

В условиях Крайнего Севера и Сибири отморожения и обморожения встречаются не так уж редко, что обусловлено, главным образом, порой огромными расстояниями между населёнными пунктами, плохой проходимостью среди гор, лесов и болот и, к сожалению, злостной пренебрежительностью алко-голем. В более редких случаях зарегистрированы болезнен-ные состояния, приводящие к потере сознания вне жилья и выдвигая от него при отсутствии очевидцев, способных оказать необходимую помощь или хотя бы предотвратить действие низких температур.

1. Отморожения и оказание помощи

Отморожение возникает при местном действии холода на тело. Главную роль при этом играет мороз, но во многом способствуют воздух и ветер. «Нет плохой погоды, есть пло-хая одежда» - справедливо гласит английская пословица. Действительно, если человек имеет хорошее жильё, полно-ценное питание и тёплую одежду, то он легко переносит низкую температуру. Холод, действуя на сосуды, вызывает их сужение; влечение этого происходит недостаточное кровоснабжение определённого участка тела, что приводит-ся побледнением кожи.

Вначале пострадавший ощущает чувство холода, сме-няющееся онемением, при котором исчезают боли, а затем и всякая чувствительность. Потеря чувствительности делает незамечным дальнейшее воздействие холода, что чаще всего и приводит к отморожениям.

Как и ожоги, отморожения имеют четыре степени. Од-нако установить степени повреждения тканей сразу после отморожения трудно. Это возможно только через 12-24 часа, а иногда и позже.

Различают четыре степени отморожений:

I степень. Кожа синевато-розового цвета, отёчность после отогревания увеличивается, отмечаются тулые ноющие боли.

II степень. Поверхностный слой кожи омертвевает. По-сле согревания кожные покровы приобретают багрово-синюю окраску. Быстро развивается отёк тканей. В зоне по-ражения образуются пузыри, наполненные прозрачной или белого цвета жидкостью. Может сохраниться нарушение чувствительности, но в то же время отмечаются значитель-ные боли.

III степень. Нарушение кровообращения приводит к омертвлению всех слоёв кожи и лежащих под ней мягких тка-ней. Глубина повреждения выделяется постепенно. В первые дни отмечается омертвление кожи и появляются пузыри, на-полненные тёмно-красной или тёмно-бурой жидкостью. В последующем развивается гангрена погибших тканей.

IV степень. Возникает омертвление всех слоёв кожи и глубоже лежащих тканей, вплоть до костей.



Отмороженную часть тела согреть, как правило, не уда-ётся. Она остаётся холодной и абсолютно нечувствительной. Кожа быстро покрывается пузырями, наполненными чёрной жидкостью. Повреждённая часть тела некротизируется, бы-стро чернеет.

Первая медицинская помощь

Необходимо пострадавшего занести в тёплое помеще-ние, согреть. Если нет близости помещения – разжать ко-стёр. Энергично растереть обмороженные участки тела (*но ни в коем случае не растирать снегом!*). Если возможно, то можно поместить конечность в тёплую воду (30-32°С) и за 20-30 минут довести температуру воды до 38-40°С. Затем аккуратно высушить чистой тканью, протереть водкой или спиртом и тепло укрыть. Когда возникает боль во время ото-гревания, то дать пострадавшему обезболивающее (анальгин + димедрол, пенталгин и т.д.).

Помните:

отмороженные участки нельзя смазывать жиром или мазями. Это затрудняет в последующем их обработку;

нельзя растирать отмороженные участки тела снегом, так как при этом охлаждение усиливается, а льдинки ранят кожу и способствуют инфицированию;

не рекомендуются также интенсивно растирать пора-жённые участки и проводить энергичный массаж. Такие дей-ствия при глубоких отморожениях могут привести к повре-ждению сосудов.

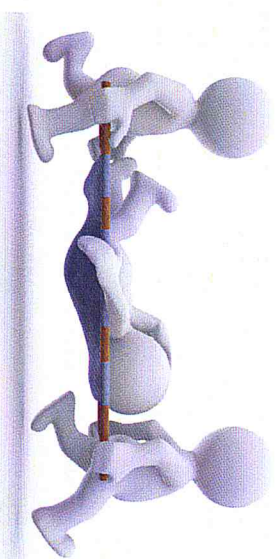
Пострадавшему дать пить тёплое питье (чай, кофе). Затем, как можно быстрее. Доставить пострадавшего в лечебное учреждение.

2. Общее переохлаждение и замерзание. Оказание помощи

Общее переохлаждение и общее замерзание – это пора-жение организма холодом, что чаще всего наблюдается у людей ослабленных, истощённых и у алкоголиков.

Установлено, что смерть человека наступает в случаях, когда температура тела достигает 20-25°С, хотя жизнь от-дельных клеток может сохраняться и при t +2-3°С. Известны случаи замерзания со смертельным исходом при температуре воздуха 0°С и даже +5°С.

В начальном периоде общего замерзания отмечаются чувство усталости, сонливости, человек теряет силы, появля-ется головокружение, посинение кожных покровов. На этом фоне отмечается замедление пульса на периферических ар-териях, ослабление сердечной деятельности, падение артери-ального давления, ослабление и урежение дыхания, прогрес-сирующее снижение температуры тела. При несовершен-ном оказании необходимой помощи наступает гибель по-страдавшего.



Первая помощь

Пострадавшему внести в тёплое помещение. Если воз-можно, то поместить в ванну с тёплой водой (сначала 32-36°С, затем в течение 20-30 минут довести температуру воды до 38-40°С). Можно провести растирание всего тела мягкой тканью, смоченной водкой или спиртом и т.д., или рукой до полного согревания. Если пострадавший в сознании, дать выпить ему горячий чай, кофе, немного вина. После разотре-вания (когда кожа порозовела, чувствительность восстано-вится)

«Мифы» оказания первой медицинской помощи

Неважно, откуда и когда они взялись, но практически каждый наш человек имеет некие знания об оказании первой помощи. Увы, в большинстве случаев этот набор знаний представляется собой кашу из стереотипов и слухов, и применение этой каши на практике не просто бесполезно, но и опасно. К примеру, все знают, что на перелом надо наложить шину. И большинство представляет себе эту шину как две-три палки, в идеале — шпательный от забора с остатками традиционной росписи. Когда же возникает необходимость помочь, почесу-то выясняется, что человек совсем не радуетесь, когда его сломанную руку пытаются выпрямить и привязать к палке.

