

лась) пострадавшего обтереть спиртом, тепло одеть, укутать в тёплое одеяло и организовать транспортировку в лечебное учреждение.



Есть несколько простых правил, которые позволят вам избежать переохлаждения и отморожений на сильном морозе: Не пейте спиртного — алкогольное опьянение (впрочем, как и любое другое) на самом деле вызывает большую потерю тепла (в связи с расширением периферических сосудов), в то же время вызывая иллюзию согревания.

Дополнительным фактором является невозможность сконцентрировать внимание на признаках отморожения. Не курите на морозе — курение уменьшает периферийную циркуляцию крови, и таким образом делает конечности более уязвимыми. Носите свободную одежду — это способствует нормальной циркуляции крови. Одевайтесь как «капуста» — при этом между слоями одежды всегда есть прослойки воздуха, отлично удерживающие тепло. Верхняя одежда обязательно должна быть непромокаемой. Тёплая обувь, отсутствие стельки, сырые грязные носки часто служат основной предпосылкой для появления потертостей и отморожения. Особое внимание уделяйте обуви необходимо тем, у кого часто потеют ноги. В сапоги нужно положить тёплые стельки, а вместо хлопчатобумажных носков надеть шерстяные — они впитывают влагу, оставляя ноги сухими.

Не позволяйте отмороженному месту снова замерзнуть — это вызовет куда более значительные повреждения кожи. Не снимайте на морозе обувь с отмороженных конечностей — они распухнут, и вы не сможете снова надеть обувь. Необходимо как можно скорее дойти до тёплого помещения. Если замерзли руки — попробуйте отогреть их под мышками.

Вернувшись домой после длительной прогулки по морозу, обязательно убедитесь в отсутствии отморожений конечностей, спины, ушей, носа и т. д. Пущенное на самотёк отморожение может привести к гангрене и последующей потере конечности. Как только на прогулке вы почувствовали переохлаждение или заморозание конечностей, необходимо как можно скорее зайти в любое тёплое место — магазин, кафе, подъезд — для согревания и осмотра потенциально уязвимых для отморожения мест.

Прячьтесь от ветра — вероятность отморожения на ветру значительно выше. Не мочите кожу — вода проводит тепло значительно лучше воздуха. Не выходите на мороз с влажными волосами после душа. Мокрую одежду и обувь (например, человек упал в воду) необходимо снять, вытереть воду, при возможности надеть сухую и как можно быстрее доставить человека в тепло. В лесу необходимо разжечь костёр, раздеться и высушить одежду, в течение этого времени энергично делая физические упражнения и греясь у огня.

Следует учитывать, что у детей теплорегуляция организма ещё не полностью настроена, а у пожилых людей и при некоторых болезнях эта функция бывает нарушена. Эти категории более подвержены переохлаждению и отморожениям, и это следует учитывать при планировании прогулки. Отпуская ребёнка гулять в мороз на улице, помните, что ему желательно каждые 15-20 минут возвращаться в тепло и согреваться.



Краевое государственное казённое образовательное учреждение дополнительного профессионального образования «Учебно-методический центр по гражданской обороне, чрезвычайным ситуациям и пожарной безопасности Красноярского края» находится по адресу: 660100, г. Красноярск, ул. Пролетарская, 155.

Остановка транспорта: ул. Луначарского. Автобусы 2, 76, 12, 14, 43, 49, 68, 80, 89, 91; троллейбусы 5, 13, 15 т. (391) 243-85-29, т/ф. (391) 243-85-38



Учебно-методический центр по гражданской обороне, чрезвычайным ситуациям и пожарной безопасности Красноярского края

## ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ПРИ ОТМОРОЖЕНИИ И ОБЩЕМ ЗАМЕРЗАНИИ



г. Красноярск

### 7. Знобит – согреть

Помните, как оно бывало при высокой температуре – сам горячий, а знобит. Всё тело дрожит, хочется лечь клубочком под тёплым одеялом и согреться... И ведь ложился, и даже согревался потом, и не знали, что согреваться в такой ситуации не просто вредно, а смертельно опасно. Всё очень просто – озноб при высокой температуре продолжает расти, и организм перегревается. Ему нужно охлаждение, а мы вместо этого укутываемся потелами, накрываемся одеялами, обкладываем грелками. Как результат – персональный термос, в котором тело нагревается всё сильнее и сильнее. В самых грустных случаях температура залетала за отметку 41, а дальше уже шли необратимые процессы, приводящие к смерти. Нечасто, но бывало. Так что помните – при высокой температуре и ознобе не надо укутываться. Надо охлаждаться. Прохладная ванна, лёгкое покрывало, влажное обтирание... всё что угодно, лишь бы дать организму возможность сбросить лишнее тепло. Будьте уверены – так высокая температура перенесётся и пройдёт намного легче.

### 8. Банка с марганцовкой

Так вот. Знали ли родители, что кристаллы марганца полностью растворяются в воде только при температуре около 70 градусов? Знали ли они, что готовить такой раствор не просто бессмысленно, но и опасно, так как не растворившийся кристаллик марганцовки может наделать в слизистой желудка кучу бед? Не надо тратить время и химикаты – для очистки желудка достаточно выпить 3-5 стаканов простой тёплой воды и вызвать рвоты.

### 9. Постучим-похлопаем

Человек подавлен, бедолага, и кашляет так, что сердце надрывется. Что делают окружающие? Естественно, помогают ему – стучат по спине. А вот зачем они это делают? С научной точки зрения такие удары ещё больше раздражают место, где находится ирродное тело, у подавшегося усиливается кашлевой рефлекс и полавший не в то горло кусок вылетает сам. А теперь представьте водосточную трубу. Бросаем туда кошку (понятно, что мы же не садисты какие) и начинаем стучать по трубе палкой (виртуально). Так же и с нашим куском – в 99 случаях человек откашляется. А вот в одном кусок упадёт глубже в дыхательные пути со всеми вытекающими последствиями – от необходимости вмешательства врача до смерти от остановки дыхания. Поэтому – не надо стучать. Даже если просят. Намного проще и безопаснее успокоить человека и попросить его сделать несколько медленных, очень медленных вдохов и резких выдохов. При выдохах лучше слегка наклоняться вперёд – чтобы наша водосточная труба из вертикального положения перешла в горизонтальное. Три-четыре таких вдоха-выдоха – и откашливание усилится. Кусок вылетит сам собой, просто и безопасно.

### 10. Разомните ему зубы

Это, наверное, самое распространённое и самое легендарное заблуждение, в которое на полном серьёзе верят миллионы россиян. Это непоколебимая уверенность в том, что человеку, у которого случился приступ эпилепсии, необходимо разжать зубы и вставить между ними что-нибудь Красота! И вставляют ведь – пытаются, по крайней мере. А эпилептики потом, придя в себя, с удивлением понимают, что рот у них забит пластмассой от изгрызённой авторучки (в лучшем случае) или осколками собственных зубов (в худшем). Так вот: не надо! Не пихайте человеку в рот, что попало, ему и так

не сладко. Сделаете только хуже. Ведь чем обновывают подобные действия доброты? Тем, что человек в припадке может откусить себе язык. Три раза «ха!» Чтоб вы знали – во время приступа все мышцы человека находятся в тонусе. Включая и язык, который, помимо всего прочего, ещё и мышца. Он напряжён и, потому не вывалится из рта, и не попадёт между зубов. Максимум – будет прикушен кончик. Крови при этом немного, но, перемешавшись со вспененной слюной, она создаёт видимость небывалых разрушений – так и подготавливает мифы об откушенных языках. В общем, не лезьте вы со своими ножками, вилками, ложками. Если действительно хотите помочь, встаньте на колени у головы эпилептика и постарайтесь придержать её, голову, чтобы не было ударов о землю. Такие удары намного опаснее гипотетического прокушенного языка. А когда активная фаза приступа пройдёт – судороги закончатся, аккуратно поверните человека набок, так как у него наступила вторая фаза – сон. Он может пролечь недолго, но всё равно в таком состоянии мышцы расслаблены, и потому существует возможность задохнуться от западения языка.

