пассивным курением, то есть поглощением табачного дыма некурящими. Особенно вредно курение натощак.

Наиболее универсальным способом воздействия на вредные вещества является озонирование жилых помещений. Озонная технология в настоящее время широко используется для очистки воды. В отличие от хлора, озон взаимодействует с вредными веществами, образуя малоопасные продукты (воду, диоксид углерода, уксусную кислоту) или нелетучие продукты (оксиды металлов).

Озон также дезинфицирует помещение от микроорганизмов и грибков. Для этих же целей могут быть использованы дезинфицирующие препараты на основе использования хлораминов или перекисных соединений. Для удаления химических веществ кислотного характера могут быть использованы аммиачно-щелочные рецептуры. Обработку помещений от ртутных загрязнений проводят с помощью 20% раствора хлорного железа, 0,2% раствора перманганата калия, 1% раствора йода в 10% растворе йодистого калия и других композиций с использованием окислителей.

Меры по предупреждению и ликвидации последствий неблагоприятных факторов проживания

В настоящее время существует огромное количество бытовых средств и приборов для комфортабельных условий жизни. Кондиционеры и калориферы создают в комнатах благоприятный микроклимат, цветные обои радуют глаз и вызывают иллюзию близости к природе. Однако это внешнее благополучие содержит определенные угрозы для здоровья. В системе фильтров, увлажнителей и осушителей кондиционеров могут оседать и постепенно размножаться споры грибков и бактерий. Если своевременно не очистить системы кондиционеров, то микробы вместе со струей воздуха будут распыляться по всему объему жилых помещений. Поэтому основным способом снижения воздействия неблагоприятных факторов проживания являются меры по обеспечению чистоты жилых помещений и, в первую очередь, воздуха.

Следует помнить, что каждый человек в течение суток вдыхает в себя до 1,5 $м^3$ воздуха. Основным источником загрязнения воздуха является бытовая пыль, на которой сорбируются как вредные вещества и микроорганизмы, так и электростатические заряды. Для борьбы с пылью используются пылесосы,

воздухоочистители, проводятся влажные уборки и интенсивное проветривание комнат. Эти процедуры должны проводиться ежедневно.

Для улучшения микроклиматических условий проживания целесообразно устанавливать в квартире аквариумы и комнатные растения с широким листьями, которые, кроме создания благоприятных условий по влажности воздуха, будут очищать его от вредных примесей.

Свежесть - важный показатель качества воздуха, который отражает баланс положительных и отрицательных ионов воздуха. Наиболее важные для человека отрицательные аэроионы содержат свободные электроны, которые, поступив в легкие, улучшают процесс дыхания и усвоения кислорода эритроцитами крови. Эти ощущения человек обычно испытывает, находясь после грозы, на берегу реки или в хвойном лесу. Бытовыми генераторами для получения отрицательных аэроионов являются люстра Чижевского и ионизаторы воздуха. Эти приборы также улавливают пыль и уничтожают неприятные запахи. Индикатором здоровой обстановки жилых помещений являются домашние птицы: попугаи, скворцы, канарейки. В неблагоприятных домах птицы не поют, отказываются принимать пищу, не размножаются.

Средства бытовой химии. К средствам бытовой химии относят моющие вещества, препараты для химической чистки одежды, ухода за мебелью, полом, чистки посуды и сантехники, окраски помещения, средства борьбы с насекомыми и грызунами, клеи, дезинфицирующие вещества.

Независимо от целевого назначения, используемые в быту химические препараты, следует хранить в местах, недоступных детям, и только в герметичной упаковке. Многие химические средства бесцветны и лишены запаха. Поэтому, чтобы не перепутать, их необходимо хранить подальше от пищевых продуктов, в специальной заводской упаковке, обязательно с этикеткой. Следует запомнить, что любое выпускаемое промышленностью вещество снабжается инструкцией по его применению и хранению, которую нужно неукоснительно соблюдать.

Средства бытовой химии – опасные источники вредных веществ. Препараты, используемые для борьбы с тараканами и клопами, - фосфорорганические нервные яды. Препараты против летучих насекомых содержат димитил-фталат, превращающийся в организме человека в ядовитый метиловый спирт. В жидкости для мытья ванн входят кислоты - соляная, уксусная, муравьиная, относящиеся к группе раздражающих загрязнителей. Средства для уничтожения ржавчины включают карболовую и щавелевую кислоты, способные вызывать отравление человека. Опасны и едкие щелочи - каустическая сода, едкий калий, используемые для прочистки труб. Сильные щелочи входят также в состав нитхинола и персоли. В пятновыводителях содержатся хлорированные углеводороды. Осторожно нужно пользоваться анилиновыми и другими красителями. В косметические средства могут входить амиловый и бутиловый спирты, которые при попадании внутрь вызывают поражение нервной системы.

Небезопасными для здоровья являются и **синтетические моющие средства** (часто даже в быту называемые сокращенно - СМС). Это поверхностно-активные

вещества (детергенты) - ПАВ. Их моющий эффект заключается в переводе загрязнителя, имеющего гидрофобную природу, в водорастворимую форму. Поэтому молекула ПАВ содержит как гидрофобную, так и гидрофильную группы. Это обеспечивает ей взаимодействие, как с молекулой загрязнителя, так и с молекулой воды. Частицы загрязнителя, окруженные молекулами ПАВ, становятся растворимыми в воде.

Некоторые ПАВ могут быть токсичны для нервной системы, вызывать аллергические реакции, даже проникать в организм через кожу. Синтетические моющие средства следует хранить только в герметичной таре, так как попадание их в дыхательные пути опасно. Стирать белье с помощью СМС лучше в стиральной машине и очень тщательно (не менее пяти раз) полоскать, чередуя с выжиманием.

В состав некоторых моющих средств входят отбеливатели. По химической природе они являются кислород-, серо- или хлорсодержащими веществами (имеют в своем составе гипохлорид натрия, перекись водорода, моноперсульфат калия и др.). При отбеливании тканей в воздух выделяются хлор и сернистый газ, поэтому помещение должно хорошо проветриваться. При высокой чувствительности человека к СМС не следует стирать вручную, нужно избегать пользоваться СМС с биодобавками (ферментами)

Лучше выбирать такие марки СМС, которые содержат менее опасные неионогенные ПАВ (например, стиральный порошок «Детский»). Кроме того, гораздо безопаснее пользоваться не порошками, а пастообразными средствами или гранулированными СМС.

Используемые в быту **дезинфицирующие с**редства выделяют кислород и хлор, губительно действующие на микроорганизмы. Под действием света и влаги эти препараты могут разлагаться, становясь взрывоопасными. Хлорную известь нельзя держать в металлической посуде, которую она быстро портит. Не рекомендуется допускать контакта дезинфицирующих средств с органическими соединениями: скипидаром, маслом, красками из-за возможности возгорания.

Некоторые вещества бытовой химии являются несовместимыми, при контакте друг с другом они воспламеняются или становятся непригодными. Например, нельзя смешивать и хранить рядом: нашатырный спирт с формалином и йодом; алюминиевые квасцы с щелочами, нашатырем, столярным клеем, бурой; серную или соляную кислоту с кальцинированной или пищевой содой, мелом, известью, щелочью; марганцовку с глицерином, спиртом, серой, йодом, углем; хлорную известь со скипидаром, жирами, маслами, нашатырем, глицерином, растворителями.

Загрязнение комнатного воздуха сказывается на здоровье не сразу. Сначала ухудшается самочувствие, потом начинаются головные боли, от бессонницы появляется повышенная утомляемость, раздражительность.

Для ослабления вредного воздействия на организм находящихся в воздухе токсичных веществ, следует придерживаться некоторых правил:

1. Надо научиться дышать носом. Слизистая оболочка носовой полости с множеством ресничек, будто влажная щетка, собирает большую часть

вредной пыли, микробов, не пропускает их в легкие. Чаще освобождайте слизистую носа от накопившейся пыли.

2. Занимайтесь оздоровительным бегом на удалении от городских улиц. Вблизи автомагистралей, промышленных предприятий вдохи надо делать неглубокие, поверхностные, - чтобы воздух, наполненный вредными веществами, при глубоком дыхании не загрязнял легочную ткань.

