ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ИНСТИТУТ ГОСУДАРСТВЕННОГО АДМИНИСТРИРОВАНИЯ»



ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД ВРЕМЕНИ

Правила поведения в осенне-зимний отопительный период

Чтобы избежать пожаров и возгораний в осенне-зимний отопительный период необходимо соблюдать простые правила. Правила использования электробытовых приборов Требованиями пожарной безопасности установлены определенные правила при устройстве и эксплуатации электротехнических и теплогенерирующих устройств, соблюдение которых позволит максимально обезопасить себя от риска возникновения пожара.

При эксплуатации действующих электроустановок запрещается: использовать приемники электрической энергии (электроприемники) в условиях, не соответствующих требованиям инструкций организаций-изготовителей, или приемники, имеющие неисправности, которые в соответствии с инструкцией по эксплуатации могут привести к пожару, а также эксплуатировать электропровода и кабели с поврежденной или потерявшей защитные свойства изолящией.

Запрещается:

- -пользоваться поврежденными розетками, рубильниками, другими электроустановочными изделиями;
- -обертывать электролампы и светильники бумагой, тканью и другими горючими материалами, а также эксплуатировать светильники со снятыми колпаками (рассеивателями), предусмотренными конструкцией светильника;
- -пользоваться электроутюгами, электроплитками, электрочайниками и другими электронагревательными приборами, не имеющими устройств тепловой защиты, без подставок из негорючих теплоизоляционных материалов, исключающих опасность возникновения пожара;
- -применять нестандартные (самодельные) электронагревательные приборы, использовать некалиброванные, плавкие вставки или другие самодельные аппараты защиты от перегрузки и короткого замыкания;
- -размещать (складировать) у электрощитов, электродвигателей и пусковой аппаратуры горючие (в том числе легковоспламеняющиеся) вещества и материалы. Запрещается эксплуатация электронагревательных приборов при отсутствии или неисправности терморегуляторов, предусмотренных конструкцией.

Правила поведения при пожаре

Если горит компьютер или другая оргтехника необходимо:

- 1. Обесточить телевизор или полностью помещение;
- 2. Сообщить о возгорании в пожарную охрану по городскому телефону "101" или с мобильного «112»;
- 3. Если после отключения телевизор продолжает гореть, то залейте его водой через отверстия задней стенки, находясь при этом сбоку от аппарата, или же накройте его плотной тканью. Когда тушение не дало положительного результата, используйте огнетушитель (ОУ-2). Если горение, несмотря на попытки потушить, продолжается, то остается последнее выбросить через окно на улицу.
- 4. Во избежание отравления продуктами горения немедленно удалите из помещения людей, не занятых тушением, в первую очередь учащихся;
 - 5. Аналогично действуйте и при загорании других электро-бытовых приборов.

Дым в помещении (на этаже)

- 1. Позвоните в пожарную охрану по городскому телефону "101 " или с мобильного «112»:
- 2. Если дым не густой и Вы чувствуете, что дышать можно, то попробуйте определить место горения, а по запаху что горит (электропроводка, резина, горючие жидкости, бумага и т. п.).
- 3. Помните, что огонь и дым на лестничной клетке распространяются только в одном направлении снизу вверх.
 - 4. Если Вам удалось обнаружить очаг, то попробуйте его потушить самостоятельно или

при помощи сотрудников института- подручными средствами.

- 5. Если потушить пожар не представляется возможным то произведите эвакуацию используя лестничные марши или через пожарную лестницу. Проходя по задымленным участкам, постарайтесь одолеть их, задерживая дыхание или закрыв рот и влажным нос платком, полотенцем.
- 6. Если же, выйдя в коридор, Вы попали в густой дым, то нужно немедленно вернуться в помещение (учебную аудиторию) и плотно закрыть дверь. А дверные щели и вентиляционные отверстия, в которые может проникать дым, необходимо заткнуть мокрыми тряпками.
 - 7. При наличии пострадавших вызовите скорую помощь.
- 8. Если Вы находитесь в здании то здесь на случай пожара предусмотрены дополнительные меры по обеспечению Вашей безопасности -системы дымоудаления и автоматическая пожарная сигнализация.

За указанным оборудованием следует осуществлять контроль и в случае неисправности звонить в обслуживающую организацию (ООО «ПожАльянс» для принятия технических мер по ее устранению.

Пожар, дым в цокольном этаже (подвале)

Необходимо:

- 1. Позвонить в пожарную охрану.
- 2. Ни в коем случае не пытайтесь сами проникнуть в подвал, это может закончиться для Вас трагично.
- 3. Если Вы зашли в подвал или оказались там на момент пожара, то советуем пробираться либо низко пригнувшись, либо ползком. Старайтесь дышать через ткань, тряпку. Если Вы заблудились, то постарайтесь определить, в какую сторону больше вытягивает дым, значит, вероятней всего там дверной проем.