А всё потому, что **перелом надо фиксировать в том положении, которое наиболее комфортно для пострадавшего**. Конечно, при этом, как правило, полусогнута. Вот так. Вы об этом знали? Наверное, что да. И потому над перечисленной ниже десяткой наиболее распространённых неправильных стереотипов оказания первой помощи пометесь, как над давно известной вещью. Или задумаетесь. Или запомните. А лучше всего — найдите время и пройдёте хорошие курсы оказания помощи. Вдруг, не дай бог, пригодится.

1. Сам погибай, а товарища выручай

Этот стереотип крепко-накрепко вбит в головы представителями старшего поколения фильмами, книгами и просто идеологической советской пропагандой. Откровенно воспитавшей героизм и самопожертвование. Слору нет — качества эти важны, ценны и иногда даже необходимы. Но в реальной жизни, на улице, в городе или на природе следование заученным правилам может стоить жизни, как герою, так и спасателю. Простой пример — машина врежется в столб линии электропередачи. Воинтерье сидит внутри без сознания, ток ему не страшен. И выдурт на выручку, одну бросается герой. Добегае до машины — ещё герой, потом — ещё пара... и вот перед нами машина с живым водителем, окружённая кучей героических тел, так и не успевших вызвать спасателей и «скорую». Ясное дело, шумиха в прессе, митинг с плакатами «Доконте!», кого-то засудили, а в целом по стране ввели чрезвычайное положение. Короче — бардак. А всё почему? Потому что наши герои не знали **одного простого правила — сначала определите, что угрожает вам, а уж потом — что угрожает пострадавшему, ведь если с вами что-то случится, помочь вы уже не сможете**. Оцените обстановку, позвоните 01 и, по возможности, **воздержитесь от экстремального героизма**. Как бы цинично ни звучало, один труп всегда лучше, чем два.

2. Доставай любые средства

Продолжим тему дорог и ДПП. Вы не поверите, сколько распространён у нас в стране следующий стереотип: «скорая» и спасатели приезжают к месту аварии, а пострадавшие уже извлечены из повреждённых машин, уложены в тентёны и напосены водичкой. При этом добровольные спасатели ткнули людей из машины за руки-ноги и выдвояк к уже полученным травмам нагнали ещё парочку совсем небожоблиных, вроде деформации позвоночника. Так бы человек поехал в машине, дождался помощи, спецы аккуратно эту машину разобрали бы, поскопили его на носилки и передали врачам. Полгода в больнице — и снова на ноги. А теперь нет. Теперь

— пожизненная инвалидность. И всё ведь не специально. Всё из желания помочь. Так вот — не надо. Не надо изображать спасателей. Действия свидетелей ДПП сводятся к следующему: вызвать помощь, отключить аккумулятор аварийной машины, чтобы от случайной искры не вспыхнул разлитый бензин, оторвать место ДПП, остановить у пострадавшего кровотечение (если есть) и до прибытия врачей просто с человеком... разговаривать. Да-да, психологически поддерживать, отвлекать, обогреть, шутить, в конце концов. Раньше должен почувствовать, что о нём заботятся. А вот тащить человека за руки-ноги из авто можно лишь в одном случае — когда возможна последняя транспортировка будет меньше, чем её отсутствия. Например — когда машина загорелась и/или может произойти взрыв.

3. Вызвек к соратнику

Помните эту байку? В армейском пакете первой помощи имелся бумажка, и нужна она для того, чтобы приложить язык потерявшего сознание человека к его же воротнику — с тем, чтобы он (язык) не запал и не перекрыл дыхательные пути. И ведь, бывало, так и делали. Хороша картинка — так вот очнуться от обморока, да с языком наружку? Да, в бессознательном состоянии у человека всегда западает язык. Да, это нужно иметь в виду, и с этим бороться. Но не таким же варварским методом! Вы когда-нибудь, кстати, пытались у человека достать изо рта язык? Нет? Попробуйте. Вас ждёт открытие — он, оказывается, мягкий, скользкий и никак не хочет оставаться в выткнутом состоянии. Да и неприятно это. **Чтобы освободить дыхательные пути от запавшего языка, человека достаточно просто повернуть набок**. Всё — дыхательные пути открыты. Так, кстати, рекомендовать поступать со всеми знакомыми и незнакомыми пациентами, свисшими на улице. Положить его набок — и niente, пропится. А вот если он заснул лёжа на спине, то жизни его угрожают сразу две опасности: захлопнуться от западения языка и захлебнуться рвотными массами. А если набок по каким-то причинам нельзя (к примеру — подозрение на травму позвоночника, при которой вообще лишний раз шевелить человека опасно), просто запрокиньте ему голову назад. Этого достаточно.