3. Горожанам, живущим на нижних этажах, против окон которых стоят вереницы автомобилей, не стоит открывать даже форточки по утрам и вечерам, тем более - в безветренную погоду. Именно утром и вечером автомобилисты прогревают моторы, и вместо свежего воздуха квартиры наполняются выхлопными газами.

В домах с центральным отоплением **влажность воздуха** в отопительный период резко снижается. При этом появляется ощущение сухости, першения в горле, могут возникнуть носовые кровотечения.

Для повышения относительной влажности воздуха квартиры используются сосуды-испарители, которые навешиваются на батареи отопления или устанавливаются рядом. Повышению влажности способствуют также влажная уборка помещений, разведение цветов и бытовые увлажнители воздуха. Более эффективный способ поддержания чистоты воздуха внутри помещений – установка бытовых воздухоочистителей, ионизаторов.

Современная наука свидетельствует, что наиболее существенным из всех известных источников радиации является невидимый, не имеющий цвета и запаха, **радиоактивный газ радон, который** в 7,5 раз тяжелее воздуха.

Радон (продукт распада урана-238 и тория-232) – ответственен примерно за три четверти годовой индивидуальной эффективной эквивалентной дозы облучения, получаемой от земных источников радиации.

Главные источники поступления радона в жилища людей – грунт и строительные конструкции: если радиоактивность дерева принять за единицу, то в кирпиче она будет не менее 120, в граните – 170, глиноземе – 500, кальций-силикатном шлаке – 2000. Кроме того, радон поступает из полов, стен, с водой, природным газом и воздухом.

Основную часть облучения от радона человек получает, находясь в закрытых, непроветриваемых помещениях. В зонах с умеренным климатом концентрация радона в закрытых помещениях в среднем в 8 раз выше, чем в наружном воздухе, на кухне – в 120 раз, в ванной – в 320-340 раз. Герметизация жилья с целью утепления только затрудняет выход радона из помещения.

Основная опасность исходит вовсе не от питья воды, даже при высоком содержании в ней радона. При кипячении воды радон в значительной степени улетучивается. Радон, поступивший в организм с некипяченой водой, очень быстро из него выводится. Если бы все радиоактивные вещества оставались в организме, то радиоактивность человека была бы очень высока.

Однако это не так – значительная их часть выводится из организма с потом, мочой, калом.

Гораздо большую опасность представляет попадание паров воды с высоким содержанием радона в легкие вместе с вдыхаемым воздухом, что чаще всего происходит в ванной комнате. Исследования, проведенные в Канаде, показали, что все 7 минут, в течение которых был включен теплый душ, концентрация радона в ванной быстро возрастала, и прошло более 1,5 часов с момента отключения душа, прежде чем его содержание упало до исходного уровня.

Пути снижения концентрации радона в квартире:

- хорошее проветривание жилых помещений при открытых окнах и дверях – обязательный и при этом наиболее простой и эффективный способ;
- хорошая вентиляция кухни и ванной комнаты;
- минимальное время пользования душем (не более 15 минут);
- включение газа на кухне только по необходимости;
- при топке печей и каминов держать открытыми форточку или окно, чтобы не допустить понижения давления воздуха в помещении, что может привести к усиленному втягиванию в помещения радиоактивного воздуха из почвы;
- оклейка стен обоями или обивка деревом;
- окраска стен масляной краской в 2–3 слоя;
- надежная изоляция помещений от подвалов;
- недопущение скопления воды в подвалах.

Ещё одним фактором неблагоприятного воздействия на человека являются **электромагнитные излучения** (ЭМИ). Их источниками в квартире являются: радиоэлектронная аппаратура (телевизоры, магнитофоны, радиоприемники, видеоаппаратура, сотовые телефоны, персональные компьютеры, микроволновые печи). ЭМИ проникают в квартиры также от линий электропередач, трансформаторных подстанций, ТЭЦ, средств радиосвязи и радиолокации, промышленного оборудования различного назначения.

Обмен веществ, определяющий здоровье человека, есть не что иное, как упорядоченное взаимодействие ионов химических элементов. Если эти ионы находятся в электромагнитном поле (ЭМП), то они начинают вести себя неадекватно, при этом нарушается обмен веществ в клетке.

Чем интенсивнее ЭМП, тем они более опасны. Излучения от всех источников суммируются и, воздействуя на человека, вызывают различные заболевания головного мозга, психические расстройства, нарушение половых функций (вплоть до импотенции и потери способности к рождаемости), ухудшение наследственности, снижение интеллекта, сердечно-сосудистые, онкологические и прочие заболевания.

Специалистами установлено, что наряду с алкоголем и наркотиками ЭМИ являются причиной слабоумия.

Самым опасным электромагнитным домашним прибором является микроволновая печь, далее идут телевизор, компьютер, электрическая плита,

утюг, холодильник, пылесос и другие электромагнитные приборы. В последнее время все рекорды по части распространения ЭМП бьет сотовая связь.

Приемы и способы снижения вредного влияния ЭМИ на организм человека:

- радиоэлектронную аппаратуру устанавливайте в квартире таким образом, чтобы она была как можно дальше от мест наиболее длительного пребывания членов семьи, особенно детей;
- не оставляйте радиоэлектронную аппаратуру включенной, если ею никто не пользуется;
- расстояние до телевизора при просмотре телепередач должно быть не менее 2 метров, а при работе на персональном компьютере – не менее 0,5 м;
- ограничивайте время работы на персональном компьютере: не более 4 часов для взрослых и 1-2 часа для детей. Используйте защитный экран;
- выключайте все домашние электроприборы и радиоэлектронную аппаратуру из сети на ночь: включенный в сеть провод от ночника так же опасен, как и линия электропередачи, находящаяся в нескольких десятках метров от дома;
- ограничивайте продолжительность разговоров по сотовому телефону до 3 минут, максимально увеличивайте период между двумя разговорами – не менее 15 минут.

2. ДЕЙСТВИЯ ПРИ БЫТОВЫХ ОТРАВЛЕНИЯХ, УКУСЕ ЖИВОТНЫМИ И НАСЕКОМЫМИ

А) Бытовые отравления.

Отравление газом (бытовым, угарным).

Вдыхание угарного газа способствует образованию в крови карбоксигемоглобина – стойкого соединения окиси углерода с гемоглобином, которое неспособно доставлять тканям кислород. Развивается кислородное голодание.

Легкая степень отравления: головная боль, головокружение и нарушение координации, тошнота и рвота, сухой кашель.

Средняя степень тяжести: одышка, сердцебиение, покраснение кожи лица, резкая мышечная боль, судороги.

Тяжелая - потеря сознания, зрачки расширены и практически не реагируют на свет, дыхание поверхностное, судороги; смерть наступает от остановки дыхания и сердца.

Первая помощь:

- вынести пострадавшего на свежий воздух, расстегнуть одежду, при необходимости провести реанимацию;
- к голове пострадавшего приложить холод: охлаждение головного мозга является средством защиты нервных клеток в условиях кислородного голодания, угрожающего их гибелью;

- если пострадавший находится в сознании: приподнять ноги, растереть тело и грудь, укрыть потеплее, давать понюхать ватку с нашатырным спиртом (2-3 капли), затем давать пить горячий чай или кофе (теплое молоко);

- если началась рвота, перевернуть пострадавшего на живот, повернуть голову в сторону, очистить рот;

- при любой степени тяжести отравления угарным газом – экстренная госпитализация.

Острое пищевое отравление.

Первая доврачебная помощь при острых отравлениях заключается в проведении детоксикационных мероприятий, цель которых – выведение токсического вещества из организма. Не требует специальных медицинских знаний и навыков.

Пищевое отравление возникает через несколько часов после приема недоброкачественной пищи из мясных, рыбных, молочных и овощных продуктов. **Признаки отравления: головная боль, головокружение, тошнота, рвота, жидкий стул, слабость, озноб, сонливость. Пульс учащенный, слабый. Одышка, судороги. Повышенная температура тела (до 38-39°С).**

При большинстве пищевых отравлений первая помощь должна сводиться к скорейшему удалению содержимого желудочно-кишечного тракта (обильное промывание, дача слабительных), сопровождаемому приемом внутрь адсорбирующих (активированный уголь), осаждающих (охлажденный крепкий чай), нейтрализующих (пищевая сода, кислое питье), обволакивающих (крахмальная слизь, кисель, яичный белок, снятое молоко) веществ.