Примечание: Во время пожара в подвале из-за слабого притока воздуха возникает очень высокая температура, так что можно ориентироваться по температуре воздуха и на ощупь по стенам. Тем не менее, если выход не найден, то не отчаивайтесь, лягте в проходе, где сравнительно не очень высокая температура, и постарайтесь чем-нибудь накрыться. Рано или поздно Вас все равно обнаружат.

<u>Что нужно делать, если Вас застал пожар в многоэтажном</u> здании (жилой дом, общежитие, гостиница)

Прежде всего, входя в любое незнакомое здание, постарайтесь запомнить свой путь, обращайте внимание на расположение основных и запасных выходов.

- 1. Если Вы услышали крики "Пожар!" либо почувствовали запах дыма, либо увидели пламя, позвоните в пожарную охрану.
- 2. Постарайтесь сохранять спокойствие и выдержку, успокойте находящихся рядом людей, особенно женщин. Оцените обстановку, убедитесь в наличии реальной опасности, выясните, откуда она исходит, затем спокойно, без паники начинайте двигаться в обратную сторону, направляясь к выходу.

Двигаясь в толпе, пропустите вперед детей, женщин и престарелых, останавливайте паникеров. Помогайте тем, кто скован страхом и не может двигаться, разговаривайте с ними спокойно и внятно, поддерживайте под руки.

- 3. Оказавшись в толпе, согните руки в локтях и прижмите их к бокам, сжав кулаки. Наклоните корпус назад, уперев ноги вперед, и попытайтесь сдерживать напор спиной, освободив пространство впереди и медленно двигаясь. Заслоняйте детей спиной или посадите их себе на плечи.
- 4. Не входите туда, где большая концентрация дыма! В современных зданиях очень много пластика, синтетики, которые при горении выделяют сильно токсичные вещества. Достаточно сделать несколько вдохов и Вы можете погибнуть тут же на месте.
- 5. При заполнении помещений, коридоров дымом идите в сторону не задымленной лестницы либо к выходу, но только не к лифту. Пользоваться лифтом во время пожара категорически запрещается. Держитесь за стены, поручни, дышите через носовой платок или одежду. Если концентрация дыма увеличивается, то пригнитесь либо передвигайтесь

ползком. Если Вы чувствуете повышение температуры, то, значит, Вы приближаетесь к опасной зоне, и лучше всего в этой ситуации повернуть обратно.

- 6. Если из-за густого дыма, повышенной температуры и огня Вы не можете выйти на лестницу или в коридор, нужно немедленно вернуться обратно, плотно прикрыв за собой дверь. А дверные щели и вентиляционные отверстия заткните мокрыми тряпками.
- 7. При образовании опасной концентрации дыма и повышенной температуры в помещении следует выйти на балкон, лоджию, плотно прикрыв дверь. Захватите с собой намоченное одеяло, ковер, другую плотную ткань, чем Вы сможете накрыться от огня в случае его проникновения через дверной и оконный проемы, но такой защиты хватит ненадолго. При отсутствии балкона у Вас последний, рискованный шанс это встать на подоконник (выступ, карниз), держась за стену.
- 8. Если внизу под Вами нет огня и в комнате оставаться опасно, то попробуйте спуститься на этаж ниже, используя крепко связанные простыни, шторы, веревки и т. п. Можно для самоспасения применить и пожарный рукав. Спасаться рекомендуем по одному, подстраховывая друг друга. Конечно, подобное самоспасение связано с риском для жизни, но иного выхода у Вас нет.
- 9. Если Вы все же решили спасаться через сильно задымленный коридор, что крайне опасно, то советуем захватить намоченную плотную ткань, которой следует накрыться и двигаться пригнувшись либо ползком. Плотная ткань будет предохранять Вас от дыма и позволит проскочить через незначительные участки с открытым огнем и высокой температурой. Если на Вас надвигается огненный вал, то, не мешкая, падайте, закрыв голову тканью, в этот момент не дышите, чтобы не получить ожогов внутренних органов.