4. Жгут на шею

Кстати, такое вполне возможно. Жгут на шею накладывается, но не просто так, а через руку. Но речь не об этом. Со жгутом у наших людей отношения трепетные и нежные. Он есть в каждой аптечке, и потому при любом сильном кровотечении граждане бросаются накладывать жгут. Некоторые при этом даже помнят, что летом жгут можно накладывать на два часа, а зимой на один. И знают. Что венозная кровь по цвету темнее артериальной. Вот только часто выходит так, что жгут накладывается при всех кровотечениях, даже неопределённых, да так, что по приезде в больницу выливается — обескровленную конечность уже не спасти. **Запомните — жгут применяется только для остановки артериального кровотечения!** Как его отключить? Ну, уж конечно, не по цвету крови. Во-первых, оттенок красной и так-то не всегда различим, а тут ещё стрессовая ситуация. Легко ошибиться. Впрочем, именно артериальное кровотечение вы узнаете без труда. Если перевести наше типичное давление 120 на 80 в атмосферу, то получится где-то 1,4. То есть — почти полтора. А теперь представьте, что из узенькой трубочки под давлением в полтора атмосферы поступает вода. Представьте, какой фонтан будет? Именно по напору и высоте фонтана крови безошибочно опознаётся

артериальное кровотечение. И тут уж медлить нельзя, жизнь уходит из человека с каждой секундой. Так что не надо искать жгут или верёвку, снимать с себя ремень. Сразу быстро зажмите, хоть пальцем. Где? В местах, где артерии ближе всего подходят к поверхности тела, и менее прикрыты — пах, подмышки. Ваша задача — прижать артерию, дождаться остановки кровотечения, а уж потом приложить на место жгут. И поскорее в больницу. Кстати, жгут накладывают на одежду, чтобы его было видно. Записку со временем наложение жгута лучше написать маркером... на лбу пострадавшего. Так больше шансов, что информация не потеряется, а бедолага наверняка простит вам это бодняк.

А вот венозное кровотечение — даже очень сильное — лучше останавливать при помощи тампона и тугой давящей повязки. Не беда, если она несколько пропитается кровью — положите сверху ещё один слой. Это помимо прочего позволит врачу по толщине повязки оценить серьёзность кровотечения.

5. Ожог смажем маслом

Мы, представляете себе, на 80% состоим из воды, которая, помимо прочих свойств, имеет ещё и теплоёмкость. Что же такое у нас ожог, если учесть эти данные? Некоторое количество тепла попадает на кожу и с её поверхностью уходит глубже, в ткани организма, которые с готовностью накапливают доставшиеся им джоули. Что нам подсказывает банальная логика? Чтобы джоули извлечь назад и преобразить в энергию, надо место ожога охладить. Ведь правильно? И просто же как. Лём на ожог прохладную воду, и жём. Но вот жём мы, как выясняется недостаточно. Как правило — до сматывания или пропалдания болевого сигнала, то есть меньше минуты. За это время только часть джоулей выходит наружу, остальная же сидит, прижавшись, и ждёт развития событий. Как же мы разываем события? Густо мажем место ожога кремом, кефиром или — по бабушкиному рецепту — маслом с солью. Что произойдёт? Над местом, где в тканях ещё гуляют пресловутые джоули, создаётся герметичная подушка из вещества, закрывающего им выход на свободу. Как результат — ожог только усугубляется. А вот если бы хватило терпения просто-просто под водой ещё минут 10-15, был бы совсем другой разговор. И пантенол, и прочие средства принятились бы работать с повреждённым участком кожи, из-под которого всё тепло уже выведено.

6. Разомните сустав

Россия — место холодное, так что одна из угроз для русского человека — обморожение. Сталкивались с ним почти все — уши и нос становятся белыми, терпят чувствительность, но если их потереть руками или снегом, быстро краснеют, а потом прихлопывает. Почему так сильно болят? Да потому, что наш организм — это система трубочек и проводочков, где первые — кровеносные сосуды, а вторые — нервные окончания. На морозе трубочки замерзают, кровь по ним не циркулирует (отсюда белая кожа), проводочки дубеют, и всё это становится хрупким. А мы начинаем растирать. И крушим-ломаем маленькие трубочки-проводочки, наносим организму серьёзные ушибы. Ведь даже бумажка пива, замёрзшая в морозилке, при резком переносе в тепло может лопнуть. А уж нежные сосудики... Поэтому — не надо растирать. Надо медленно согреть. Прохладной или чуть тёплой водой. Тогда и последствия обморожения будут не столь плачевны, и боль при возвращении чувствительности не такая сильная.

О ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЯХ

Что такое землетрясение?

Мы живём на земном шаре, облик которого изменяется. Земная кора охлаждается и медленно затвердевает, но под ней находится горячая лаваобразная порода, масса которой постоянно оказывает давление на земную кору.

Когда давление превышает определённую величину, земная кора начинает сдвигаться, сдвигаться, уходить из-под ног. Это явление называют землетрясением, которое может происходить с огромной силой. Ручьятся здания, проваливается земля.

Ударные волны от сейсмических (подземных) толчков распространяются во все стороны, причём с расстоянием их сила убывает. Но специальные чувствительные приборы могут зафиксировать колебания даже на другом конце земного шара.

Что вызывает землетрясение?

Все хорошо знают, что землетрясения — это стихийные бедствия, довольно часто случившиеся то в одном, то в другом месте на нашей планете, Земля начинает дрожать под ногами, в ней открываются широкие трещины, похожие на бездонные ущелья, качаются и рушатся дома и другие строения. Некоторые, особенно сильные землетрясения приобретают размер ужасающих катастроф, в них гибнут сотни и тысячи людей.

Дело в том, что в некоторых местах в земной коре имеются разломы — нечто вроде трещин или сдвигов. Гигантские каменные плиты в глубине Земли находятся в постоянном движении. Время от времени их края в местах разломов поднимаются или опускаются, а иногда они движутся вдоль трещин.

Однако, когда они сталкиваются или трутся друг о друга, выделяется огромное количество энергии, что и вызывает колебания в земной коре. Разумеется, они ошущаются и на поверхности Земли. Иногда эти колебания волнами расходятся на расстояние многих тысяч километров от эпицентра, то есть от того места, где произошло землетрясение.

Естественно, такие разломы в земной коре имеются далеко не везде, поэтому землетрясения происходят только в определённых регионах планеты.

Можно ли спрятаться от землетрясения под кроватью?