Детоксикация начинается с введения в желудок химических сорбентов – препаратов, способных связывать растворенные в желудочном содержимом токсины, предотвращая их поступление в кровь.

Наиболее универсальным и доступным сорбентом является активированный уголь (карболен). Минимальная доза: 1 таблетка (0,25 г) на 10 кг веса тела человека. При более тяжелых отравлениях количество таблеток может составлять 60 и более. Применяется в виде водяной взвеси: таблетки предварительно измельчаются и перемешиваются с водой (100-150 мл). Быстро выпить, чтобы частицы порошка не осели. Через 5-7 минут попытаться вызвать рвоту, надавливая на корень языка.

Если удалось вызвать рвоту – приступают к промыванию желудка. Больному дают выпить 0,5-1 л прохладной водопроводной воды, не содержащей никаких химических компонентов, потому что использование на доврачебном этапе в промывающем растворе каких-либо добавок может привести к химическим реакциям с непредсказуемыми для больного последствиями). Снова вызывают рвоту. Количество процедур колеблется от 3 до 5 , каждый раз перед вызыванием рвоты больной должен выпивать до 1 литра воды (общий объем воды для промывания – до 12 литров). Критерий достаточности промывания – появление «чистых промывных вод».

Такое без-зондовое промывание желудка противопоказано при отравлениях кислотами и едкими щелочами, т.к. обратное прохождение растворов этих веществ через пищевод может значительно увеличить химический ожог его слизистой оболочки.

Применяется только в том случае, если больной находится в ясном сознании.

Отравление этиловым спиртом (алкоголем).

Показаны: приток свежего воздуха, лед на голову, горячая грелка к ногам, вдыхание нашатырного спирта, промывание желудка, принятие слабительного, а потом стакана воды с 3-5 каплями нашатырного спирта.

Отравление метиловым спиртом (метанолом).

Признаки отравления проявляются через 1-2 дня: боли в икроножных мышцах, мелькание мушек перед глазами, слепота. Самолечение грозит смертью. **Немедленно обратиться в лечебное учреждение!** Но в виде исключения, продиктованного жизненными показаниями, на доврачебном этапе оказания помощи противоядием при отравлении метанолом является этиловый спирт (100-150 мл водки), который дается после вызывания рвоты. Активированный уголь в желудок ни до этого, ни после не вводится. И срочно – «скорую помощь»!

Отравление препаратами бытовой химии.

При отравлении косметическими средствами, инсектицидами, анилиновыми красителями, пятновыводителями – немедленно вызвать «скорую помощь», обеспечить свежий воздух, вызвать рвоту, если больной в сознании. Если же без сознания – уложить его на бок или на живот, чтобы рвотные массы не попали в дыхательные пути. При клинической смерти – сердечно-легочная реанимация.

При отравлении кислотами и едкими щелочами.

Противопоказано беззондовое промывание желудка (обратное прохождение химических веществ усилит повреждение пищевода, вызовет отек гортани, могут также попасть в дыхательные пути) и введение в желудок нейтрализующих (противоположных по кислотно-щелочным свойствам) растворов. Применение нейтрализующих растворов (пищевой соды и слабых растворов органических кислот – лимонной, уксусной) может сопровождаться выделением углекислоты в объемах, которые в исключительных случаях могут привести к механическому разрыву желудка.

Если не нарушен глотательный рефлекс, можно дать выпить до 200 мл молока, которое в данном случае является обволакивающей субстанцией, защищающей в небольшой степени слизистую оболочку желудка.

Глаза, рот губы промыть несильной струей воды из спринцовки, следя за тем, чтобы жидкость не попала в дыхательные пути. Если необходима искусственная вентиляция легких – в данной ситуации ее проводят способом «рот в нос». **Срочная госпитализация!**

Признаки ботулизма – головокружение, сухость во рту, жажда, «комок» в горле, боль при глотании, «туман» перед глазами, двоение изображения, температура остается постоянной. **Срочная госпитализация!**

При остром аппендиците и язве желудка симптомы могут быть похожи на отравление, поэтому промывать желудок можно, если нет сомнения в отравлении.

Б) Укусы животными

Согласно исследованиям, только 6 пород собак представляют серьезную угрозу для человека: 75% нападений, после которых жертвы обращаются за медицинской помощью, совершаются бультерьерами, немецкими овчарками, доберманами, ротвейлерами, голубыми ищейками и колли. Правительство Англии приняло решение о запрете содержания и разведения питбулей, после 1991 года.

При определенных обстоятельствах, покусать может любая собака, даже любимица семьи. Большое количество нападений провоцируют сами люди. Детей, пострадавших от укусов собак, в три раза больше, чем взрослых.

Элементарные правила отношений с собакой:

- будьте внимательны и благоразумны, приближаясь к охраняемому ею объекту: двору, квартире, щенкам, хозяину;
- не подходите к собаке, находящейся на привязи;
- не гладьте собаку, когда она ест, не трогайте её миску, не пытайтесь кормить чужую собаку непосредственно из своих рук;
- старайтесь никогда не показывать страха и волнения перед чужой собакой.

Если собака виляет хвостом, это еще не означает, что она дружелюбно настроена к вам. Ходящий из стороны в сторону хвост может свидетельствовать о повышенном возбуждении или неуверенности. У дружелюбно настроенной собаки хвост будет расслабленно мотаться из стороны в сторону, что может приводить в движение всю заднюю часть тела.

Почти всегда, прежде чем укусить, собаки подают предупреждающие сигналы, надо только уметь распознавать их. Наиболее опасна приседающая собака – она готовится прыгнуть.

Если собака готова напасть:

- остановитесь, и твердым решительным голосом отдавайте команды: «фу», «нельзя», «стоять», «лежать», «место», «назад» и т.д. Хотя бы одна из этих команд может возыметь свое действие, в других случаях срабатывает серия команд, которые приводят животное в растерянность;
- чтобы выиграть время, бросьте в сторону собаки любой предмет, не поднимая высоко руку;
- защищайтесь, используя подручные средства (зонтик, палку, камень, пакет), отступая спиной к укрытию (забору, дому), призывая на помощь окружающих;
- если собака сбила вас с ног – нужно упасть на живот, руками закрыть шею, для защиты горла – надо прижать подбородок к груди и выставить вперед руку;
- болевые точки у собаки – нос, пах, язык.

Не убегайте от собак – не убежите. Даже самые быстроногие люди могут бежать со скоростью чуть больше 30 км/час, в то время как любая собака – от 40 до 65 км/час. Кроме того, бег вызывает у собак охотничий инстинкт – жажду погони. Самое лучшее – застыть на месте, не поднимая рук над головой, не поворачиваться к собаке спиной, чтобы она не почувствовала ваш страх. Нужно стоять к собаке не лицом, а боком, чтобы видеть её (к тому же – это менее угрожающая поза).

Что делать, если собака вас укусила?

- промыть рану обильным количеством воды, а лучше перекисью водорода, окружность раны смазать йодом, наложить чистую повязку;

- выяснить у хозяина, сделана ли прививка от бешенства;

- обязательно обратиться к врачу. Кстати, пресловутые 40 болезненных уколов в живот не делают уже давно: сейчас ограничиваются введением одной вакцины и анализом крови. Но если результаты указывают на наличие инфекции, возможен длительный курс лечения.

Если укусила змея, прежде всего надо определить, ядовитая ли она. На месте укуса остаются следы от зубов змеи в виде двух серповидных полос, образующих полуовал из мелких точек. Неядовитая змея оставляет только этот след на коже. Если же укусила ядовитая змея, то в передней части полуовала между серповидными полосами есть две ранки (следы от её ядовитых зубов), из которых обычно сочится кровь.

Прежде всего, постарайтесь как можно быстрее отсосать из ранки яд, постоянно его сплевывая (не менее 30 минут). Нельзя это делать тому, у кого есть ссадины или другие повреждения слизистой губ или полости рта. В этом случае нужно выдавливать яд с кровью (по направлению к ранке укуса).