Если вы не можете (или не рискуете) выйти из помещения

- закрыть окна, но не опускать жалюзи;
- заткнуть все зазоры под дверьми мокрыми тряпками;
- выключить электричество;
- приготовить комнату как "последнее убежище", так как в этом может возникнуть необходимость;
 - наполнить водой большие емкости;
- снять занавески, так как стекла под воздействием тепла могут треснуть и огонь легко найдет на что переключиться;
 - отодвинуть от окон все предметы, которые могут загореться;
 - облить пол и двери водой, понизив таким образом их температуру;
- если нельзя использовать лестницы, и единственным путем к спасению может оказаться окно, нужно попытаться сократить высоту прыжка, связав простыни или чтонибудь другое или же прыгнуть на полотняные покрытия грузовика, крышу машины, цветник, навес;
- прежде чем прыгнуть, нужно бросить вниз матрасы, подушки, ковры, чтобы смягчить падение;
- если вы находитесь на нижних этажах, то можете спуститься, используя балконы. Если пожар застал вас в лифте:

Причиной пожара в лифте чаще всего становятся непогашенные спички, окурки сигарет, брошенные на пол или в шахту лифта, или короткое замыкание электропроводки. При первых же признаках возгорания или при появлении легкого дымка в кабине или шахте лифта немедленно сообщите об этом диспетчеру, нажав кнопку «вызов». Если лифт движется, не останавливайте его сами, а дождитесь остановки. Выйдя из кабины, заблокируйте двери первым попавшимся под руки предметом, чтобы никто не смог вызвать

лифт снова и оказаться в ловушке. При тушении огня в кабину не входите, так как она может самопроизвольно начать двигаться. Кабина находится под напряжением, поэтому опасно тушить очаг возгорания водой - используйте плотную сухую ткань, углекислотный или порошковый огнетушитель, сухой песок. Если в результате короткого замыкания проводов лифт остановился между этажами, а очаг возгорания находится вне кабины и потушить его невозможно, кричите, стучите по стенам кабины, зовите на помощь. Попытайтесь зонтом, ключами или другими предметами раздвинуть автоматические двери лифта и выбраться наружу, позвав ча помощь соседей. В лифтах с неавтоматическими дверями можно (открыв внутренние двери) нажать на рычаг с роликом во внешней двери этажа и открыть ее изнутри. Будьте очень осторожны при выходе из лифта: не упадите в шахту.

Если самостоятельно выйти из лифта невозможно, то до прибытия помощи закройте нос и рог носовым платком или рукавом одежды, смоченными водой, молоком или даже мочой.

Пожар на балконе

На кухне и балконе чаще всего происходят масштабные возгорания. Помните, что опасно хранить на кухне и на балконе легковоспламеняющиеся вещества, различные тряпки. Ведь даже случайно залетевший на балкон окурок может стать причиной сильного пожара! Точно также и на кухне - развевающиеся от ветерка занавески могут вспыхнуть, если они висят в непосредственной близости от плиты. Поэтому не следует загромождать кухню и балкон ненужными вещами, старой мебелью, макулатурой и другими предметами, которые могут послужить «пищей» огню. Если загорелось масло (в кастрюле или на сковороде), то перекройте подачу газа и электроэнергии. Накройте сковороду или кастрюлю крышкой, мокрой тряпкой, чтобы затушить пламя, и пусть они так стоят до охлаждения масла - иначе огонь вспыхнет вновь. Тряпку из грубой ткани (такая всегда должна быть на кухне) накиньте на руки, предохраняя их от огня. После этого, чтобы перекрыть доступ воздуха к огню, осторожно накиньте ее на горящий предмет. При попадании горящего масла, жира на пол или стены используйте для тушения любой стиральный порошок (как порошковый огнетушитель), засыпая им огонь. При перегреве плиты сначала нужно отключить ее, а затем накрыть спираль мокрой тряпкой. На балконе следует хранить все предметы или под плотным кожухом, или в металлических ящиках. Пожарные также рекомендуют держать на балконе ведро с песком.

Метели и заносы

Как подготовиться:

-если Вы получили предупреждение о сильной метели, плотно закройте окна, двери, чердачные люки и вентиляционные отверстия. Стекла окон оклейте бумажными лентами, закройте ставнями или щитами. Подготовьте двухсуточный запас воды и пищи, запасы медикаментов, средств автономного освещения (фонари, керосиновые лампы, свечи), походную плитку, радиоприемник на батарейках. Уберите с балконов и подоконников вещи, которые могут быть захвачены воздушным потоком. Включите радиоприемники и телевизоры - по ним может поступить новая важная информация. Подготовьтесь к возможному отключению электроэнергии. Перейдите из легких построек в более прочные здания. Подготовьте инструмент для уборки снега.

Как действовать во время сильной метели:

-если в условиях сильных заносов Вы оказались блокированным в помещении осторожно, без паники выясните, нет ли возможности выбраться из-под заносов самостоятельно (используя имеющийся инструмент и подручные средства). Сообщите в управление по делам ГО и ЧС или в администрацию населенного пункта о характере заносов и возможности их самостоятельной разборки. Если самостоятельно разобрать снежный занос не удается, попытайтесь установить связь со спасательными подразделениями. Включите радиотрансляционный приемник (телевизор) и выполняйте указания местных

властей. Примите меры к сохранению тепла и экономному расходованию продовольственных запасов.