О существовании землетрясений знает каждый. А вот испытать на себе «прелесть» этого грозного явления природы довелось не всем. Отчего возникают землетрясения? Дело в том, что в глубинах Земли происходят невидимые нам процессы, подземные толчки, колебания, разрывы и смещения земной коры. Есть сейсмоактивные районы, где земная кора ещё формируется и глубинные процессы активнее. В России это Камчатка, Сахалин, Курильские острова, а также молодая в геологическом смысле Кавказские горы. В границах бывшего СССР существовало гораздо больше опасных районов, где в XX веке случались разрушительные землетрясения. Например, в Ашхабаде (Туркмения) 6 октября 1948 года землетрясение унесло жизни около 110 тысяч человек, а на месте города остались руины. В столице Узбекистана Ташкенте 26 ноября 1966 года землетрясение оставило без жилья 28 тысяч человек, были и погибшие. И, наконец, землетрясение в Армении 7 декабря 1988 года полностью разрушило город Спитяк; погибли 25 тысяч человек. А в 1995 году землетрясение на Сахалине полностью разрушило городок Нефтегорск. Под развалинами погибли 2 тысячи человек. Мировая история знает ещё множество примеров того, как подземные толчки превратили в развалины целые города, становились гибельными для десятков тысяч людей. Всего же каждый год на Земле случается от 300 до 700 серьёзных землетрясений, большая часть которых происходит в Тихоокеанском поясе.



Силу землетрясения оценивают (чаще всего) по 12-балльной шкале. Заметить землетрясение, сила которого достигает 4 баллов, можно, находясь в помещении: дребезжат стёкла в окнах и посуда в шкафу, скрипят полы, подвижные предметы раскачиваются. На улице такое землетрясение, скорее всего, не почувствуешь. Землетрясение силой в

5-6 баллов заметно и в лесу, и в поле — земля дрожит! В населённых пунктах оно ещё ощутимее. Такие землетрясения могут быть уже опасны. А при 7 баллах возникают трещины в стенах домов, разрушаются старые или ветхие постройки, люди с трудом удерживаются на ногах, возможны оползни и трещины на дорогах. Многие зависят от того, предусмотрели ли строители домов вероятность землетрясений. При 9-10, а тем более 11-12 баллах возможна катастрофа. Подземный центр землетрясения называется его *гипоцентром*, а точка земной поверхности, находившаяся точно над ним, — *эпицентром*. Здесь последствия разгула стихии наиболее ощутимы.

Точного научного предсказания землетрясения пока разработать не удалось. Учёные могут по определённым параметрам предположить, что в каком-то районе возможно землетрясение, но о конкретных сроках они не говорят. И всё же есть признаки, позволяющие предсказать близкое землетрясение. Это запахи газа в тех районах, где раньше ничего подобного не было; беспокойство домашних животных и птиц (считается, что самый надёжный «предсказатель» — обычная кошка); появление зарницы и искрение близко расположенных электропроводов.

Как же подготовиться к землетрясению?

Готовиться к этому грозному явлению природы стоит там, где оно случается относительно часто. Необходимо закрепить мебель, держать дома небольшой запас продуктов и питьевой воды, купить надёжный фонарик с запасом батареек, а также собрать в одно место документы и деньги. Но главное, нужно чётко представлять себе, что делать во время подземных толчков, уметь оказать первую помощь пострадавшим.

Как вести себя во время землетрясения?

Подземные толчки, как правило, не единичны и происходят сериями с интервалами 15-20 секунд между толчками. Покидать здание можно только после окончания серии толчков. Не пользуйтесь лифтами. Если вам не удалось уйти из помещения, встаньте в самое безопасном месте: у внутренней стены квартиры или у несущей опоры здания. Можно спрятаться под стол или кровать — они защитят вас от падающих предметов и обломков, а вот vicinity окон и тяжёлой мебели лучше не находиться. На улице держитесь подальше от стен домов.

После землетрясения, до прибытия спасателей и медиков, способных оказать квалифицированную помощь,

Землетрясения – это обычное явление для нашей планеты. Подземные толчки случаются на Земле каждый день. Большинство землетрясений не приносит вреда ни людям, ни окружающей среде. Ввиду того, что человек освоил практически всю территорию земного шара – это природное явление преследует его на протяжении всего существования и вездe. **Выживание в случае землетрясения** – миссия, которая под собой подразумевает не только безопасное место, дальше от эпицентра. Это комплекс определенных мер, которые отвечают на вполне конкретный вопрос – как выжить при землетрясении? Большая часть поверхности Земли подвергается подземным толчкам, поэтому индустриальные объекты в случае землетрясения не будут лишней ни для кого.

Итак, знай, что землетрясения имеют свойство случаться на границе пересечения литосферных плит, величину риска оказаться жертвой землетрясения можно оценить с помощью **карты сейсмоопасных зон**. Больше всего страдают жители больших городов с множеством построек, где очень велик риск оказаться под завалами разрушенных зданий, больших конструкций или под землей (метро, шахты, каналы, туннели). Любое здание или постройка потенциально опасно в случае землетрясения, также стоит держаться подальше от линий электропередач.

Кроме того, следует помнить, что землетрясения, которые происходят на дне океанов или морей, могут стать причиной другого не менее разрушительного природного явления – **цунами**. Так, одно из самых крупных цунами за историю человечества случилось в 2004 году, в результате мощного землетрясения в Индийском океане. Более 250 тысяч погибших, сотни тысяч пострадавших в 14 странах, практически все побережье ощутило силу природы.

Обновление населения о землетрясении

Несмотря на стремительное развитие информационных технологий и науки, человек до сих пор не может заранее знать, где и когда именно произойдет очередное мощное землетрясение, чтобы предупредить население, дать время основательно подготовиться, тем самым существенно снизить количество жертв. Сотни сейсмических станций по всему миру наблюдают за сотнями подземных толчков и возбужденный под земной корой, всегда наготове сообщают о серьезной угрозе. Чаще всего крупное землетрясение сопровождается предварительно серией более мелких, сила которых постепенно увеличивается. Ввиду того, что планета ежедневно подвергается от подземных толчков, предсказывать реальную угрозу для той или иной местности практически невозможно. Поэтому всем, кто находится в сейсмоопасной зоне, следует знать о правилах поведения в случае землетрясения, всегда быть готовыми к действиям, чтобы выжить, помочь близким и людям, которые нуждаются в помощи и пережить катаклизм.