Ранку необходимо обработать любым антисептическим раствором – йодом, бриллиантовой зеленью, перекисью водорода, спиртом, одеколоном. На рану наложить сухую антисептическую повязку и осуществить транспортную иммобилизацию поврежденной конечности (обеспечение неподвижности) – для уменьшения скорости всасывания яда, а также приложить к месту укуса холод.

При сильной боли можно принять 1-2 таблетки обезболивающих препаратов – любой анальгетик. Обеспечить пострадавшему полный покой и обильное теплое питье (чтобы ускорить выведение яда): чай, кофе, щелочная минеральная или обычная вода. Категорически запрещается поить алкоголем, т.к. это может привести к суммарному токсическому эффекту.

Пострадавшего надо как можно быстрее доставить в лечебное учреждение. Наиболее эффективное средство против змеиного яда – поливалентная противозмеиная сыворотка, введенная не позже, чем через 30 минут после укуса.

Категорически запрещается:

- накладывать жгут на конечность выше места укуса. Эта мера не препятствует всасыванию и распространению яда в организме, но нарушает кровообращение и способствует развитию некроза (омертвления) тканей, ухудшению состояния больного после снятия жгута;

- прижигать место укуса огнем, химическими веществами;
- рассекать ранку на месте укуса.

Эти манипуляции не только бесполезны, но и вредны. Они приводят к развитию долго не заживающих ран, способствуют нарушению обмена веществ в пораженных тканях.

Отправляясь в горы, в лес по грибы, за ягодами, соблюдайте осторожность. Палкой раздвигайте заросли, обследуйте расщелины, чтобы ненароком не потревожить змею. Обоняние и зрение у змей очень слабое. Надевайте прочную обувь, одежду с напуском, не облегающую руки, ноги.

Помните! Змея не нападает на человека без крайней необходимости. Она кусает только защищаясь!

В) Укусы насекомых

Оказание экстренной доврачебной помощи при укусах ядовитых паукообразных (скорпион, каракурт, тарантул) аналогично тому, которое оказывают при укусах ядовитых змей.

Однако отсасывание яда при укусах скорпиона, каракурта, тарантула противопоказано, т.к. их токсины обладают способностью всасываться через неповрежденные слизистые оболочки.

При укусе пчелами, осами, шмелями, шершнями (крупный подвид осы) может возникнуть местная или общая реакция.

Местная реакция хорошо известна каждому, кого хоть раз ужалила пчела или оса: сильная боль, зуд и жжение, краснота и отек. Особенно отекают веки, губы, половые органы. Длительность местной реакции от 1 до 8 суток.

Токсическая реакция возникает, когда человека одновременно ужалило несколько десятков или сотен насекомых. Кстати женщины и дети более чувствительны к яду перепончатокрылых, чем мужчины. Тяжесть общей токсической реакции зависит от количества яда, попавшего в организм. Доза яда от укуса 500 и более перепончатокрылых – смертельна для человека.

Аллергическая реакция возникает примерно у 1-2% людей, и для её развития количество яда не имеет значения. Достаточно, чтобы человека ужалило всего одно насекомое. Самая тяжелая аллергическая реакция, угрожающая жизни человека – острый отек гортани, при котором в короткие сроки может развиться асфиксия (полное прекращение дыхания), и анафилактический шок: человек теряет сознание (иногда на несколько часов), у него нарушается деятельность многих органов и систем, в первую очередь сердечно - сосудистой, нервной.

Первая помощь при укусах жалящих насекомых включает:

- удалить жало пчелы («зазубренное» жало только у пчелы и шмеля);
- приложить к ранке кусочек сахара – способствует вытягиванию яда из ранки и препятствует развитию отека;
- обработать ранку раствором борного или салицилового спирта;
- обеспечить физический покой;

- приять обезболивающие (анальгин и т.п.) и **антигистаминные препараты (димедрол, тавегил, супрастин, дизазолин и т.п.);**

- при общей токсической реакции – на место отека положить холод, чтобы замедлить всасывание яда, и рекомендуется как можно больше пить жидкости (кроме алкоголя, т.к. он способствует увеличению проницаемости сосудов, что приводит к усилению отеков);

- при общей аллергической реакции: холод на место, где ужалило насекомое, 20-25 капель кордиамина, прием антигистаминных препаратов.

Особенно срочные меры необходимы в случаях развития анафилактического шока. Пострадавшего тщательно согреть, дать 20-25 капель кордиамина и антигистаминный препарат и срочно вызвать «скорую помощь» или доставить в лечебное учреждение.

Людям с аллергической реакцией на яд пчел, ос – нужно быть очень осторожными в летний период, всегда иметь при себе несколько таблеток **антигистаминного препарата.**

На территории Калининградской области водятся 8 видов клещей и только три из них - переносчики энцефалитов, клещевых тифов, туляремии, бруцеллеза. Определить самим, какой паразит опасен, невозможно.

Они чаще встречаются в парках, на дачах, в зарослях травы возле водоемов. Любят греться на солнышке, а значит, взбираться на человека, как на удобный пригорок.

В стадии личинки он паразитирует на диких животных и птицах, затем, напившись крови, он отпадает в трещины земли, под кусты, где может зимовать, а весной нападает на животных и людей. После укуса клеща через 3-5-14 дней начинается лихорадка, температура 39-40°, вялость, сонливость, головная боль, боли в мышцах и суставах, пояснице, животе.

В дальнейшем могут быть кровоизлияния от точечных до обширных, в различных органах (маточные, желудочно-кишечные и др.), нередки - носовые кровотечения. Все это приводит к поражению печени, сердечно - сосудистой и центральной нервной систем. Тяжело протекает болезнь у беременных и людей, страдающих хроническими заболеваниями. Болезнь длится 21-30 дней. При несвоевременном обращении за медицинской помощью и позднем лечении - исход заболевания смертельный.

Как уберечься от болезни?

Для защиты себя и домашних питомцев воспользуйтесь специальными средствами (репеллентами): «Фумитокс-антиклещ», «Гардекс-антиклещ», «Москитол-антиклещ», «Галл-рэт», «Бибан», ДЭТа и др.

Надо защищать себя от укусов клещей, пользоваться защитной одеждой (с длинными рукавами, плотно прилегающими к запястьям, брюками, заправленными в носки, головной убор). Надо проводить само-осмотры, взаимо-осмотры тела, т.к. клещ, попадая на человека, присасывается не сразу, выбирая наиболее подходящие места. Кусает безболезненно (слюна его содержит обезболивающее вещество), незаметно ввинчиваясь под кожу, и сидит там несколько часов, оставляя снаружи круглое бурое тельце, которое можно принять за родинку. Присосавшегося клеща надо осторожно снять,

капнув на него любым растительным маслом, вазелином, солидолом которые заблокируют доступ воздуха к клещу и он может отпасть самостоятельно. Если этого не произошло, снимите клеща руками, стараясь его не раздавить и не оторвать хоботок, вращая вправо, влево. Ранку обработать йодом, спиртом. Клеща поместить во флакон с крышкой и доставить в Энтомологическую лабораторию филиала «Центра гигиены и эпидемиологии в Калининградской области» в г. Калининграде, по адресу: ул. Фрунзе, 50. Там определят вид клеща, и исследуют его.

После укуса клеща 14 дней нужно постараться не простудиться, часто измерять температуру. Если она поднимается - немедленно обращаться к врачу.

3. ПРАВИЛА ДЕЙСТВИЙ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ В МЕСТАХ МАССОВОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ, ПРИ ПОЖАРЕ, НА ВОДНЫХ ОБЪЕКТАХ, В ПОХОДЕ И НА ПРИРОДЕ

Личная безопасность – состояние защищенности жизни и здоровья человека, его идеалов, ценностей, интересов от опасных воздействий – физических, духовных, информационных, этнокультурных, социальных, экономических, техногенных, политических, экологических, медико-биологических, военных и т.д.

Тема поведения человека в местах массового скопления людей и обеспечение его безопасности при возникновении в таких местах чрезвычайных ситуаций особенно актуальна для жителей городов, где есть стадионы, при большом стечении публики проводятся концерты, часты митинги и манифестации. Там человек, даже случайно, сам того не желая, может оказаться в эпицентре людских страстей и стать жертвой этих страстей.