Первая помощь при обморожении

В отапливаемом помещении согрейте обмороженную часть тела, растерев сухой мягкой тканью, затем поместите ее в теплую воду и постепенно доведите температуру воды до 40-45 градусов. Если боль проходит и чувствительность восстанавливается, то вытрите руку (ногу) насухо, наденьте носки (перчатки) и, по возможности, обратитесь к хирургу.

Действия в условиях аномально низких температурах

Волна холода:

Волны холода могут обрушиться даже на районы с теплым климатом. Они случаются, когда массы арктического или антарктического воздуха вызывают резкое падение температуры. Этот природный феномен угрожает жизни людей и причиняет значительный ущерб инфраструктуре, особенно в случае обрыва линий электропередачи, и окружающей среде.

Действия до прибытия экстренных служб:

-если ваш дом снабжен независимой системой отопления (газовыми баллонами, печью и др.), следует создать запас топлива. Обзаведитесь такой системой, не зависящей от электропитания.

- -устройте комнату с теплоизоляцией, чтобы она служила семье убежищем на время похолодания. Храните там предметы первой необходимости фонарики, транзисторный приемник, свечи, спички, запасы продуктов и питьевой воды, одеяла или спальные мешки и т.д.
- -получив предупреждение о возможности волны холода, отключите и продуйте водопровод и систему центрального отопления, чтобы трубы не полопались в случае перебоя в электроснабжении.
- -в начале холодного сезона снабдите свой автомобиль предметами, необходимыми для выживания лопатой, снеговыми цепями, фонариками, спальными мешками, запасом продуктов и т.д.

Действия во время чрезвычайных ситуаций:

Если вы в доме:

- -не открывайте дверей, чтобы поддерживать приемлемую температуру в доме так долго, как это возможно.
- -не открывайте окон.
- -во время метели не покидайте дом без крайней необходимости.
- -включите независимые системы отопления прежде, чем температура воздуха в доме упадет.
- -убедитесь в том, что домашний скот в безопасности и имеет достаточный запас корма и воды.

Если вы в автомобиле:

- -управляйте машиной осторожно и используйте только основные автомагистрали.
- -при ухудшении погоды и дорожных условий остановитесь и укройтесь в каком-нибудь здании.
- -если ваша машина сломалась или застряла, то:
- -оставайтесь в машине и вентилируйте ее при помощи вентиляционного отверстия, повернутого в сторону, противоположную от ветра;
- -включайте мотор как можно реже. Убедитесь, что снег не забил выхлопную трубу (опасность отравления угарным газом);
- -из огней включите только лампочку в салоне и габаритные огни;
- -всячески старайтесь не заснуть.

Действия после ЧС

-сохраняйте спокойствие.

- -убедитесь, нет ли пострадавших в окрестностях, помогите им.
- -слушайте радио, чтобы получать информацию о происходящем.
- -в случае необходимости окажите содействие спасательным службам.
- -после восстановления электроснабжения проверьте трубы водопровода и отопления, а также электроприборы, убедитесь, что они в рабочем состоянии. Прежде чем заново включить центральное отопление, наполните водой радиаторы.

Действия в период гололёда

Гололед - это слой плотного льда, образовавшийся на поверхности земли, тротуарах, проезжей части улицы и на предметах (деревьях, проводах и т.д.) при намерзании переохлажденного дождя и мороси (тумана). Обычно гололед наблюдается при температуре воздуха от 0°С до минус 3°С. Корка намерзшего льда может достигать нескольких сантиметров.

Гололедица - это тонкий слой льда на поверхности земли, образующийся после оттепели или дождя в результате похолодания, а также замерзания мокрого снега и капель дождя.

Как подготовиться к гололеду (ГОЛОЛЕДИЦЕ)

Если в прогнозе погоды дается сообщение о гололеде или гололедице, примите меры для снижения вероятности получения травмы. Подготовьте малоскользящую обувь, прикрепите на каблуки металлические набойки или поролон, а на сухую подошву наклейте лейкопластырь или изоляционную ленту, можете натереть подошвы песком (наждачной бумагой).

Как действовать во время гололеда (ГОЛОЛЕДИЦЫ)

Передвигайтесь осторожно, не торопясь, наступая на всю подошву. При этом ноги должны быть слегка расслаблены, руки свободны. Пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или специальную палку с заостренными шипами. Если Вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения. В момент падения постарайтесь сгруппироваться, и, перекатившись, смягчить удар о землю. Гололед зачастую сопровождается обледенением. В этом случае особое внимание обращайте на провода линий электропередач, контактных сетей электротранспорта. Если Вы увидели оборванные провода, сообщите администрации населенного пункта о месте обрыва.

Как действовать при получении травмы

Обратитесь в травматологический пункт или пункт неотложной медицинской помощи. Оформите бюллетень или справку о травме, которые могут быть использованы Вами при обращении в суд по месту жительства или по месту получения травмы с исковым заявлением о возмещении ущерба.