*Также вот суровые реалии нашей небезопасной жизни. Желательно очень хорошо их себе освоить, ведь не зря же главнейший медицинский закон звучит так: «Не навреди!» А законы непохожи бы соблюдать – здоровее будем.*

**Люди не должны искать помощь. Помощь должна идти к ним.**

**В. Лучков**



Краевое государственное казённое образовательное учреждение дополнительного профессионального образования «Учебно-методический центр по гражданской обороне, чрезвычайным ситуациям и пожарной безопасности Красноярского края» находится по адресу: 660100, г. Красноярск, ул. Пролетарская, 155. Остановка транспорта: ул. Луначарского. Автобусы 2, 76, 12, 14, 43, 49, 68, 80, 89, 91; троллейбусы 5, 13, 15 т. (391) 243-85-29, т/ф. (391) 243-85-38 web: <http://www.krsk.m4c.ru>

e-mail: [umc@m4c.ru](mailto:umc@m4c.ru), [umc24@bk.ru](mailto:umc24@bk.ru), [umc24@mail.ru](mailto:umc24@mail.ru)



**Учебно-методический центр по гражданской обороне, чрезвычайным ситуациям и пожарной безопасности Красноярского края**

## «МИФЫ» ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ



**Красноярск**

начинайте работать сами. Освободите людей, попавших в небольшие завалы, окажите им первую помощь; успокойте детей и пожилых людей. Включите оставшуюся неповреждённую радиотрансляцию и постарайтесь установить связь с внешним миром. Если вы оказались в завале, спокойно оцените обстановку и постарайтесь дать о себе знать тем, кто находится снаружи (голос, стук в стену, мобильный телефон и др.). Не паникуйте! Помните, что без пищи человек может обходиться до 2-3 недель, а воду для питья можно найти даже в бачке для унитаза. На улице не подходите к повреждённым зданиям. А главное, будьте готовы к повторным толчкам; особенно опасны первые 2-3 часа после землетрясения.

### ***Где происходит большинство землетрясений?***

Если посмотреть на карту земного шара с указанием районов с наиболее частыми землетрясениями, мы обнаружим широкую ленту, поднимающуюся вверх и опускающуюся вниз по всей поверхности Земли. В некоторых районах землетрясений нет совершенно, в других они часты.

Япония — район Земного шара с частыми землетрясениями. Они там происходят почти ежедневно! Конечно, большинство из них слабы и не приносят никакого ущерба. Другим подобным районом является район Средиземного моря. И наоборот, возьмём район Новой Англии в США. Разрушительных землетрясений здесь не происходило со времени ледникового периода, многие тысячи лет!

Объясняется это тем, что земная кора неодинакова повсеместно. В отдельных районах кора недостаточно прочна, и в этом месте имеется разлом. Разлом — это разрыв в скальных породах коры. В месте разлома участки коры давят друг на друга с огромной силой. Эта энергия превращается в вибрацию скал.

Такая вибрация может распространяться на тысячи километров, землетрясение в этом случае бывает очень сильным, особенно по линии разлома, созданного подвёмом участков земной коры. Участки разлома поднимаются и опускаются, они могут также двигаться в горизонтальном направлении.

После землетрясения на поверхности Земли вдоль разлома можно видеть определённые изменения. Та часть, где вибрация ощущалась сильнее всего, называется «эпицентром» землетрясения. Если рядом располагается город, могут быть значительные разрушения. Падающие здания и пожары в результате разрывов газопроводов приводят к жертвам среди населения.

Районы распространения землетрясений и извержений вулканов примерно одинаковы. Это связано с тем, что земная кора в этих районах не находится в состоянии покоя.