Прежде всего, следует разобраться в особенностях «Неорганизованной социальной общности», разновидностью которой является толпа.

Толпа – это временное неорганизованное скопление людей, непосредственно контактирующих между собой на ситуационной основе и идентично реагирующих на определенные значимые для них воздействия путем психического заражения.

Поведение людей в условиях толпы отличается рядом психических особенностей:

- происходит некоторая де-индивидуализация личности, доминирует примитивная эмоционально-импульсивная реакция;
- резко активизируется подражательная деятельность людей, снижается предвидение возможных последствий их действий;
- люди преувеличивают правомерность своих действий, снижается их критическая оценка, притупляется чувство ответственности.

На фоне общего эмоционального напряжения, вызванного той или иной ситуацией, люди входящие в толпу, быстро поддаются психическому заражению. Вспоминаются слова одного из авторитетнейших специалистов в

этой области: «Толпа не говорит, и не плачет, а галдит, и мычит. Она страшна и, будучи воодушевленной добрыми намерениями, задавит, даже встречая святыню».

Некоторые исследователи считают, что толпа - это особый биологический организм. Он действует по своим законам, и не всегда учитывает интересы отдельных составляющих - в том числе и их сохранность. Это становится понятным во время любой паники.

Очень часто толпа становится опаснее стихийного бедствия или аварии, которые ее вызвали. Исследования показывают следующие характерные черты паники:

- паническое бегство всегда направлено в сторону от опасности (не делается попыток как-то повлиять на наступление опасности);
- направление бегства при панике не является случайным (выбор - за знакомой дорогой или той, которой бегут другие);
- по своему характеру паническое бегство асоциально (самые сильные связи могут быть прерваны: мать может бросить ребенка, муж - жену и т. п.); люди становятся неожиданным источником опасности друг для друга;
- человек, охваченный паникой, всегда верит, что обстановка крайне опасна (паническое бегство прекращается, когда человек думает, что находится вне опасной зоны);
- человек, охваченный паникой, плохо соображает, но его мысли не являются неразумными (проблема скорее в том, что он не ищет альтернативных решений и не видит деталей своего решения, иногда - главных, как в типичном для пожаров случае: прыжке со смертельно большой высоты).

Из этого списка понятно, что остановить толпу может или сильнейший эмоциональный тормоз, или чудо. Среди таких чудес известны примеры, когда сильному волевому человеку удавалось остановить толпу, которая его хорошо знала, и верила ему. Среди средств - категоричные команды, горячее убеждение в отсутствии опасности и даже расстрел паникеров. Многие специальные памятки рекомендуют решительное физическое подавление зачинщика паники, потому что пресечь начинающийся психический пожар (как, впрочем, и всякий другой) неизмеримо проще, чем затем остановить сделавшую первый шаг толпу. Сделать это, разумеется, непросто, так как лидер подвержен двум стрессам сразу - опасности самой ситуации плюс ответственности за людей. Лидер должен немедленно найти себе помощников, которые должны «рассекать толпу» - иногда и буквально: взявшись за руки и скандируя.

Основная психологическая картина толпы выглядит так:

1. Снижение интеллектуального начала и повышение эмоционального.
2. Резкий рост внушаемости и снижение способности к независимому мышлению.
3. Толпе требуется лидер или объект ненависти, она с наслаждением будет подчиняться или громить; толпа способна как на страшную жестокость, так и на самопожертвование, в том числе и по отношению к

самому лидеру.

4. Толпа быстро выдыхается, добившись чего-то. Разрозненные на группы люди быстро приходят в себя и меняют своё поведение и оценку происходящего.

5. В жизни уличной (особенно политико-социальной) толпы очень важны такие элементы, как первый камень в витрину, первая кровь. Эти ступени могут вывести толпу на принципиально иной уровень опасности, где коллективная безответственность превращает каждого члена толпы в преступника. Из такой толпы надо немедленно уходить.

Как уцелеть в толпе?

- лучшее правило - далеко ее обойти;
- если это невозможно, ни в коем случае не идти против толпы;
- если толпа вас увлекла, старайтесь избегать и ее центра, и края опасного соседства витрин, решеток, оград набережной и т. д.;
- уклоняйтесь от всего неподвижного на пути - столбов, тумб, стен и деревьев, иначе вас могут просто раздавить или размазать;
- не цепляйтесь ни за что руками - их могут сломать. Если у вас что-то упало, ни в коем случае не пробуйте поднять - жизнь дороже;
- в плотной толпе при правильном поведении вероятность упасть не так велика, как вероятность сдавливания. Поэтому защитите диафрагму сцепленными в замок руками, сложив их на груди;
- еще один прием - упруго согнуть руки в локтях и прижать их к корпусу тела. Толчки сзади надо принимать на локти, диафрагму защищать напряжением рук.

Главная задача в толпе - не упасть. Но если вы все же упали, следует защитить голову руками и немедленно вставать. Это очень трудно, но удается, применив такую технику: быстро подтяните к себе ноги, сгруппируйтесь и рывком попытайтесь встать. С колен подняться в плотной толпе вряд ли удастся - вас будут сбивать. Поэтому одной ногой надо упереться (полной подошвой) в землю и резко разогнуться, используя движение толпы.

Если толпа плотная, но неподвижная, из нее можно выбраться, используя психосоциальные приемы. Например, притвориться больным, пьяным, сумасшедшим, сделать вид, что вас тошнит и т.п. Коротко говоря, надо заставить себя сохранять самообладание, быть информированным – и импровизировать.

Действия при пожаре.

Опасность для людей при пожарах представляют: высокая температура воздуха, задымленность, опасная концентрация угарного газа и других продуктов горения, а также обрушение конструкций зданий. Задымление и высокая температура особенно опасны в подвалах и на верхних этажах зданий.

Действия при различных пожарных ситуациях:

Пожар в квартире:

- выведите всех людей из квартиры, в первую очередь детей и престарелых;

- позвоните по «01» или «112» - вызовите пожарную команду;

- отключите электроэнергию, перекройте газ;

- если это не опасно, то постарайтесь потушить пожар подручными средствами (водой, мокрой тканью, песком – если нет огнетушителя);

- если потушить пожар своими силами невозможно – немедленно покиньте квартиру, плотно прикрыв входную дверь (закрытая дверь задерживает огонь примерно на 15 минут);

- оповестите соседей;

- организуйте встречу пожарных;

- при невозможности покинуть квартиру, выйдите на балкон или через окно постарайтесь криками привлечь внимание людей, которые могут вызвать пожарную команду;

- не открывайте окна и двери – это увеличит поток воздуха и, значит, усилит огонь;

- если дым и пламя не позволяют вам выйти из квартиры, закройте двери и окна, чтобы не допустить сквозняка, поливайте дверь водой, заткните все щели и отверстия мокрыми тряпками – это предотвратит попадание дыма в комнату;

- чтобы не задохнуться в дыму, держитесь поближе к полу (передвигайтесь ползком или пригнувшись) – там меньше дыма;

- на пожаре люди могут погибнуть не столько от пламени, сколько от дыма – для потери сознания достаточно нескольких вдыханий;

- погасив пожар в квартире, осмотрите её, обязательно убедитесь, что ничто не тлеет. Окна и двери можно открыть для проветривания только тогда, когда пламя погашено полностью.

При тушении пожара и спасении пострадавших соблюдайте следующие правила:

- перед входом в горящее помещение накройтесь с головой влажной плотной тканью;

- для защиты от угарного газа – закрывайте органы дыхания мокрой плотной тканью;

- при тушении электроприборов и электропроводки предварительно обесточьте их;

- если на вас загорелась одежда, то надо лечь на пол, и, перекатываясь, сбить пламя;

- нельзя бежать, это еще больше раздует пламя;

- набросить на себя или пострадавшего плотную ткань (пальто, одеяло, покрывало) и плотно прижать к телу, оставив при этом голову открытой;

- при поиске маленьких детей тщательно осмотрите все помещение: дети от страха прячутся под кроватями, в шкафах, забиваются в углы и между мебелью, в туалетах и ванных комнатах и на зов не откликаются.