Занос снежный - это гидрометеорологическое бедствие, связанное с обильным выпадением снега при скорости ветра свыше 15 м/с и продолжительности снегопада более 12 часов.

Метель - перенос снега ветром в приземном слое воздуха. Различают поземок, низовую и общую метель. При поземке и низовой метели происходит перераспределение ранее выпавшего снега, при общей метели, наряду с перераспределением, происходит выпадение снега из облаков Снежные заносы и метели типичны для Приморского, Хабаровского краев, Сахалина, Камчатки, Курильских островов и других районов России. Их опасность для населения заключается в заносах дорог, населенных пунктов и отдельных зданий. Высота заноса может быть более 1м, а в горных районах до 5-6 м. Возможно снижение видимости на дорогах до 20-50 м, а также частичное разрушение легких зданий и крыш, обрыв воздушных линий электропередачи и связи.

Правила поведения при общем переохлаждении и отморожениях Чтобы отдых на морозе не закончился плачевно, необходимо помнить ряд правил профилактики поражений холодом.

Для качала, давайте ознакомимся с видами негативных воздействий низких температур на человека.

<u>Общим переохлаждением (гипотермия)</u> - состояние организма, при котором температура внутренних органов опускается ниже $+35^{\circ}$ C.

Стоит отметить, что если тело человека защищено утепленной одеждой или же снеговой массой, то переохлаждение на открытом воздухе наступает медленно. В тоже время, когда одновременно происходит воздействие влаги, низких температур и ветра, процесс переохлаждения организма осуществляется значительно быстрее.

Три стадии переохлаждения организма:

Легкая - развивается при снижении температуры тела до 35-33°C. Характеризуется общей усталостью, слабостью, сонливостью. Движения скованные, замедленная речь, пульс редкий - 60-66 в 1 мин., артериальное давление повышено (до 140/100 мм рт. ст.). Жажда, озноб. Кожа бледная, мраморной окраски, появление «гусиной кожи».

Средней тяжести - развивается при снижении температуры тела до 32-29°С. Движения в суставах резко скованы, редкое дыхание, сокращения сердца становятся реже, пульс слабый, артериальное давление снижено. Бледная, холодная на ощупь кожа.

Тяжелая - развивается при снижении температуры тела ниже 29°C. Суженные зрачки, слабая реакция на свет, может вовсе отсутствует. Иногда возникают судороги конечностей, окоченение. Жевательные мышцы, мышцы брюшного пресса напряжены. Кожные покровы бледные, холодные на ощупь. Дыхание редкое, поверхностное, прерывистое. Пульс редкий, слабого наполнения (34-30 в 1 мин), артериальное давление снижено или не определяется. Температура тела до 25-22 С приводит к смерти пострадавшего.

Прогноз при тяжелой степени общего охлаждения определяется наличием развившихся осложнений, поэтому при проведении своевременного лечения состояние пациента обладает потенциально высокой обратимостью.

Помимо переохлаждения организма существует и более сложное воздействие холодных температур на организм человека - отморожение.

Отморожение - локальное поражение тканей в результате воздействия низких температур, отличающееся возможностью развития омертвления глубоких слоёв кожи и глубжележащих структур.

Факторы развития отморожений:

- 1. Метеорологические- повышенная влажность, ветер.
- 2. Механическое нарушение кровообращения тесная обувь, одежда, длительное пребывание в неудобной позе и др.
- 3. Заболевания нарушение кровоснабжения, проводимости нервных импульсов, перенесенные ранее отморожения.
- 4. **Снижение общей сопротивляемости организма** усталость, ранения, кровопотеря, недавно перенесенные инфекционные заболевания и др.
- 5. Состояния, ведущие к потере адекватной защиты от воздействия холода алкогольное (до 80% отморожений) и наркотическое опьянение, черепно-мозговые травмы, инсульт, эпилепсия, сердечно-сосудистые заболевания и другие.

Профилактика поражения холодом:

- -выходя на улицу, заранее ознакомьтесь с прогнозом погоды, чтобы одеться в соответствии с температурным режимом.
- -не употребляйте алкоголь и психоактивные вещества алкогольное опьянение (впрочем, как и любое другое) вызывает иллюзию тепла, и приводит к переохлаждению. Дополнительным фактором является отсутствие концентрации на признаках отморожения. -обязательным является прием пищи перед выходом на мороз.
- -не курите на морозе курение уменьшает периферийную циркуляцию крови, и таким образом делает конечности более уязвимыми.

