

Правила поведения и действия населения в чрезвычайных ситуациях природного характера

Наводнение

Наводнение — это значительное затопление местности в результате подъема уровня воды в реке, озере или море в период снеготаяния, ливней, ветровых нагонов воды, при заторах, зажорах и т.п. К особому типу относятся наводнения, вызываемые ветровым нагоном воды в устья рек. Наводнения приводят к разрушениям мостов, дорог, зданий, сооружений, приносят значительный материальный ущерб, а при больших скоростях движения воды (более 4 м/с) и большой высоте подъема воды (более 2 м) вызывают гибель людей и животных.

Основной причиной разрушений являются воздействия на здания и сооружения гидравлических ударов массы воды, плывущих с большой скоростью льдин, различных обломков, плавсредств и т.п. Наводнения могут возникать внезапно и продолжаться от нескольких часов до 2–3 недель.

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К НАВОДНЕНИЮ

Если Ваш район часто страдает от наводнений, изучите и запомните границы возможного затопления, а также возвышенные, редко затапливаемые места, расположенные в непосредственной близости от мест проживания, кратчайшие пути движения к ним. Ознакомьте членов семьи с правилами поведения при организованной и индивидуальной эвакуации, а также в случае внезапного и бурно развивающегося наводнения. Запомните места хранения лодок, плотов и строительных материалов для их изготовления. Заранее составьте перечень документов, имущества и медикаментов, вывозимых при эвакуации. Уложите в специальный чемодан или рюкзак ценности, необходимые теплые вещи, запас продуктов, воды и медикаменты.

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ВО ВРЕМЯ НАВОДНЕНИЯ

По сигналу оповещения об угрозе наводнения и об эвакуации безотлагательно, в установленном порядке выходите (выезжайте) из опасной зоны возможного катастрофического затопления в назначенный безопасный район или на возвышенные участки, местности, захватив с собой документы, ценности, необходимые вещи и двухсуточный запас непортящихся продуктов питания. В конечном пункте эвакуации зарегистрируйтесь.

Перед уходом из дома выключите электричество и газ, погасите огонь в отопительных печах, закрепите все плавучие предметы, находящиеся вне зданий, или разместите их в подсобных помещениях. Если позволяет время, ценные домашние вещи переместите на верхние этажи или на чердак жилого дома. Закройте окна и двери, при необходимости и наличии времени забейте снаружи досками (щитами) окна и двери первых этажей. При отсутствии организованной эвакуации, до прибытия помощи или спада воды, находитесь на верхних этажах и крышах зданий, на деревьях или других возвышающихся предметах. При этом

постоянно подавайте сигнал бедствия: днем — вывешиванием или размахиванием хорошо видимым полотнищем, подбитым к древку, а в темное время — световым сигналом и периодически голосом. При подходе спасателей спокойно, без паники и суеты, с соблюдением мер предосторожности, переходите в плавательное средство. При этом неукоснительно соблюдайте требования спасателей, не допускайте перегрузки плавсредств. Во время движения не покидайте установленных мест, не садитесь на борта, строго выполняйте требования экипажа.

Самостоятельно выбираться из затопленного района рекомендуется только при наличии таких серьезных причин, как необходимость оказания медицинской помощи пострадавшим, продолжающийся подъем уровня воды, при угрозе затопления верхних этажей (чердака). При этом необходимо иметь надежное плавательное средство и знать направление движения. В ходе самостоятельного выдвигания не прекращайте подавать сигнал бедствия. Оказывайте помощь людям, плывущим в воде и утопающим.

ЕСЛИ ТОНЕТ ЧЕЛОВЕК

Бросьте тонущему человеку плавающий предмет, ободрите его, позовите помощь. Добираясь до пострадавшего вплавь учтите течение реки. Если тонущий не контролирует свои действия, подплывите к нему сзади и, захватив его за волосы, буксируйте к берегу.