Как узнать о будущем землетрясении?

Несмотря на невозможность предсказания землетрясений с помощью современных технологий и исследования зависимости происходящих деформаций литосферных плит, есть другие признаки предстоящего природного катаклизма. **Более велики станции о будущем землетрясении «знают» фауна:** среди явных признаков - беспокоейство и необычное поведение птиц, животных, домашних животных, массовая миграция пресмыкающихся (зимой, во время спячки, змеи и ящерицы выплывают даже на снег).

Когда же землетрясение набирает обороты и серия толчков продолжается по нарастающей, службы по чрезвычайным ситуациям сообщают о риске катастрофы во все управления гражданской обороны.

Информация о катастрофе распространяется очень быстро. Сирены, гулы диспетриятий, экстренные сообщения по радио, телевидению, SMS-уведомления от операторов связи – территория риска полностью покрывается в считанные минуты.

Что делать в случае землетрясения?

При получении сигнала тревоги. В зависимости от конкретной ситуации и развития событий примите во внимание следующие советы и рекомендации для выживания при землетрясении:

включить радиоприемник, телевизор, любой источник прямого вещания, желательно с управлением гражданской обороны, чтобы окончательно убедиться в серьезной угрозе землетрясения, а также получать рекомендации для действий и последнюю информацию о текущей ситуации;



сообщить близким, родственникам, соседям, людям на улице в пределах досягаемости об угрозе катастрофы, при этом ограничиваясь короткими фразами без лишних эмоций, экономя время и не подвергая панике других. Лучше всего ограничиться советом включить радио, телевизор для получения более полной информации. Свяжитесь с теми важными для вас людьми, кто находится в пути или в других отдаленных местах, по желанию, при наличии доступа в интернет – разошлите сообщения всем, кому может эта информация быть полезна, но помните, что каждая секунда на весу, поэтому в какой из перечисленных ситуаций не стоит увлекаться или давать волю эмоциям:

собирайте всех членов вашей семьи, с которыми вы проживаете, чтобы распределить обязанности по сбору и подготовке к возможной эвакуации;

Что делать в случае необходимости эвакуации?

1. **Соберите в рюкзаки или любую удобную для вас ёмкость вещи первой необходимости,** паспорта, другие важные документы, деньги, ценности.
2. **Наберите в ёмкость воды,** приготовьте небольшое количество консервированных продуктов;
3. **Подготовьте помещение к консервации** (закройте на замки, шеколды все окна, балконы, перекройте газ, воду, выключите электроприборы из сети), закройте на замок входные двери;
4. **Возьмите, если есть в наличии, средства индивидуальной защиты (респираторы, противогазы, марлевые повязки и т.д.);**
5. **Возьмите одежду** (обязательно тёплый комплект);
6. **Окажите помощь инвалидам** в окрестности, престарелым и больным, помогите другим людям, которые нуждаются в помощи;

Действия при угрозе землетрясения

Отключить электроэнергию в помещении, закрыть все окна, двери, балконы.

Оповестить соседей, если есть, собрать вещи первой необходимости, документы, деньги, ценности, воду, продукты, переносной приемник (в зависимости от ситуации и личных предпочтений, список самых важных вещей может дополняться или видоизменяться), закройте на замок двери, как можно скорее выйдите на улицу, прихватив с собой детей, близких и всех, кто нуждается в помощи и не может справиться самостоятельно с эвакуацией.

Отходите дальше от зданий и линий электропередач, открытое пространство с чистым небом – 90 процентов спасённая жизнь в случае землетрясения. Слушайте информацию по приёмнику о развитии ситуации.

Что делать в случае внезапного землетрясения?

Если вы встретили землетрясение лицом к лицу, следуйте дальнейшим рекомендациям:

При первых толчках старайтесь как можно быстрее покинуть здание. Если вы можете выйти на открытое пространство в течение 15-20 секунд, не мешкайте, просто бегите со всех ног. Каждая секунда в такой ситуации на счету.

По пути спускайтесь на улицу, ступайте по все двери, найравите по телефону знакомых и близких, родных, детей, если те не с вами. В случае массовой эвакуации, хватайте маленьких детей на руки и всё по тому же сценарию двигайтесь на открытое пространство. Категорически не рекомендуется пользоваться лифтом – только по лестнице!

Если же вы решили остаться в квартире или доме, в любом здании, из которого вам не вырваться за полминуты, **встаньте в дальной проём или в угол комнаты** (возле несущей стены). Как можно дальше от окон, люстр, навесных полок, зеркал, шкафов. Если вы не знаете, что такое несущая стена или вам намного легче находится в лежачем состоянии, тогда обочувьтесь под столом, кроватью, при этом вы предостерегаете себя от обрушившихся кусков штукатурки, кирпичей, разбитого стекла и прочих неприятностей, отворачиваетесь от окна, припритойте голову руками.