- -свободная одежда способствует нормальной циркуляции крови, также для удержания тепла, лучше всего несколько слоев теплых сухих вещей.
- -верхняя одежда обязательно должна быть непромокаемой.
- -важно, чтобы обувь не была тесной, внутри сапог или ботинок необходимы теплые стельки. Вместо хлопчатобумажных носков надеть шерстяные.
- -не выходите на мороз без варежек, шапки и шарфа. Лучший вариант варежки из влагоотталкивающей и непродуваемой ткани с мехом внутри. Перчатки же из натуральных материалов хоть и удобны, но от мороза не спасают. Щеки и подбородок можно защитить шарфом. В ветреную холодную погоду перед выходом на улицу открытые участки тела смажьте кремом.
- -не носите на морозе металлических (в том числе золотых, серебряных) украшений
- колец, серёжек и т.д.

Во-первых, металл в силу высокой теплопроводности остывает гораздо быстрее тела, вследствие чего возможно «прилипание» к коже или слизистой рта с болевыми ощущениями и травмами.

Во-вторых, кольца на пальцах затрудняют нормальную циркуляцию крови. На сильном морозе необходимо избегать контакта кожи с металлом.

- Не мочите кожу вода проводит тепло значительно лучше воздуха. Не выходите на мороз с влажными волосами после душа.
- Не позволяйте отмороженному месту снова замерзнуть это вызовет куда более значительные повреждения кожи.
- Не снимайте на морозе обувь с отмороженных конечностей в случае распухания вы не сможете снова надеть обувь. Необходимо как можно скорее дойти до теплого помещения. Если замерзли руки попробуйте отогреть их под мышками или в паху.
- При поломке автомобиля вдали от населенного пункта или в незнакомой для вас местности, лучше оставаться в машине, вызвать помощь по мобильному телефону или ждать, пока по дороге пройдет другое транспортное средство.

В профилактике отморожений, кроме других мер, играет знание первых симптомов

- зябкость, покалывание, онемение до потери чувствительности, побледнение, похолодание кожи, ограничение в движении конечностями!
- Как только на прогулке вы почувствовали переохлаждение или признаки отморожения конечностей, необходимо как можно скорее зайти в любое теплое место магазин, кафе, подъезд, машина для согревания и осмотра потенциально уязвимых мест.
- Вернувшись домой после длительной прогулки на морозе, обязательно убедитесь в отсутствии отморожений конечностей, спины, ушей, носа и т.д. Пущенное на самотек отморожение может привести к гангрене и последующей потере конечности.
- Следует учитывать, что у детей теплорегуляция организма еще не полностью сформирована, у пожилых людей и при некоторых заболеваниях эта функция бывает нарушена. Отпуская ребенка гулять в мороз на улице, помните, что ему желательно каждые 15-20 минут возвращаться в тепло и согреваться.
- Домашние животные также подвержены отморожениям.

<u>Мероприятия по оказанию первой помощи при общем переохлаждении и отморожениях:</u>

- 1. Пострадавший человек не должен энергично двигаться и употреблять спиртное.
- 2. Не рекомендуется проводить массаж, растирание снегом, шерстяной тканью, теплые ванночки, прикладывать грелку, делать согревающие компрессы, смазывать кожу маслами или жирами. (Растирание снегом приводит к еще большему охлаждению, а кристаллики льда повреждают кожу, в результате чего может произойти инфицирование)
- 3. Необходимо быстро доставить пострадавшего в тёплое помещение, переодеть в сухое бельё, укутать в одеяло.

4Если пострадавший находится в сознании: предложить обильное горячее сладкое питьё и горячую пишу.

- 5. Аккуратно, чтобы вторично не травмировать ткани вследствие отрывания примерзшей одежды от кожи пострадавшего, снять с отмороженных конечностей обувь и одежду.
- 6. Обязательно соблюдение постельного режима и возвышенное положение отмороженных конечностей.

Правила поведения при снежном заносе, метели, гололеде

Ежегодно, в зимний период времени, население страдает не только от воздействия низких температур, но и от таких природных явлений, как снежный занос, метель, гололедица. Чтобы не стать жертвой неблагоприятных обстоятельств окружающей среды, необходимо знать ряд правил поведения при возникновении того или иного климатического фактора.

Снежный занос - это гидрометеорологическое бедствие, связанное с обильным выпадением снега, при скорости ветра свыше 15 м/с и продолжительности снегопада более 12 часов. Высота заноса может превышать 1м.

Метель — перенос снега ветром в приземном слое воздуха. Различают несколько разновидностей данного явления: поземок, низовая и общая **метель**. При поземке и низовой метели происходит перераспределение ранее выпавшего снега, при общей метели, наряду с перераспределением, происходит выпадение снега из облаков.

При снежных заносах и метелях опасность для населения заключается в заносах дорожного полотна, населенных пунктов и отдельных зданий. Зачастую происходит снижение видимости на дорогах до 20-50 м, а также частичное разрушение легких зданий и крыш, обрыв воздушных линий электропередачи и связи.