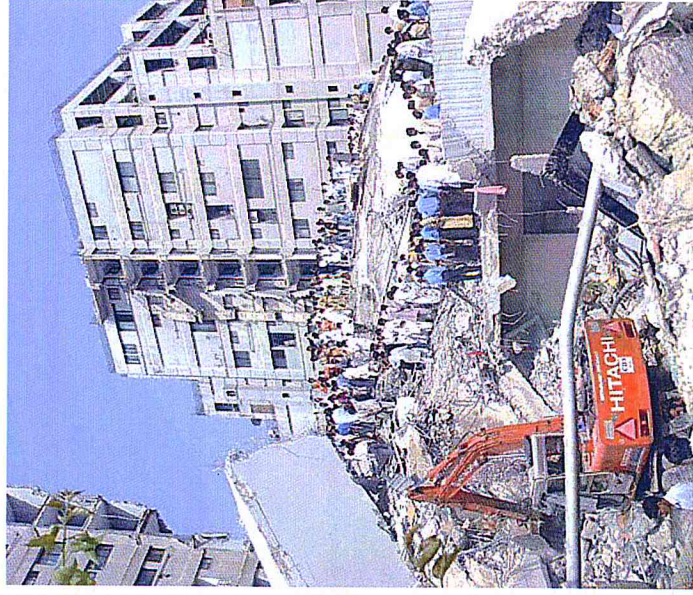


**Учебно-методический центр  
по гражданской обороне,  
чрезвычайным ситуациям  
и пожарной безопасности  
Красноярского края**

## **О ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЯХ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ**



Краевое государственное казённое образовательное учреждение дополнительного профессионального образования «Учебно-методический центр по гражданской обороне, чрезвычайным ситуациям и пожарной безопасности Красноярского края» находится по адресу:  
660100, г. Красноярск, ул. Пролетарская, 155.  
Остановки транспорта: ул. Луначарского,  
Автобусы 2, 76, 12, 14, 43, 49, 68, 80, 89, 91; троллейбусы 5, 13, 15  
т. (391) 243-85-29, т/ф. (391) 243-85-38



**г. Красноярск**



**Учебно-методический центр  
по гражданской обороне,  
чрезвычайным ситуациям  
и пожарной безопасности  
Красноярского края**

**Поведение при землетрясении.  
Правила поведения  
в случае землетрясения.  
Рекомендации по выживанию**



**г. Красноярск**

Если вы находитесь в прибрежной зоне, постоянно следите за сводками информационных служб и управления по чрезвычайным ситуациям. В случае мощного землетрясения может возникнуть цунами. В случае уведомления о возможном цунами, как можно скорее двигайтесь перпендикулярно линии берега, если есть транспорт – садитесь и давите на газ. В зависимости от ситуации, у вас может оказаться некоторое время для эвакуации, которое потратьте на подготовку самых нужных вещей, документов, одежды.

По мере возможности, соблюдайте в любой из перечисленных ситуаций спокойствие. Паника при землетрясении, как показывает печальный опыт, только вредит.

Если после землетрясения ваше здание разрушено или непригодно для дальнейшего в нём пребывания, следите за сводками местного правительства об оказании помощи пострадавшим и общей ситуации.

Постоянно следите за обстановкой в вашем регионе после катастрофы (радио, ТВ, интернет). После землетрясения существует угроза химического, радиационного загрязнения, вследствие аварий на производствах и заводах. В таких случаях нужно принимать меры в зависимости от сложившейся ситуации.

Эти основные правила поведения в случае землетрясения помогут выжить не только вам, но и другим. Будьте готовы к решительным действиям в случае землетрясения. Если вы находитесь в сейсмоопасной зоне и землетрясения для вас обычное явление – подготовьте все необходимые вещи в отдельный рюкзак или сумку, чтобы сборы при эвакуации занимали минимальное время.



Краевое государственное казённое образовательное учреждение дополнительного профессионального образования «Учебно-методический центр по гражданской обороне, чрезвычайным ситуациям и пожарной безопасности

Красноярского края» находится по адресу:

660100, г. Красноярск, ул. Пролетарская, 155.

Остановка транспорта: ул. Луначарского.

Автобусы 2, 76, 12, 14, 43, 49, 68, 80, 89, 91;

троллейбусы 5, 13, 15

т. (391) 243-85-29, т/ф. (391) 243-85-58

стене, если они ещё на месте. По пути следования кому-то может понадобиться помощь, в зависимости от вашего физического состояния, окажите первую помощь пострадавшим, помогите с эвакуацией другим людям, если это в ваших силах.