После основного удара землетрясения, если вас и тех, кто был рядом, беда обошла стороной, и вы можете передвигаться, **постарайтесь, как можно скорее покинуть здание, прижимаясь спиной к**

Уважаемые граждане! Просим вас прочесть памятку, ознакомить с ней родных и знакомых

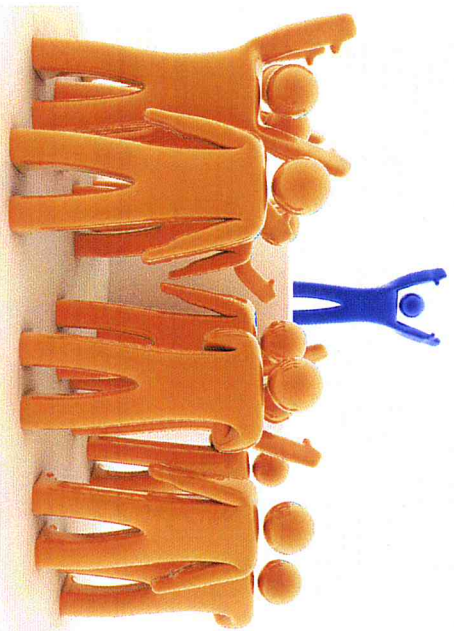
Очень часто люди vogliono или невольно оказываются в толпе, тем самым, подвергая себя определенному риску. И не имеет особого значения, в результате чего возникла толпа: то ли это митинг, демонстрация или пикетирование. Некоторые исследователи считают, что толпа – это особый биологический организм, и это становится понятным во время любой паники. Потенциальная способность любой толпы в том, что даже благоразумные в нормальной обстановке люди, оказавшись в толпе, зачастую теряют способность критически воспринимать происходящее и полностью оказываются под влиянием толпы, психология которой совершенно иная, чем психология каждой личности в отдельности. Очень часто толпа становится опаснее стихийного бедствия или аварии, которые ее вызвали.

Американский исследователь Е. Карангелли одной из характерных черт паники отмечает ее ассоциальность. Во время панического бегства самые сильные связи между людьми могут быть прерваны – мать может бросить ребенка, муж – жену и т. п. Охваченные паникой люди всегда верят, что обстановка крайне опасна, плохо сообщаются, не ищут альтернативных решений, совершают безумные поступки, как в типичном для пожаров случае – прыжок со смертельно опасной высоты.

Толпе требуется лидер или объект ненависти. Она с наслаждением будет подчиняться или промывать. Толпа способна как на страшную жестокость, так и на самопожертвование. В жизни личной, особенно политико-социальной толпы очень важны такие элементы, как первый камень в витрину и первая кровь. Возникает принцип-

ально иной уровень опасности, когда коллективная безответственность превращает каждого члена толпы в преступника.

Как уцелеть в толпе? Прежде всего, не позволяйте себе случайно оказаться в толпе, особенно в стихийно возникшей, а, оказавшись в ней, немедленно покиньте её. Если это невозможно, ни в коем случае не идите против толпы. Не находясь в центре толпы или среди ее активных участников. Старайтесь не приближаться к стенам, заборам, витринам, особенно стеклянным, и ко всему тому, что может быть опрокинута, разбито, разгромлено.



Уклоняйтесь от всего неподвижного на пути – столбов, тумб, стен и деревьев, иначе Вас могут просто раздавить. Не хватайтесь ни за что руками, их могут сломать.

Выбросите сумку, зонтик. Снимите галстук, шарф, чтобы избежать ухудшения. Все пуговицы и «молнии» на одежде должны быть застегнуты. Если у вас что-то упало, ни в коем случае не пробуйте поднять – жизнь дороже любой ценной вещи.

В плотной толпе вероятность упасть не так велика, как возможность сдвигания. Рекомен-

дуется упруго согнуть руки в локтях и прижать их к корпусу. Толчки сзади надо принимать на локти, а диафрагму защищать напряжением рук.

Главная задача в толпе – не упасть. Но если вы все же упали, следует защитить голову руками и немедленно попытаться встать. Это очень трудно. Надо быстро подтянуть ноги, сгруппироваться и рывком встать. С колен подняться в плотной толпе вряд ли удастся, поэтому одной ногой (полной подошвой) надо упереться в землю и резко разогнуться, используя движение толпы. Если вам не удалось подняться, то свернитесь клубком на боку, защищая голову ногами и руками, прикрывая затылок.

Не стойте около мусорных контейнеров, урн, картонных коробок, детских колясок, чемоданов или сумок без хозяина: неизвестно, что там лежит и когда взорвется.

Держитесь подальше от сил правопорядка, поскольку именно здесь чаще всего устраиваются против них провокации: могут полететь камни, бутылки, палки. Не менее опасны и ответные действия.

Если вас задерживает полиция, не сопротивляйтесь, не доказывайте, что вы оказались здесь случайно. В такой ситуации это бесполезно. Наоборот, всем своим поведением показывайте силам правопорядка нейтралитет: не бегите, не кричите, не делайте резких движений, соблюдайте выдержку и спокойствие.

Если толпа неподвижна, из нее можно попытаться выбраться, используя психосоциальные приемы. Например, притвориться больным, пьяным, сумасшедшим, сделать вид, что вас тошнит и т. д.

**ВСЕ ЭТИ СОВЕТЫ ПОМОГУТ ВАМ
ВЫБРАТЬСЯ ИЗ ВЫШЕ УКАЗАННЫХ
КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЙ!**

Действия руководителя учреждения (организации) при захвате заложников

Предупредительные меры:

1. Разработайте совместно с территориальными органами ФСБ и МВД «Инструкцию...» и План действий... по обеспечению безопасности сотрудников от террористических актов с учётом особенностей размещения, территории и характера деятельности организации.
2. Обучите персонал, периодически инструктируйте его по действиям в различных ситуациях, связанных с угрозой или проведением террористического акта.
3. Усилите бдительность, ведите строгий режим пропуска, установите системы наблюдения и сигнализации различного назначения.



Всё это поможет снизить вероятность захвата заложников на территории и в расположении организации (учреждения).

Действия при захвате заложников

1. О факте захвата заложников немедленно сообщите руководителю организации, в РОВД и органы ФСБ по указанным телефонам.