Правила поведения при снежных заносах и метелях:

При получении предупреждения о сильной метели необходимо:

-плотно закрыть окна, двери, чердачные люки и вентиляционные отверстия;

- Оконные стекла оклеить бумажными лентами, закрыть ставнями или щитами;
- Подготовиться к возможному отключению электроэнергии;
- Подготовить двухсуточный запас воды, пищи, медикаментов, средств автономного освещения (фонари, керосиновые лампы/горелки, свечи);
 - Подготовить походную плитку, радиоприемник на батарейках:
- Убрать с балконов и подоконников вещи, которые могут быть захвачены воздушным потоком;
- Постоянно держать включенными телевизоры и радиоприемники, так как может поступить важное информационное сообщение;
 - Перейти из легких построек в более прочные здания;
 - Подготовить инструмент для уборки снега.

Правила поведения при сильной метели:

При получении сообщения о возникновении сильной метели:

- Покидать помещение разрешается лишь в исключительном случае, если такая необходимость возникла, то сообщить соседям, членам семьи о том месте, куда вы направляетесь и информацию относительно времени возвращения назад;
 - Запрещается покидать помещение в одиночку;
 - Перемещение в автомобиле возможно лишь по большим трассам, шоссе:
 - При выходе из автомобиля, необходимо оставаться в зоне видимости;
- При возникновении поломки транспортного средства необходимо подать сигнал тревоги прерывистыми гудками, поднять капот или повесить на антенну яркую ткань, ждать помощи только внутри автомобиля;

- Если произошла потеря ориентации при пешем перемещении, необходимо зайти в первый попавшийся дом и уточнить место нахождения, по возможности дождаться окончания метели;
- При возникновении физической усталости, необходимо найти укрытие и оставаться в нем:
- Будьте бдительны и осторожны при общении с незнакомыми людьми, так как во время стихийных бедствий резко возрастает число краж из автомобилей, квартир и служебных помещений.

Правила поведения после сильной метели:

Если в условиях сильных заносов Вы оказались заблокированы в помещении необходимо:

- Проверить есть ли возможность выбраться из-под заносов самостоятельно (используя подручные средства);
- Сообщить в управление (отдел) по делам ГО и ЧС или администрацию населенного пункта о характере заносов и возможности их самостоятельной разборки;
- Если разобрать занос самостоятельно не удается связаться со спасательными подразделениями;
- Включить радиоприемник, телевизор и следовать информационным сообщениям/указаниям от местных властей;
- Принять меры по сохранению тепла и экономному расходованию запасов пищи.

Как не замерзнуть зимой в стоящем автомобиле

Самая неприятная ситуация, когда двигатель заглох на морозе и все попытки его завести оказались безуспешны. На этот случай существуют разные способы согреться, но все они сводятся к одному — необходим источник открытого огня. Это может быть костёр, спиртовая лампа, свеча. Свечи и лампы нельзя зажигать в салоне автомобиля, как и нельзя разводить костер в непосредственной близости от машины. Помните об опасности, связанной с использованием открытого огня, и ни в коем случае не засыпайте!

Не пренебрегайте своей безопасностью. Перед длительным переездом зимой заранее позаботьтесь о теплоизоляции кузова или хотя бы капота. Перед поездкой проверьте работу двигателя и аккумулятора, запаситесь топливом, залейте хороший антифриз, утеплите сидения. Положите в багажник автомобиля: липкую ленту, покрывала для окон или полиэтиленовую пленку, стеганые одеяла, теплую одежду, саперную лопатку, свечи, термос с горячим питьём

Если Вы оказались в бедственной ситуации -прежде всего (если есть возможность) наберите номер экстренных оперативных служб: 112.

-устраняем сквозняки. Оклеиваем дверные проемы по периметру скотчем. Каким бы качественным ни было уплотнение дверей автомобиля, герметичным его не назовешь. Дверное резиновое уплотнение со временем сминается и протирается. \mathbf{B} «полевых условиях» решить эту проблему можно довольно просто - нужно взять в дорогу широкий бумажный скотч.

-занавешиваем окна. Не секрет, что самые «тонкие» участки кузова — это окна. Быстрее всего тепло уходит именно через оконное стекло. Отправляясь в дорогу, захватите с собой какие-нибудь пледы, покрывала, или хотя бы полиэтиленовую пленку, чтобы занавесить окна в стоящем на морозе автомобиле.

-утепляемся сами. Зимой многие автолюбители пренебрегают теплой одеждой и обувью, мотивируя это тем, что в машине и так тепло. Однако бывалые водители никогда не выезжают из гаража зимой, предварительно не захватив с собой меховую верхнюю одежду, а также перчатки, шапку и обувь на меху. Не будут лишними и тёплые стёганные одеяла (шерстяные, ватные или на синтепоне) также стоит возить с собой термос с горячим чаем.