Если загорелся телевизор

- отключите от электросети;

- набросьте на телевизор плотную ткань (ковер, одеяло, пальто), чтобы огонь не перекинулся, например, на шторы или книжные полки, а затем тушите пламя огнетушителем или водой, заливая её через верхние вентиляционные отверстия задней стенки (стоять сбоку);

- если с пожаром справиться не удалось – звоните по «01»;

- аналогично действуйте при возгорании других электроприборов.

Пожар на балконе

- тушите любыми подручными средствами;

- если с пожаром справиться не удалось, плотно закройте балконную дверь, вызовите пожарную команду, предупредите соседей.

Загорелась новогодняя ёлка

- при возгорании электрогирлянды немедленно обесточьте её;

- повалите елку на пол, чтобы пламя не поднялось вверх и не загорелись обои, шторы, мебель;

- накройте горящую елку плотной тканью и залейте водой;

Елка из синтетических материалов горит очень быстро, пластмасса плавится и растекается, выделяя токсичные вещества. Тушить водой опасно из-за возможного разброса искр и расплавленной массы.

Надежный способ защиты от пожара - самому не стать его причиной:

- никогда не курите в постели, в каком бы вы состоянии не были;

- научите детей правильно обращаться с огнем;

- не оставляйте без присмотра включенные электроприборы, особенно утюги, калориферы, телевизоры;

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

- не разогревайте лаки и краски на газовой плите;

- не сушите белье над газовой плитой;

- исключите «праздничные» пожары: не пользуйтесь самодельными электро-гирляндами на ёлке, а хлопушки, бенгальские огни, свечи, фейерверки зажигайте только вдали от ёлки.

Помните! В первую минуту пожар можно потушить стаканом воды, во вторую – ведром, в третью - может не хватить и пожарного водоема!

Что же делать при пожаре, какие предпринимать действия?

- прежде всего, не поддаваться панике, поднятой другими гражданами. Помнить, что там, где паника – гибель людей почти неизбежна;

- известить пожарную службу по тел. 01 (112 с мобильного телефона), сообщить адрес пожара;

- отключить газ, электричество;

- использовать средства пожаротушения, никогда при этом не пытайтесь погасить горящие нефтепродукты водой, не тушите горящие электроприборы водой или пенным огнетушителем;

- если предпринятые меры оказались безрезультатны, покиньте горящее здание, не забудьте оповестить своих коллег, соседей;

- из зоны пожара надо выходить в наветренную сторону, дышать через влажный платок (через любую влажную ткань);

- особое внимание уделять выводу из зоны пожара детей;

- если невозможно пробиться через огонь по лестнице, то надо эвакуироваться из окон 2-3 и более этажей по пожарным лестницам, с помощью веревок, простыней и др. средств;

- в случае, когда все охвачено огнем, не побояться ожогов, облиться, если можно водой, надеть на себя дополнительную одежду и прорываться через огонь, выбравшись, сбросить с себя загоревшуюся одежду;

- не пользоваться лифтами, так как они могут остановиться, и вы окажитесь в огненной ловушке.

Действия на водных объектах.

Общество спасения на водах со дня своего создания, с 1872 года, учит граждан самым простым правилам безопасного поведения:

- не ныряй в незнакомых местах (не зная броду - не лезь в воду);

- не заплывай за буйки;

- не приближайся к моторным лодкам и к судам;

- не устраивай игр в воде, связанных с захватами;

- не заходи в воду и не купайся в нетрезвом виде.

Нарушения этих правил является главной причиной гибели людей на воде. По статистике более 40% взрослого населения тонут в состоянии алкогольного и наркотического опьянения.

Судороги. При судорогах ног необходимо лечь на спину и работать одними руками, стараясь при этом помассировать мышцы ног, сведенные судорогой. Если судорога свела мышцы голени, нужно вытянуть ногу и руками подтянуть к себе пальцы стоп. При судорогах мышц бедра нужно согнуть ногу в колене рукой и прижать пятку к ягодице. Если сводит мышцы рук, то лучше плыть на спине или на груди, работая одними ногами, руки приподнять, непрерывно сжимая и разжимая кулаки. При судорогах мышц живота следует лечь на спину и подтянуть колено к животу.

Если вы заплыли далеко, и чувствуете, что нет сил возвратиться обратно, то главное в этом случае - не терять самообладание. Повернитесь на спину, отдохните, восстановите дыхание. После этого постарайтесь спокойно и ровно плыть к берегу, избегая энергичных и порывистых движений. Время от времени делайте остановки, отдыхая на спине.

Тонущему человеку необходимо в первую очередь бросить спасательный круг, доску или любые другие плавающие предметы, которые способны удержать его на поверхности воды до прибытия спасателей. Если спасательных средств нет, то помощь пострадавшему на воде оказывается вплавь. При этом подплывать следует осторожно, лучше всего сзади, чтобы избежать его захватов.

Вот несколько приемов освобождения от захвата тонущего человека:

- если вас схватили за руку - необходимо выкрутить руку в сторону больших пальцев тонущего и освободиться от захвата;

- при захвате вас за туловище спереди - провести болевой прием

нажатием пальцами рук под ушной раковиной тонущего человека;

- при захвате вас за шею сзади - провести нырок под руку и освободиться от захвата.

Необходимо помнить, что тонущий человек в состоянии паники не соизмеряет свою силу, и для того, чтобы освободиться от захвата, вам необходимо будет приложить немалые усилия.

Наиболее распространенными способами транспортировки утопающего к берегу являются следующие:

- подплыть к тонущему со стороны спины, взять его под мышки или за затылок, около ушей, и поддерживая его лицо над поверхностью воды, плыть к берегу. Лучше всего плыть на спине, выполняя движения ногами способом «брасс»;

- поддерживая пострадавшего со спины одной рукой, плыть брассом или на боку, работая свободной рукой и ногами;

- просунув руку под обе руки пострадавшего и захватив дальнюю руку выше локтя, плыть брассом или на боку, выполняя движение свободной рукой и ногами.

После выноса пострадавшего на берег или подъема его в лодку следует немедленно оказать ему первую помощь: очистить полость рта, удалить воду из дыхательных путей, при необходимости провести искусственное дыхание, и, если нужно, то и непрямой массаж сердца.

Залогом предупреждения чрезвычайных ситуаций на воде является:

- оборудование мест массового купания и зон отдыха;

- проведение активной разъяснительной работы с использованием всех средств информации по мерам безопасности на воде;

- принятие руководителями всех учебных и детских учреждений необходимых мер по обеспечению безопасности на водоемах и в зонах отдыха (летних лагерях);

- обучение населения, прежде всего детей и подростков, плаванию.

Сохраняется угроза безопасности человека и при пользовании водным транспортом. Основные причины гибели людей на водном транспорте связаны со столкновениями судов, их опрокидываниями, пожарами и получением судами пробоин.

Если вы поехали на море и для отдыха воспользовались морским судном, то необходимо помнить, что для своевременного и организованного проведения работ по спасению пассажиров и самого судна на каждом из них разработаны «Расписания по тревогам», где расписаны все действия команды и пассажиров по соответствующим сигналам тревог, а также при возникновении аварийной ситуации. Кроме того, у каждого пассажирского места закрепляется памятка на русском и английском языках, в которой указаны: значение сигналов тревоги; место сбора пассажиров по тревоге; номер и местонахождение спасательной шлюпки; иллюстрированная краткая инструкция по надеванию индивидуальных спасательных средств с указанием места их хранения.

Действия на природе

Обеспечение личной безопасности в походе и на природе

Если вы заблудились в лесу, в горах и т.д., очень важно в первый момент:

- подавить свое чувство страха;
- в течение нескольких минут отдохнуть и успокоиться;
- проверить наличие снаряжения и имущества;
- оценить ситуацию (преобладание эмоциональных решений часто приводит к ошибкам);
- наметить дальнейший план своих действий и маршрут движения.

К первоочередным заботам относятся: оказание первой помощи или самопомощи, спасение необходимого снаряжения, имущества и запасов продуктов. В дальнейшем осуществляется подача сигналов бедствия или устанавливается радиосвязь, подготавливается временное укрытие, добывается пища и вода, производится ориентирование, поиск маршрутов и выход в населенную местность.

