

Безопасность летом

Памятка для населения



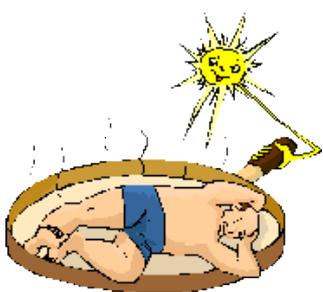
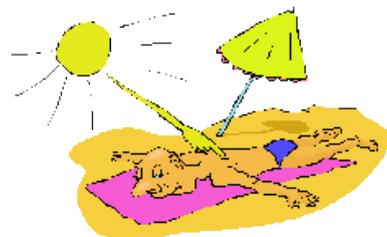
- О солнечном и тепловом ударе
- Рекомендации по поведению в жаркую погоду
- Меры безопасности на воде
- Безопасность в грозу
- Памятка отправляющимся в лес

Памятка населению о солнечном и тепловом ударе



Солнечный и тепловой удары – это состояния, возникающие в результате перегрева организма. Перегреванию особенно подвержены дети, тучные люди, больные сердечно-сосудистыми и эндокринными болезнями.

Солнечный удар наступает при перегревании прямыми солнечными лучами, особенно головы. Первые признаки — вялость, разбитость, тошнота, головная боль, головокружение. В дальнейшем повышается температура тела (до 38-40°C), появляется рвота, возможны обморок, судороги.



Тепловой удар чаще всего происходит в жаркую безветренную погоду. Особенно ему подвержены лица, плохо переносящие жару или занятые тяжелой физической работой. Возникновению теплового удара способствует темная одежда, плохо отражающая солнечные лучи, или одежда, не пропускающая воздух и задерживающая испарения тела. Тепловой удар может произойти и в закрытом помещении при высокой температуре и высокой влажности воздуха.

Первая помощь

При признаках теплового или солнечного удара вызовите врача. До прибытия врача пострадавшего уложите в тени или прохладном помещении, снимите стесняющую одежду. К голове, боковым поверхностям шеи, подмышечным и паховым областям приложите емкость со льдом (водой), укутайте пострадавшего мокрой простыней, дайте обильное питье (подсоленную холодную воду, холодный чай, кофе). Для возбуждения дыхания пострадавшего похлопайте по лицу полотенцем (платком), смоченным в холодной воде, дайте вдохнуть нашатырный спирт, кислород, разотрите тело. До прибытия врача дайте чайную ложку кордиамина, 1-2 ампулы 10% раствора кофеина (внутрь). Если дыхание затруднено или прекратилось, сделайте искусственное дыхание.



Рекомендации по поведению в жаркую погоду



- принимайте больше жидкости. Не пейте сразу больше одного стакана. Пейте мелкими глотками, не торопясь. Большую часть жидкости употребляйте утром и днем, вечером и на ночь поменьше, предпочтительно несладкую и лучше негазированную столовую минеральную воду, морсы, соки (кроме гранатового и из темного винограда - они сгущают кровь), зеленый чай.

Ограничьте прием лечебной минеральной воды – насыщенный солевой состав может нарушить электролитный обмен и увеличить нагрузку на сердце;

- не употребляйте спиртных напитков, на жаре всасывание алкоголя в кровь усиливается, то есть пьянеет человек быстрее и сильнее, не употребляйте пива;
- не сидите непосредственно под протоком воздуха вентилятора или кондиционера. Комфортная температура для человеческого сна- 18-24 градуса. При наличии кондиционера отрегулируйте его на этот диапазон. При отсутствии - перед сном устройте сквозняк минут на 20, на ночь оставьте открытым только одно окно. Большинство летних простуд начинается из-за сквозняков;
- не принимайте холодный душ, если это не привычная для вас процедура. Лучше чаще принимайте душ и ополаскивайте лицо, шею, руки не горячей, но и не холодной водой, процедура должна вызывать чувство комфорта;
- носите одежду светлых тонов и из натуральных тканей. Не выходите на улицу без головного убора (панама, шляпа, кепка). Головной убор должен быть из натуральной ткани, светлого цвета и просторный, чтобы внутри образовалась воздушная подушка, которая предохранит от перегрева;
- не ешьте на ночь тяжелой пищи (особенно мяса), ее переваривание вызывает повышение температуры тела и усиливает потоотделение. Предпочтительнее ограничиться кефиром, несладкими фруктами, зеленым чаем.