• Дополнительно утеплить машину можно и снегом — для этого понадобится саперная лопатка. Достаточно набросать снежный валик вокруг автомобиля до уровня дверного порога, чтобы отгородить пространство под днищем от холодного воздуха извне.

В случае возникновения чрезвычайной ситуации звоните в единую службу спасения по телефону «01», «112». С сотовых телефонов: МТС, Мегафон - «010», Билайн - «001», Теле2 - «01 *».

Движение на автомобиле в зимний период

Из-за снегопадов или гололедицы возникает опасность потери управления автомобиля, съезда в кювет, заноса и даже опрокидывания. Основная причина дорожных неприятностей - ухудшение сцепления колес транспортного средства с поверхностью дороги. Под воздействием метеорологических условий дорожные покрытия теряют свои качества, а коэффициент сцепления при этом снижается до опасных пределов. Остановочный путь может увеличиваться в 3-4 раза в зависимости от состояния дорожного покрытия.

Одной из основных ошибок водителей при езде по мокрой, заснеженной или обледенелой дороге является неправильный выбор скорости. Самое важное - это научиться определять опасную для движения дорогу и своевременно изменять режим и тактику управления. Конечно же, скользкие участки дороги необходимо по возможности избегать, стараться их объехать либо использовать особые приемы управления автомобилем.

Правила движения авто в зимних условиях

Выехав из стоянки или с гаража, затормозите автомобиль на каком-нибудь свободном участке дороги. И посмотрите, все ли колеса начинают торможение. Оцените тормозной путь на дорожном, обледеневшем покрытии, стремление его к заносу, устойчивость автомобиля при торможении. Полученные данные сравните с тормозным путем на сухом дорожном покрытии при такой же скорости.

При управлении автомобилем не допускайте резкости при торможении, повороте, разгоне, при переключении передач. Незначительная резкость при управлении авто допустима в обычных условиях, но при гололеде может привести к заносу.

Старайтесь преодолевать обледенелые подъемы на немного повышенной скорости, чтобы не пришлось переключать передачи на подъеме. На перекрестках нужно опасаться столкновения с машинами, которые следуют в поперечном направлении. Будьте осторожными, так как не все водители могут правильно учитывать опасность гололеда.

Лучше не выезжать на перекресток, чем подставить авто под удар машины, которой неосторожный водитель управляет в это время.

Не нужно забывать о пешеходах. Люди, переходящие дорогу, могут поскользнуться и упасть. Поэтому старайтесь не напугать пешехода резкими звуковыми и световыми сигналами. Приближаясь к пешеходным переходам и местам расположения детских учреждений, снижайте скорость до минимума. Зимняя пора особенно опасна и для пешеходов, это период времени, когда нет места ошибкам со стороны всех участников дорожного движения.

Воздержитесь без крайней необходимости от поездок на личном автотранспорте, если вы не уверены в своем водительском мастерстве, воспользуйтесь общественным транспортом. Но если вы все-таки сели за руль, будьте внимательны при управлении автомобилем. Обязательно следите за сообщениями о погоде.

Как избежать неприятностей в период сильных морозов

Не оставляйте без внимания включенные бытовые электроприборы и печи, а также малолетних детей одних дома!

Не доверяйте детям присмотр за топящейся печкой.

Водителям и пешеходам во избежание происшествий следует строго соблюдать правила дорожного и пешеходного движения, проявлять взаимную вежливость.

В гололедицу особо осторожными на улице следует быть пожилым людям, во избежание травм не спешить, смотреть под ноги, при движении желательно использовать трость.

При гололеде обуть ноги необходимо в нескользящую обувь.

Избегайте переохлаждения и обморожения.

Обморожение может наступать при температуре воздуха ниже – 6 С. Его тяжесть зависит от температуры окружающей среды, длительности пребывания на холоде, влажности воздуха. Чем они больше, тем тяжелее отморожение. Снижение внутренней температуры тела ниже 24° С приводит к гибели пострадавшего.

Чтобы не попасть в такую ситуацию, специалисты советуют тепло одеваться, долго не находиться на улице, не употреблять спиртное перед прогулкой в холодную погоду. Находясь в состоянии опьянения, человеческий организм не способен адекватно реагировать на низкую температуру воздуха - человек не чувствует холод и, следовательно, переохлаждение наступает быстрее. Множество тяжелых обморожений (вплоть до смертельных случаев) происходит в результате пьяных гуляний в холодную погоду.

Особое внимание требуют к себе пожилые люди и маленькие дети. Молодежи, внимательно следящей за модой, следует помнить - модная одежда не всегда соответствует климату, в котором мы живем. Поэтому одеваться следует не по моде, а по погоде.