Шансы на выживание зависят от следующих факторов: желания выжить, умения применять знания, уверенности в знании местности, рассудительности и инициативности, дисциплинированности, способности анализировать и учитывать свои ошибки.

Выжить – значит решить три важнейшие задачи:

- суметь укрыться от холода, жары и ветра, защитить организм от переохлаждения или перегрева, в зависимости от местности и погодных условий;
- сразу установить дневную норму расхода воды, а неприкосновенный запас оставить на крайний случай. Необходимо также принять меры для нахождения источников воды;
- составить пищевой рацион и убедиться, что имеется достаточное количество воды для приготовления пищи.

Ориентирование на местности

При отсутствии компаса стороны света нужно определить по солнцу или местным приметам, а ночью по звездам и луне.

Если Вы заблудились в лесу, постарайтесь выйти на поляну или любую открытую местность. Пользуйтесь природными ориентирами: северная сторона дерева покрыта лишайниками и мхами, а на южной - всегда больше ветвей, листва более густая. Если погода солнечная, можно определить направление на юг по наручным часам. Для этого часовую стрелку надо направить на солнце. Угол между часовой стрелкой и цифрой "1" на циферблате разделите пополам лезвием ножа, которое и укажет направление на юг.

Ориентирование по солнцу

Метод может быть использован в любое время суток, когда солнце светит достаточно ярко для того, чтобы прямая палка (длиною около метра) давала тень. Для этого необходимо:

- воткнуть метровую палку в землю;
- отметить контур тени подручными средствами (например, камнем);

- подождать 10-15 минут, пока тень от палки передвинется на несколько сантиметров;

- отметить новую позицию тени;

- провести прямую от первой позиции тени ко второй, продолжив эту линию еще на шаг;

- стать носком левой ноги напротив первого камня, а носком правой в конец отмеченной линии.

В таком положении вы будете находиться лицом в направлении севера. Соответственно справа от вас будет восток, слева - запад, а со спины - юг.

Ориентирование ночью

Направление на север всегда показывает Полярная звезда, находящаяся в созвездии Малая Медведица (Малый Ковш).

Для того, что бы отыскать Полярную звезду, необходимо:

- найти созвездие Большой Медведицы (Большой Ковш) и две крайние звезды в этом созвездии;

- мысленно провести прямую линию, соединяющую эти звезды и отметить расстояние между ними;

- на продолжении этой линии, на расстоянии примерно в 5 раз больше, чем расстояние между крайними звездами находится Полярная звезда.

Когда Большая Медведица скрыта от взгляда, отыскать Полярную Звезду можно по Созвездию Кассиопеи. Это созвездие почти всегда находится напротив Большой Медведицы и состоит из пяти ярких звезд, похожих на ассиметричное «М». Полярная звезда расположена прямо напротив центральной звезды созвездия, примерно на том же расстоянии, что и от Большой Медведицы.

Чтобы избежать ошибок в направлении движения, нужно выбирать характерные ориентиры и в движении постоянно удерживать их в поле зрения. В этом случае линия курса будет наиболее прямой.

Добывание пищи и питьевой воды

Питание следует распределять следующим образом:

- 2/3 от общего количества продуктов - на первую половину пути, 1/3 - на вторую;

- избегайте употребления пищи содержащей много крахмала, т.к. эта пища вызывает усиленную жажду;

- любую пищу необходимо тщательно пережевывать.

Воду можно найти, докопавшись до подземных вод дождевого происхождения или талого снега, собирая росу, выжав сок из растений или конденсированием. Питьевую воду следует потреблять экономно, для этого надо:

- пить небольшими порциями (в сильную жару нужно смачивать губы и рот);

- не пить часто;

- для сохранения в организме влаги в жаркую погоду питьевую воду можно чуть подсаливать.

Грязную воду, чтобы не заболеть инфекционными болезнями, следует по

возможности прокипятить не менее 10 минут. При кипячении можно добавить древесный уголь из костра, чтобы нейтрализовать неприятный запах воды.

Если прокипятить воду нельзя, ее следует профильтровать через слой песка и золы (наполнив ими одежду или продырявленную банку). Затем ей необходимо дать отстояться в течение 12 часов и добавить слабый раствор марганцовки или йода, перед употреблением воду еще раз отстоять примерно 45 минут.

Из продуктов растительного происхождения следует выбирать те, которыми питаются птицы или звери.

Чтобы не отравиться дикорастущими растениями следует:

- надломить растение - если появился белый (молочный) сок, то такое растение употреблять в пищу нельзя, оно ядовито;

- если нет выделений белого цвета, необходимо размять растение в руках и потереть соком губы. При отсутствии жжения на губах - надкусить совсем небольшой кусочек и тщательно прожевать. Через 30 минут, при отсутствии неприятных ощущений (жжения или рези) в животе попробовать большее количество растительной массы и подождать 2 часа. Только при отсутствии неприятных ощущений выбранное растение можно употреблять в пищу.

При употреблении растений следует помнить общее правило - измельчать его следует как можно тщательнее, а при возможности отваривать.

Животные продукты имеют большую ценность, чем растительные, но их гораздо труднее добыть.

Рыбу лучше всего ловить после захода солнца и в сумерках, а ночью - при полной или тусклой луне, так как в это время она более активно ищет себе еду. Поднимающаяся к поверхности рыба, а также наличие у берега большого количества мальков - хороший признак для успешного лова.

Импровизированные рыболовные снасти делаются из подручных средств.

Крючки - из значков, булавок, перочинного ножа или твердого дерева. Крепкая леска сплетается из волокна коры дерева или одежды. Удилище изготавливается из тростника или длиной палки.

Импровизированные сети можно изготовить следующим способом: выбрать молодое деревце и сделать из него подобие рамы; пришить или привязать к нему материал так, чтобы не было щелей. Вместо материала можно использовать рубашку, майку или куртку, при этом, рукава одежды следует завязать так, что бы через них не проскочила рыба, а вода просачивалась свободно; водить этими импровизированными сетями против течения вокруг камней, периодически проверяя, нет ли там рыбы.

Разжигание костра

Огонь увеличивает безопасность человека на природе. Огонь необходим для обогрева, приготовления пищи, сушки одежды, сигнализации о месте своего нахождения и об опасности, а также очистки воды путем ее кипячения и защиты от диких животных.

При наличии спичек огонь можно разводить в любых условиях и в любую погоду. Для выживания на природе нужно уметь сохранять пламя спички при сильном ветре и разводить костер.

При разведении костра следует учитывать, что:

- маленький костер легче разводить и контролировать, чем большой;
- несколько маленьких костров, разведённых в холодную погоду вокруг вас, дадут больше тепла, чем один большой костер;
- при разведении костра на мокрой почве или на снегу, нужно соорудить платформу из бревен или камней;
- с помощью щита (ветролома) или отражателя можно защитить огонь от ветра или направить тепло в необходимом направлении.

В качестве топлива лучше использовать высохшие деревья и ветки. В мокрую погоду сухое топливо можно найти под стволами поваленных деревьев. В местности с редкой растительностью - сухие травы, помет зверей, животные жиры, а иногда даже уголь или торф, которые могут находиться на поверхности почвы: если поблизости имеются обломки транспортного средства (автобуса, автомобиля и т.п.), то в качестве топлива можно использовать обшивку сидений или смесь бензина и масла (нефти).

Прежде чем вы попытаетесь разжечь костер, необходимо приготовить стружку или маленькие бруски из сухого дерева, еловые шишки, засохшие еловые иглы, кору деревьев, хворостинки травы или сухие лишайники. Знайте, что даже в дождь смола еловых шишек и сухая кора березы быстро загорятся потому, что они содержат смолистые вещества, которые очень хорошо горят.

Разведение огня без спичек

Для того, что бы развести огонь без спичек, можно использовать различные материалы. Такими материалами могут быть выпуклая линза, твердый кусок камня и лезвие ножа или какой-нибудь маленький брусок стали, а также сухое твердое дерево.

Наиболее распространены два способа разжигания огня: использование солнца и линзы и использование кремня и огнива.