Если вы приняли решение эвакуироваться не сразу, а с необходимым набором самых важных вещей, соберите всё в рюкзак или сумку, возьмите немного воды и пищи, дежурную аптечку, переключите газ, воду, выключите электроприборы из сети, закройте все двери, окна. Конечно же, из этого перечня что-то может пострадать после землетрясения, поэтому действуйте на своё усмотрение. Закройте дверь на ключ.

По мере покидания здания или после того, как все вещи вынесены, окажите первую помощь всем, кто в ней нуждается. Если вы слышите крики, выламывайте двери, оказывайте первую помощь, вызывайте скорую помощь и продолжайте искать пострадавших. Старайтесь не покидать зону бедствия – ваша помощь в случае дееспособности окажет немалую услугу пострадавшим. Используйте для разбора завалов любой пригодный для этого инструмент: лопаты, ломы, домкраты, молотки, доски и т.п. После извлечения пострадавших оказывайте первую помощь, в случае угрозы жизни, как можно скорее отправляйте человека в отделение больницы доступным транспортом или же дождитесь приезда врачей, если «скорая помощь» уже осмолена.



Будьте осторожны при поиске и оказании помощи. Могут быть повторные землетрясения, поэтому оцените трезво ситуацию, не поддаваясь панике, принимайте решение – идти на помощь или оставаться на улице.

Если землетрясение застало вас за рулём, остановитесь, покиньте автомобиль, моточик до окончания подземных толчков. Если вы оказались в общественном транспорте, не паникуйте, попросите водителя остановиться и открыть двери, если он сам этого не сделал. Желательно покинуть салон после толчков.

Если землетрясение вас настигло в метро или на железной дороге, не паникуйте, в этом случае всё зависит в большей степени от машинистов и работы по предотвращению аварий специально обученных этому людей. Хватайтесь за поручни, ожидайте уведомления от машиниста, при экстренной эвакуации следуйте за всеми, избегайте паники и давки.

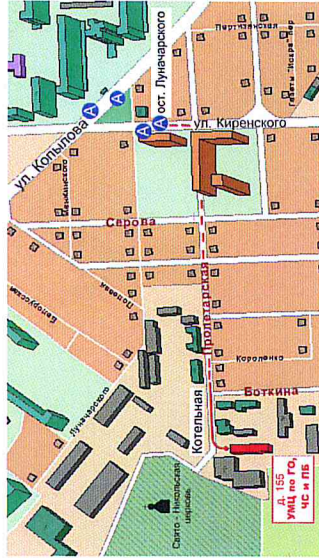


Учебно-методический центр  
по гражданской обороне,  
чрезвычайным ситуациям  
и пожарной безопасности  
Красноярского края

## КАК УЦЕЛЕТЬ В ТОЛПЕ



г. Красноярск



Краевое государственное казённое образовательное учреждение  
дополнительного профессионального образования  
«Учебно-методический центр по гражданской обороне,  
чрезвычайным ситуациям и пожарной безопасности  
Красноярского края» находится по адресу:

660100, г. Красноярск, ул. Пролетарская, 155.

Остановка транспорта: ул. Луначарского.

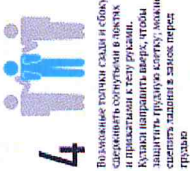
Автобусы 2, 76, 12, 14, 43, 49, 68, 80, 89, 91; троллейбусы 5, 13, 15

т. (391) 243-85-29, т/ф. (391) 243-85-38

### Толпа: как не стать ее жертвой

Любое массовое мероприятие является источником повышенной опасности

#### Правила поведения в толпе



#### Если вы оказались в толпе против вашего желания:



вылезть из карманов предметы,  
которые при давлении могут повредить  
телу.



Самостоятельно вылезти из толпы  
предлагается, выйдя из толпы  
сзади. Двигаясь вперед, можно  
схватить ладони в замок перед  
головой.