Меры безопасности на воде

Умение хорошо плавать - одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, но помните, что даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде.

Лучше всего купаться в специально оборудованных местах: пляжах, бассейнах, купальнях; обязательно предварительно пройти медицинское освидетельствование и ознакомившись с правилами внутреннего распорядка мест для купания.

В походах место для купания нужно выбирать там, где чистая вода, ровное песчаное или гравийное дно, небольшая глубина (до 2 м), нет сильного течения (до 0,5 м/с).

Начинать купаться рекомендуется в солнечную безветренную погоду при температуре воды 17-19⁰С, воздуха 20-25⁰С. В воде следует находиться 10-15 минут, перед заплывом необходимо предварительно обтереть тело водой.

При переохлаждении тела пловца в воде могут появиться судороги, которые сводят руку, а чаще ногу или обе ноги. При судорогах надо немедленно выйти из воды. Если нет этой возможности, то необходимо действовать следующим образом:

1.Изменить стиль плавания - плыть на спине.

2.При ощущении стягивания пальцев руки, надо быстро, с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону, разжать кулак.

3.При судороге икроножной мышцы необходимо согнуться, двумя руками обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой подтянуть стопу к себе.

4.При судорогах мышц бедра необходимо обхватить рукой ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (за подъем) и, согнув ее в колене, потянуть рукой с силой назад к спине.

5.Произвести укалывание любым острым подручным предметом (булавкой, иголкой и т.п.)

6.Уставший пловец должен помнить, что лучшим способом для отдыха на воде является положение "лежа на спине".



Правила оказания помощи при утоплении

1. Перевернуть пострадавшего лицом вниз, опустить голову ниже таза.

2. Очистить ротовую полость.

3. Резко надавить на корень языка.

4. При появлении рвотного и кашлевого рефлексов - добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка.

5. Если нет рвотных движений и пульса - положить на спину и приступить к реанимации (искусственное дыхание, непрямой массаж сердца). При появлении признаков жизни - перевернуть лицом вниз, удалить воду из легких и желудка.

6. Вызвать “Скорую помощь”.

Если человек уже погрузился в воду, не оставляйте попыток найти его на глубине, а затем вернуть к жизни. Это можно сделать, если утонувший находился в воде не более 6 минут.