Выпуклая линза может быть использована для фокусирования солнечных лучей на легковоспламеняющиеся вещества. В качестве кремня может служить твердый кусок камня, а в качестве огнива - стальное лезвие ножа или какой-нибудь маленький брусок стали.

Для высекания искры необходимо:

- ударить лезвием ножа о камень так, что бы получились искры. Камень нужно держать как можно ближе к труту (легковоспламеняющееся вещество);
- искры должны попасть в центр трута, и, когда он начнет дымить - слегка подуть на пламя. Можно добавить в трут немного топлива или же перенести трут на топливо;
- если не удается высечь искру первым камнем, то необходимо использовать другие и пробовать до тех пор, пока у вас не получится.

Оборудование убежищ от непогоды и организация ночлега.

Основными правилами при организации ночлега и оборудования убежищ от непогоды являются следующие:

- готовить все надо заранее, до наступления темноты и выбирать наиболее удобные и безопасные места;

- естественным местом укрытия в горах являются пещеры, гроты, ниши, навесы и трещины;

- не рекомендуется устраивать убежище вблизи лавиноопасных склонов и карнизов;

- при организации ночлега следует выбирать ровную площадку. Особое внимание важно уделять обустройству подстилки. Пол можно утеплить ветками деревьев и кустов, лапником, охапками травы и вещами. В случае сильного ветра убежище следует дополнительно укрепить. Вход в убежище должен ориентироваться в безветренную сторону;

- в дождь убежище следует накрыть водонепроницаемой пленкой и окружить водосточной канавкой по периметру.

Основными типами укрытий в лесу являются шалаши из веток деревьев и лапника, а простейшим укрытием от непогоды - ветрозащитная стенка (навес).

Основными типами простых зимних укрытий являются:

- снежная траншея (щель глубиной от 1 до 1,5 м в снегу). Сверху траншея закрывается крышей из подручных материалов (лапник, ветки деревьев, лыжи, снег и т.д.);

- снежная яма (вертикальный колодец с нишей в нижней части и крышей). Снежную яму можно построить в плотном, лежалом снегу;

- ветрозащитная стенка. Снег на выбранном вами месте нужно утоптать (утрамбовать) и использовать для обустройства ветрозащитных стен вокруг убежища.

Для профилактики обморожений и переохлаждения необходимо:

- не допускать намокания одежды;

- периодически разминать, растирать затекшие части тела;

- шевелить пальцами рук и ног, ступнями, напрягать и расслаблять мышцы тела;

- руки греть на груди под одеждой или под мышками;

- периодически выполнять физические упражнения (приседания, махи руками и ногами, вращения туловищем, наклоны корпуса, прыжки).

Прежде всего следует согревать те участки тела, где проходят крупные кровеносные сосуды и близко расположены жизненно важные внутренние органы: грудь, спину, затылок, пах.

Импровизированные грелки можно сделать, используя нагретые на костре крупные камни, или заполнив пластиковые бутылки горячей водой.

Обеспечение безопасности в городе.

Мы должны знать, кто живет рядом и чем он занимается.

Если вы внимательны, то знаете в своем дворе почти все машины и их владельцев. Появились новые люди, близко к дому продолжительное время стоит новая (незнакомая) машина, с двери, ведущей в подвал, сорван замок -

это должно насторожить вас. Проинформируйте правоохранительные органы, управляющие компании, ТСЖ.

Желательно чтобы входная дверь в подъезд закрывалась на кодовый замок и была оборудована домофоном. Во многих подъездах организовано дежурство вахтеров. Обычно это пенсионеры, которые многие годы проживают в этом доме и знают всех жильцов. Им за такую работу доплачивают сами жильцы.

Улица и территория вокруг дома должны хорошо освещаться. Если освещения не достаточно, то следует обратиться в соответствующие службы местной исполнительной власти с требованием наладить освещение.

Вечером вы возвращаетесь домой. Сзади слышны приближающиеся шаги: пропустите догоняющего. Это придаст вам спокойствия, и вы сможете проследить, куда пойдет незнакомец. А если окажется, что это человек из вашего дома, то вдвоем будет идти безопаснее.

Не оставляйте свой автомобиль без присмотра. Чтобы исключить проникновения к нему посторонних, оборудуйте его сигнализацией. Желательно всегда оставлять автомобиль на охраняемой стоянке или в гараже. Подходя к автомобилю, проверяйте его внешнее состояние.

Избегайте плохо освещенных, малолюдных мест.

Держите деньги или драгоценности во внутреннем кармане, не показывайте их посторонним.

При необходимости ночных передвижении по городу пользуйтесь такси, не соглашайтесь на то, чтобы Вас подвозили незнакомые люди.

Если у вас возникла необходимость уточнить место нахождения какого-либо здания или узнать адрес, то обращаться нужно к разным людям, так как единственный ответ может быть неправильным.

Избегайте мест большого скопления людей - толпы, не приближайтесь из любопытства к месту, где происходит манифестация, митинг или любое другое собрание.

Будьте внимательны на дороге, вне зависимости от того, кто Вы - пешеход или водитель.

4. СПОСОБЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ ПАНИКИ И ПАНИЧЕСКИХ НАСТРОЕНИЙ В УСЛОВИЯХ ЧС.

Согласно данным отечественных психологов, не более 12-15% людей, оказавшихся в условиях ЧС, не паникуют. Более 85% людей, попавших в зону ЧС, не в состоянии спасаться сами, и помогать делать это другим. Страх парализует, а паника приводит к беспорядочным, хаотичным действиям.

Чем тяжелее складывается ситуация, тем суровее должна быть реакция руководителя группы на паникеров, если он хочет вывести людей из шокового состояния. При проведении мероприятий ГО и ЧС и в частности, при занятии людьми убежищ и пребывании в них, большое значение имеет управление людьми и решение психологических проблем борьбы с паникой.

Паника является самой большой опасностью, могущей свести на нет, все мероприятия ГО и ЧС и своим разрушительным действием значительно усугубить последствия.

Неспособность судить о специфике и степени опасности, являются мощными генераторами паники. Толпа, которая начинает безумное бегство, вызывает дополнительную опасность.

Встречая на пути препятствия, толпа их не огибает, а движется прямо на них. Паника связана с проявлением стадного инстинкта.

Учитывая возможность паники в чрезвычайной ситуации, следует:

- в**о-первых**, иметь достаточное число запасных выходов из объектов, обеспечивающих в ЧС проведение экстренной эвакуации, при времени не превышающей 5-7 мин;

- во-вторых, должно быть обеспечено достаточное освещение путей эвакуации и их маркировка;

- в **третьих**, экстренная эвакуация должна осуществляться по разведённым маршрутам и под руководством ответственных лиц (руководителей структурных подразделений, представителей ППС, проводивших занятия с обучающимися).

Хорошо подготовленные группы людей даже в сложной обстановке, имеет больше шансов избежать паники.

Чтобы дать людям универсальное лекарство от паники, следует помнить, что с психологической точки зрения корни паники уходят к поведению животных, ищущих спасения в бегстве вместе с себе подобными. Предаться панике для человека означает отказ от личной ответственности, инстинктивное следование примеру других людей, поддавшихся панике. Чтобы защититься от этого соблазна, человек должен обладать хорошим физическим и моральным здоровьем, теоретическими знаниями, включая техническое образование и общую культуру. Чтобы без страха решать возникающие проблемы, человек должен понимать поведение окружающих людей и быть способным в обстановке общей растерянности не терять самообладания и выдержки, препятствовать развитию паники.

Если все же паника возникла? Что делать?

Панику следует немедленно, решительно пресечь.

Надо отвлечь внимание людей от источника страха или возбудителя паники. Переключить внимание с паникеров на человека обладающего хладнокровием. Команды и распоряжения в таких случаях отдавать громким, властным голосом. Паникеров и распространителей слухов изолировать от основной массы людей. Незамедлительно надо всех вовлечь в борьбу с опасностью. Каждому поручить конкретный участок работы. Если паника все же охватила значительное количество людей, их необходимо разделить на более мелкие группы, с каждой из которых справиться будет значительно легче.

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ЗАНЯТИЯ:

1. Напомнить тему и учебные вопросы.
2. Ответить на возникшие вопросы.

Руководитель занятия: _____ _____