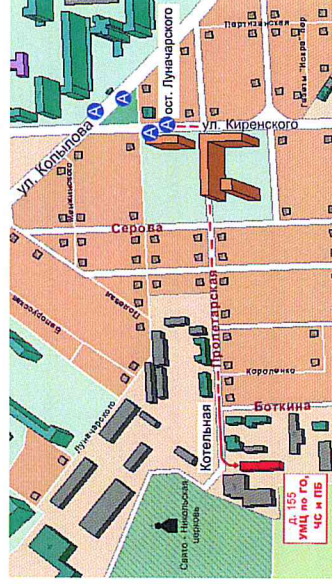
Посрайтесь, сохраняя устойчивость,  
находясь спиной к толпе и удерживая  
руками вынужденно согнутые лоды  
ноги. Помните, что главное – это  
не упасть.

не совершайте действий (приём пищи, питье, хождение) без разрешения террористов;  
при ранении старайтесь не двигаться, сохраняйте силы, не допускайте потери крови;  
не падайте духом, ищите удобный и безопасный момент для совершения побега (своего освобождения);  
помните, что, получив сообщение о вашем захвате, спецслужбы уже начали действовать и предпримут все необходимые для вашего освобождения меры.



### **3. Как вести себя при освобождении из заложничков спецподразделением ФСБ (МВД) РФ:**

лежать на полу, лицом вниз, закрыв голову руками, и не двигаться;  
ни в коем случае не бежать навстречу сотрудникам спецслужб или от них, так как они могут принять заложника за преступника;  
если есть возможность – держитесь подальше от дверных и оконных проёмов;  
постарайтесь запомнить мельчайшие подробности разговоров террористов и рассказать о них представителям следственных органов, возможно, эта информация поможет предотвратить проведение террористических акций;  
сохраняйте спокойствие, точно отвечайте на интересующие следствие вопросы.



Краевое государственное казённое образовательное учреждение дополнительного профессионального образования «Учебно-методический центр по гражданской обороне, чрезвычайным ситуациям и пожарной безопасности Красноярского края» находится по адресу:

660100, г. Красноярск, ул. Пролетарская, 155.

Остановка транспорта: ул. Луначарского.

Автобусы 2, 76, 12, 14, 43, 49, 68, 80, 89, 91; троллейбусы 5, 13, 15  
т. (391) 243-85-29, т/ф. (391) 243-85-38



**Учебно-методический центр  
по гражданской обороне,  
чрезвычайным ситуациям  
и пожарной безопасности  
Красноярского края**

**РЕКОМЕНДАЦИИ  
РУКОВОДИТЕЛЮ УЧРЕЖДЕНИЯ,  
СОТРУДНИКАМ И НАСЕЛЕНИЮ  
ПО ДЕЙСТВИЯМ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ  
И ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ,  
СВЯЗАННЫХ С РИСКОМ ЗАХВАТА В ЗАЛОЖНИКИ**



**г. Красноярск**



от предмета исходит характерный запах миндаля или другой необычный запах.

Если обнаруженный предмет не должен, как вам кажется, находиться в этом месте и в это время, не останавливайте этот факт без внимания.

Если вы обнаружили подозрительный предмет в общественном транспорте, опросите людей, находящихся рядом. Если хозяин не установлен, сообщите о находке водителю.

Если подозрительный предмет находится в подъезде вашего дома, опросите соседей, возможно, он принадлежит им. В противном случае сообщите о находке в ваше отделение полиции.

Если вы обнаружили подозрительный предмет в учреждении, сообщите о находке в администрацию.

**Во всех перечисленных случаях:**

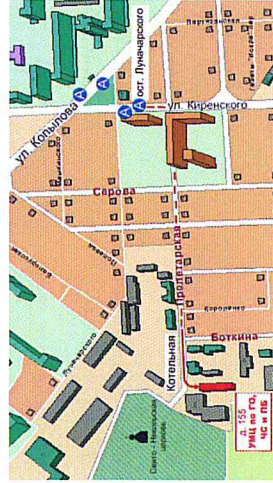
1. Не трогайте, не вскрывайте и не передвигайте находку.
2. Не курите, воздержитесь от использования средств радиосвязи, в том числе и мобильных.
3. Сообщите об обнаруженном предмете в правоохранительные органы.
4. Запомните время обнаружения находки.
5. По возможности обеспечьте охрану подозрительного предмета или опасной зоны.
6. Постарайтесь сделать так, чтобы люди отошли как можно дальше от опасной находки.
7. Обязательно дождитесь прибытия оперативной следственной группы.
8. Не забывайте, что вы являетесь самым важным человеком.