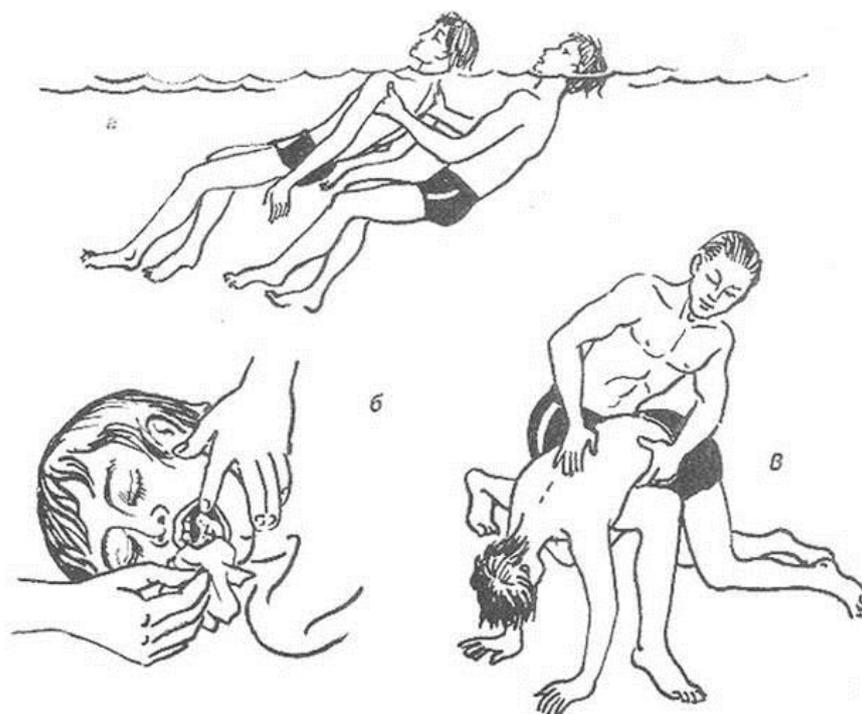
НЕЛЬЗЯ

ОСТАВЛЯТЬ ПОСТРАДАВШЕГО БЕЗ ВНИМАНИЯ (в любой момент может произойти остановка сердца)

САМОСТОЯТЕЛЬНО ПЕРЕВОЗИТЬ ПОСТРАДАВШЕГО, ЕСЛИ ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫЗВАТЬ СПАСАТЕЛЬНУЮ СЛУЖБУ.

Помните: купание в нетрезвом виде может привести к трагическому исходу!

Только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде может предупредить гибель людей!



Правила безопасного поведения во время грозы

Солнце. Духота. Собираются кучевые облака. Хорошо слышны далекие звуки...
Приближается гроза!

Многие люди начинают паниковать. Где укрыться? Как вести себя во время грозы с молнией? Совершают множество непоправимых ошибок. Следовательно, погибают, чаще всего, из-за нарушения элементарных правил безопасности.

При появлении первых признаков грозы, оставайтесь в помещении.

1. Закройте двери, окна, балконы.
2. Отключите всё, что связано с электричеством.
3. Не используйте телефоны.
4. Не разжигайте камины.
5. Не принимайте душ.



Гроза застала вас на улице. Не следует:

- бежать сломя голову;
- открывать зонт;
- прятаться под одинокими деревьями.

Укройтесь в ближайшем здании, отключите телефон и переждите грозу. А если вы в лесу.

1. Отключите электронные устройства.
2. Соберите металлические предметы и сложите подальше от себя.
3. Спрячьтесь под кустарником, подальше от деревьев, ранее пораженных грозой.
4. Не жгите костры.

Вы купаетесь в водоёме? Быстро покиньте воду и как можно дальше отойдите от берега.

Многие считают, что автомобилю молния не страшна. Верно! Но лучше остановиться, ТОЛЬКО НЕ возле дорожных знаков; линий электропередач; одиноких деревьев.

Выключить радио. Опустить автомобильную антенну. Не касаться металлических деталей в машине. Не держать в руках мобильный телефон.

Если вас гроза застигла на велосипеде или скутере? Остановитесь, положите его и отойдите на безопасное расстояние (30-50 метров).

При встрече с шаровой молнией Не паникуйте! Не подходите! Не убегайте от неё!

Важно!!! Видите пострадавшего от молнии? Не бойтесь! Заряд в теле пострадавшего отсутствует. При попадании молнии в человека, нарушается деятельность сердца. Необходимо срочно сделать искусственное дыхание и массаж сердца. Есть возможность помочь – помогите!

Памятка отправляющимся в лес



1. Отправляясь в лес, всегда сообщайте своим близким, друзьям или соседям, куда вы идете и когда планируете вернуться.

2. Изучите заранее место на карте.

3. Не заходите вглубь незнакомой местности. Если все-таки решили идти, оставляйте на

пути движения ориентиры, по которым можно будет вернуться к знакомому месту.

Что нужно иметь с собой

Возьмите с собой рюкзак или сумку, в которых должны находиться: заряженный сотовый телефон, компас, нож, фонарик, спички или зажигалка в непромокаемой упаковке. Желательно также взять с собой котелок, продукты питания «на всякий случай» - легкие, но калорийные, воду, полиэтиленовую пленку для накидки или навеса от дождя.