Руководитель организации _____ тел. _____
(Ф.И.О.)
Дежурный РОВД _____ тел. _____

- Оперативный дежурный ФСБ _____ тел. _____
2. По своей инициативе в переговоры с террористами не вступать.
 3. При необходимости выполнять требования террористов, если это не связано с причинением ущерба жизни и здоровью людей.
 4. Не противоречить террористам, не рисковать жизнью окружающих и своей собственной.
 5. Не провоцировать действия, могущие повлечь за собой применение террористами оружия.
 6. Обеспечить беспрепятственный проезд (проход) к месту происшествия сотрудников прибывших силовых структур.
 7. Быть готовым ответить на вопросы командиров спецподразделений ФСБ и МВД, представить необходимую техническую документацию.
 8. В дальнейшем выполнять указания штаба руководства проведением контртеррористической операции по освобождению заложников.

Рекомендации по действиям в экстремальных и чрезвычайных ситуациях, связанных с риском захвата в заложники

1. Меры профилактики риска быть захваченным на улице:

- подробно изучите местность возле своего дома, учреждения, в котором учитесь или работаете, их уединённые и наиболее опасные участки;
- как можно чаще меняйте время и маршрут передвижения;
- избегайте использования «кратчайших» путей через глухие парки, пустыри, свалки и т.п.;
- двигаясь по маршруту, держитесь как можно дальше от подъездов и подворотен;
- почувствовав преследование, остановитесь, проверьте свои подозрения. Если подозрение подтвердилось – измените направление и темп ходьбы, при необходимости бегите к освещённому многолюдному месту;
- повстречав на маршруте группу подозрительно выглядящих людей – обойдите их. При невозможности обойти, найдите попутчиков из числа сотрудников МВД, военных, гуляющих с большой собакой;
- не садитесь в автомобиль к малознакомым и незнакомым людям;
- при малейшей неуверенности не входите в освещённый подъезд.

- вызвать лифт, отойдите в сторону от распаханной двери, чтобы избежать вероятности быть воглаженным в кабину лифта;
- перед открыванием дверей собственной квартиры, убедитесь, что на лестничной клетке нет посторонних лиц; оборудуйте входную дверь глазком, не открывайте её незнакомым лицам;
- научите детей и родственников всему тому, что вы знаете и уместе сами;
- если, несмотря на все предосторожности, вы всё же подверглись нападению с целью похищения (взятия в заложники) – постарайтесь отойти от нападающих, подымите как много больше шума.

2. Действия населения, оказавшегося в заложниках

не допускайте действий, которые могут спровоцировать террористов к применению оружия и привести к человеческим жертвам;



- стойко переносите лишения, не отвечайте на оскорбления и унижения, не смотрите в глаза преступникам;
- не ведите себя вызывающе, будьте покладисты, спокойны, по возможности – миролюбивы;
- внимательно следите за поведением преступников и их намерениями;
- выполняйте, по возможности, требования преступников, не противоречьте им, не рискуйте жизнью окружающих и своей собственной, старайтесь не допускать истерик и паники;
- используйте любую возможность сообщить родственникам, полиции о случившемся и о вашем местонахождении;

Уважаемые граждане! Просим вас прочесть памятку, озна- комить с ней родных и знакомых

Несмотря на то, что архитекторы и строители, как пра-
вило, не предусматривают, что здание должно быть подго-
товлено к взрыву бомбы, самые простые методы опранныче-
ния доступа и контроля за посетителями могут дать значи-
тельный результат.

Чтобы избежать значительного ущерба от взрыва бомб,
спрятанных в автомобиле, следует размещать парковку на
расстоянии не менее 100 м от здания. Если это невозможно,
то ближайшине к зданию парковочные места необходимо
предоставлять автомобилистам сотрудников компании, чтобы
машины посетителяй парковались на максимально возмож-
ной дистанции.



Следует избегать появления в непосредственной близо-
сти от здания высоких кустарников и деревьев с густой лист-
вой, которые могут являться идеальным укрытием для тер-
рористов и преступников.

Важное значение имеет регулярное патрулирование пе-
риметра здания: наличие видимых охранников или охранни-
ка, видеокамер наблюдения и т.д. особенно отпугнут террор-
ристов, находящихся в процессе подбор цели для взрыва.

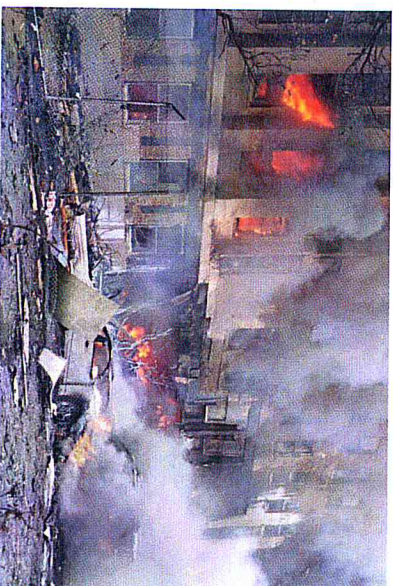
Мусорные баки и урны внутри здания – идеальное ме-
сто для закладывания бомбы. Поэтому регулярная уборка
является одним из способов обеспечения безопасности.

Если в организацию позвонил человек, предупреждающий о взрыве бомбы

*Подобный звонок – лучший источник получения
информации о взрывных устройствах.*

Поэтому:

старайтесь удерживать звонящего на линии как можно
дольше. Просите его/её повторить послание. Постарайтесь
записать каждое слово, сказанное звонящим;
если звонящий не указал, где заложена бомба, попроси-
те его/её предоставить подобную информацию;



информируйте звонящего, что в здании находится мно-
го людей и взрыв бомбы способен привести к смерти и серь-
ёзным ранениям многих из них;

будьте особо внимательны к фоновым звукам, которые
раздаются в трубке: звук проезжающих машин, музыка, шу-
мы – эта информация может помочь обнаружить звонящего;
обращайте внимание на детали: голос (мужчи-
на, женщина), тембр голоса (высокий, низкий и пр.), акцент,
особенности речи и пр.;

зафиксируйте на бумаге всё, что вы заметили, чтобы не
забыть и не перепутать. Будьте готовы расказать всё со-
трудникам правоохранительных органов;

после того, как трубка повешена, немедленно сообщите
об угрозе уполномоченному должностному лицу, пожарным,
правоохранительным органам и пр.;

если к вам полагло письмо с подобной угрозой, старай-
тесь лишний раз не затрагиваться до него. Ни в коем случае
не выбрасывайте конверт, не мните бумагу. Отпечатки паль-

цев на письме, сорт бумаги, адрес отправителя, почерк или
шифт могут помочь обнаружить злоумышленников.