**Помните:** внешний вид предмета может скрывать его настоящее назначение. В качестве камуфляжа для взрывных

работ используются обычные бытовые предметы: сумки, пакеты, свертки, коробки.

**Родители!** Вы отвечаете за жизнь и здоровье ваших детей. Разъясните им, что любой предмет, найденный на улице или в подъезде может представлять опасность.

**Ещё раз напоминаем: Не предпринимайте самостоятельно никаких действий с находками или подозрительными предметами, которые могут оказаться взрывными устройствами – это может привести к взрыву, многочисленным жертвам и разрушениям!**



Краевое государственное казённое образовательное учреждение дополнительного профессионального образования «Учебно-методический центр по гражданской обороне, чрезвычайным ситуациям и пожарной безопасности Красноярского края» находится по адресу:  
 660100, г. Красноярск, ул. Пролетарская, 155.  
 Остановка транспорта: ул. Луначарского.  
 Автобусы 2, 76, 12, 14, 43, 49, 68, 80, 89, 91; троллейбусы 5, 13, 15

т. (391) 243-85-29, т/ф. (391) 243-85-38



**Учебно-методический центр по гражданской обороне, чрезвычайным ситуациям и пожарной безопасности Красноярского края**

## КАК НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ ВЗРЫВА БОМБЫ



г. Красноярск

### При нахождении в лесу или в туристическом походе:

1. Тщательно выберите место для костра. Оно должно быть на достаточном удалении от траншей, воронок и окопов, оставшихся с войны.
2. Перед разведением костра в радиусе 5 м проверьте грунт щупом (или лопатой) осторожно снимите верхний слой грунта, перекопайте землю на глубине 40-50 см) на наличие взрывоопасных предметов.
3. Пользоваться старыми кострищами не всегда безопасно. Там могут оказаться подброшенные или не взорвавшиеся военные «трофеи».
4. Следует серьёзно относиться к старым проволочным заграждениям. Запрещается стаскивать и разбирать их руками, трогать проволоку и шпагат, обнаруженные на земле, в траве, кустарнике, так как возле них могут быть установлены мины натяжного действия.
5. Ни в коем случае не подходите к обнаруженным горящим кострам (особенно ночью). Зачастую в этом костре может оказаться миномётная мина, артиллерийский снаряд или ручная граната.

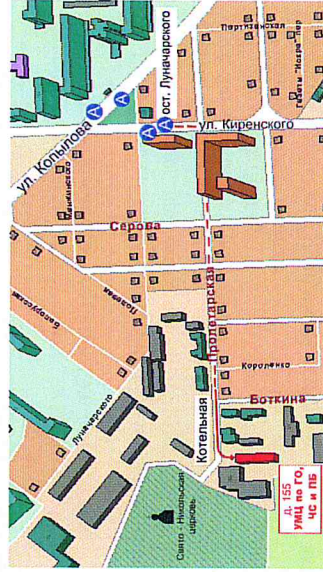
Практически все взрывчатые вещества ядовиты, чувствительны к механическим воздействиям и нагреванию. Обращение с ними требует предельного внимания и осторожности!



### Помните!

Разминированием, обезвреживанием или уничтожением взрывоопасных предметов занимаются только подго-

товленные специалисты-сапёры, допущенные к этому виду работ.



Краевое государственное казённое образовательное учреждение дополнительного профессионального образования «Учебно-методический центр по гражданской обороне, чрезвычайным ситуациям и пожарной безопасности»

Красноярского края» находится по адресу:

660100, г. Красноярск, ул. Пролетарская, 155.

Остановка транспорта: ул. Луначарского.

Автобусы 2, 76, 12, 14, 43, 49, 68, 80, 89, 91;

троллейбусы 5, 13, 15

т. (391) 243-85-29, т/ф. (391) 243-85-38



Учебно-методический центр  
по гражданской обороне,  
чрезвычайным ситуациям  
и пожарной безопасности  
Красноярского края

## ОПАСНЫЕ НАХОДКИ



г. Красноярск