Если вы потерялись в лесу

Надо сразу же остановиться, успокоиться и не продолжать дальнейшего движения, пока не будут соблюдены основные требования безопасности.



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

2. Не дождавшись своих товарищей, необходимо расчистить площадку на земле размером метр на метр и как можно точнее нарисовать карту-схему района нахождения. Нанести на «карту» как можно точнее свой путь следования. При этом не забывать основное правило составления карт: север — на верхнем обрезе карты, юг — на нижнем.

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

5. В лесу самое главное — не терять самообладания и помнить следующее:

- не двигаться в темное время суток, ночь необходима для восстановления сил;
- не ходить по звериным тропам, т. к. они могут привести к встрече с животными, контакт с которыми нежелателен;
- не выходить на болотистые участки леса, особенно покрытые ряской;
- не есть незнакомые дикоросы — лучше попить воды. Без еды человек может прожить до 30 дней, а вот без воды всего лишь неделю.

5. Если самостоятельно выбраться не удастся, позвоните спасателям по телефону **112** (с сотового телефона), объясните ситуацию, вам помогут выйти, ориентируясь по карте, и необходимыми советами. При этом постарайтесь никуда не убежать от людей, которые вас ищут. Сядьте, разведите костер, возможно, дым привлечет внимание.

Полезные советы по ориентиру

1. Помогает определиться и запах. Если унюхали дымок, нужно идти против ветра.
2. Если звуковых ориентиров нет, то лучше всего «выходить на воду» (ручей обязательно выведет к реке, река — к людям. Идти нужно вниз по течению).
3. Можно взобраться на дерево и посмотреть, не торчат ли где трубы домов, заводов, колокольни или башни.
4. Обращайте внимание и на лесные тропинки, протоптанные человеком.
5. Если расположить часы в горизонтальной плоскости и направить часовую стрелку на солнце, биссектриса между часовой стрелкой и цифрой «12» укажет направление на юг.

Ориентир по расположению растений

- деревья, пни и упавшие стволы больше гниют с северной стороны;
- выпавшая утром роса дольше сохраняется с севера;
- мох на пнях располагается с северной стороны; кора березы и сосны на северной стороне темнее;
- у березы гладкая, белая, чистая кора с южной стороны;
- на свежих пнях годовичные кольца тоньше с севера. Смола на стволах сосен, елей, кедров обильнее выступает с южной стороны.

Если требуется ночевка

В первую очередь необходимо определить сухое место. Расположиться лучше всего поблизости от ручья или речушки, на открытом месте. Временным укрытием могут

служить навес, шалаш, землянка, чум. Выбор типа укрытия зависит от умения, способностей, трудолюбия и физического состояния человека. В теплое время можно ограничиться постройкой простейшего навеса.

Советы близким

Если человек не вернулся домой в назначенное время и его спутники подтверждают, что он из леса не вышел, необходимо вызвать спасателей безотлагательно, а не пытаться продолжать поиски собственными силами! В конце лета ночью в лесу довольно прохладно. Поэтому силы у того же пенсионера, прошедшего несколько дней в лесу, могут быть на исходе. В такой ситуации дорог каждый час!

При необходимости спасатели организуют поиск с привлечением техники. А вы уже сможете примкнуть к группе специалистов, которая будет прочесывать лес. Так будет значительно эффективней. Не откладывайте ваш звонок надолго, иначе может быть уже поздно!

ТЕЛЕФОНЫ ВЫЗОВА ЭКСТРЕННЫХ СЛУЖБ		
ПОЖАРНАЯ (МЧС)	101	ЕДИНАЯ СЛУЖБА СПАСЕНИЯ 112
ПОЛИЦИЯ	102	
СКОРАЯ ПОМОЩЬ	103	
АВАРИЙНАЯ ГОРГАЗА	104	