Подозрительные письма

Федеральное Бюро Расследований (Federal Bureau of In-
vestigation) распространяет рекомендации, как не стать жер-
той бомбы, отправленной в письме или посылке.
Вероятность, что в конверте находится бомба, повыша-
ется, если почтовое отправление:

без обратного адреса;
отправлено из иной страны или региона;
на конверте находится дополнительные надписи, типа
«Персонально», «Лично», «Важно» и пр.;



адрес получателя указан неточно, написан с граммати-
ческими ошибками, указаны неточная должность или имя
получателя, почерк отправителя нечёткий или странный;
конверт дополнительно обмотан скотчем или бумаж-
ными лентами;

конверт неровный;
если письмо издаёт странный запах;
если на конверте есть масляные пятна;
если на ощупь можно обнаружить странные уплотнения
или чувствуется, что в конверте порошок.

Если вы обнаружили предмет, похожий на взрывное устройство

Признаки, которые могут указать на наличие ВУ:
наличие на обнаруженном предмете проводов, верёвок,
изолянтны;

подозрительные звуки, щелчки, тиканье, издаваемые
предметом;

Уважаемые граждане! Просим вас прочесть памятку, ознакомить с ней родных и близких

Широка земля русская. Велика она и богата. Богата лесами, полями, чистыми лесными озёрами. Богата она порой и нежданной, десятилетиями таившейся опасностью.

Прошло более шестидесяти лет с тех пор, как пронеслась Великая Отечественная война по территории нашей страны, а земля всё не перестаёт воевать. Ежегодно рвутся снаряды и мины, подбавляют изгибаме лобовитные дети и совсем уж нелюбопытные взрослые.

К сожалению, в России никогда не публиковали полные статистические данные о гибели людей (особенно детей), подорвавшихся на ржавом металле Великой Отечественной войны. Но факт остаётся фактом – два-три погибших в год на каждой территории, где шли ожесточённые бои – трагическая реальность. Казалось бы, всё так просто – нащёл в землю ржавую «железяку» - жди беды. Причём найти сегодня «опасную и ржавую» можно практически везде: в лесу, в старом окопе, на свежеепаханном поле, на собственном огороде и даже на улицах городов нашей страны.

Так как же уберечь себя, своих родных и близких от этой опасности?

Наша цель – помочь вам реально оценить степень опасности находки и последствия некорректного с ней обращения.

Под взрывоопасными предметами следует понимать любые устройства, средства, подоприятельные предметы, которые способны при определённых условиях воздействия на них взрываться.

К взрывоопасным предметам относятся:

Взрывчатые вещества – химические соединения или смеси, способные под влиянием определённых внешних воздействий (нагревание, удар, трение, взрыв другого ВВ) к быстрому само распространяющемуся химическому превращению с выделением большого количества энергии и образующим газом.

Для взрывчатых веществ характерны два режима химического превращения – детонация и горение.

Детонация – распространение со сверхзвуковой скоростью зоны быстрой реакции в результате передачи энергии посредством ударной волны. Материалы, находящиеся в контакте с зарядом детонирующего взрывчатого вещества (ВВ), сильно деформируются и дробятся (местное или бризантное действие взрыва), а образующиеся газообразные продукты при

расширении перемещают их на значительное расстояние (фугасное действие).

Горение – физико-химический процесс, при котором превращение вещества сопровождается интенсивным выделением энергии, тепло- и массообменном с окружающей средой.



К взрывоопасным предметам относятся:

Боеприпасы – изделия военной техники одноразового применения, предназначенные для поражения живой силы противника.

К боеприпасам относятся:

- боевые части ракет;
- авиационные бомбы;
- артиллерийские боеприпасы (снаряды, мины, выстрелы);
- инженерные боеприпасы (противотанковые и противопехотные мины);
- ручные гранаты;
- стрелковые боеприпасы (патроны к пистолетам, карабинам, автоматам, пулемётам);
- пиротехнические средства;
- патроны (сигнальные, осветительные, имитационные, специальные);
- взрывпакеты;
- ракеты (осветительные, сигнальные);
- гранаты (дымовые, светозвуковые);
- фальшфейеры;

самодельные взрывные устройства – это устройства, в которых применён хотя бы один из элементов конструкции самодельного изготовления: самодельные мины-ловушки; мины-сюрпризы, имитирующие предметы домашнего обихода или вещи, привлекающие внимание.

К сожалению, смертоносный груз войны до сих пор ещё напоминает о себе.

Основная причина несчастных случаев – грубое нарушение элементарных правил безопасности при обращении с взрывоопасными предметами (например, попытки разобрать их и извлечь взрывчатое вещество и взрыватели, сжатие боеприпасов на ковре, нанесение ударов, сдвигание и перенос боеприпасов в другое место).

Запомните!

При обнаружении взрывоопасного предмета или предмета неизвестного содержания:

- Запрещается:** брать его в руки; сдвигать с места; разряжать, бросать или ударять по нему; приносить домой, в дачу и другие места, где он может попасть в руки детям и посторонним.
- Необходимо** прекратить все виды работ в районе обнаружения ВОП.
- Обозначить** место обнаружения шестом с опознавательным знаком (куском материи, бинта и др.).
- Сообщить** в ближайший военный комиссариат, отдел внутренних дел или сельскую администрацию о находке.