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПОСЛЕ НАВОДНЕНИЯ

Перед тем, как войти в здание проверьте, не угрожает ли оно обрушением или падением какого-либо предмета. Проветрите здание (для удаления накопившихся газов). Не включайте электроосвещение, не пользуйтесь источниками открытого огня, не зажигайте спичек до полного проветривания помещения и проверки исправности системы газоснабжения.

Проверьте исправность электропроводки, трубопроводов газоснабжения, водопровода и канализации. Не пользуйтесь ими до тех пор, пока не убедитесь в их исправности с помощью специалистов. Для просушивания помещений откройте все двери и окна, уберите грязь с пола и стен, откачайте воду из подвалов. Не употребляйте пищевые продукты, которые были в контакте с водой. Организуйте очистку колодцев от нанесенной грязи и удалите из них воду.

Гололед

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°C до минус 3°C. 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 малоскользкую 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 иском о возмещении ущерба.

Обморожение

Обморожение представляет собой повреждение какой-либо части тела (вплоть до омертвления) под воздействием низких температур. Чаще всего обморожения возникают в холодное зимнее время при температуре окружающей среды ниже -10°C — -20°C . При длительном пребывании вне помещения, особенно при высокой влажности и сильном ветре, обморожение можно получить осенью и весной при температуре воздуха выше нуля.

К обморожению на морозе приводят тесная и влажная одежда и обувь, физическое переутомление, голод, вынужденное длительное неподвижное и неудобное положение, предшествующая холодовая травма, ослабление организма в результате перенесённых заболеваний, потливость ног, хронические заболевания сосудов нижних конечностей и сердечно-сосудистой системы, тяжёлые механические повреждения с кровопотерей, курение и пр.

Статистика свидетельствует, что почти все тяжёлые обморожения, приведшие к ампутации конечностей, произошли в состоянии сильного алкогольного опьянения .

Первая помощь при обморожениях

Действия при оказании первой медицинской помощи различаются в зависимости от степени обморожения, наличия общего охлаждения организма, возраста и сопутствующих заболеваний.

Первая помощь состоит в прекращении охлаждения, согревании конечности, восстановления кровообращения в поражённых холодом тканях и предупреждения развития инфекции. Первое, что надо сделать при признаках обморожения — доставить пострадавшего в ближайшее тёплое помещение, снять промёрзшую обувь, носки, перчатки. Одновременно с проведением мероприятий первой помощи необходимо срочно вызвать врача, скорую помощь для оказания врачебной помощи.

При обморожении I степени охлаждённые участки следует согреть до покраснения тёплыми руками, лёгким массажем, растираниями шерстяной тканью, дыханием, а затем наложить ватно-марлевую повязку.

При обморожении II-IV степени быстрое согревание, массаж или растирание делать не следует. Наложите на поражённую поверхность теплоизолирующую повязку (слой марли, толстый слой ваты, вновь слой марли, а сверху клеёнку или прорезиненную ткань). Поражённые конечности фиксируют с помощью подручных средств (дощечка, кусок фанеры, плотный картон), накладывая и прибинтовывая их поверх повязки. В качестве теплоизолирующего материала можно использовать ватники, фуфайки, шерстяную ткань и пр.

Пострадавшим дают горячее питьё, горячую пищу, небольшое количество алкоголя, по таблетке аспирина, анальгина, по 2 таблетки «Но-шпа» и папаверина.

Не рекомендуется растирать больных снегом, так как кровеносные сосуды кистей и стоп очень хрупки и поэтому возможно их повреждение, а возникающие микроссадины на коже способствуют внесению инфекции. Нельзя использовать быстрое отогревание обмороженных конечностей у костра, бесконтрольно применять грелки и тому подобные источники тепла, поскольку это ухудшает течение обморожения. Неприемлемый и неэффективный вариант первой помощи — втирание масел, жира, растирание спиртом тканей при глубоком обморожении.

При общем охлаждении лёгкой степени достаточно эффективным методом является согревание пострадавшего в тёплой ванне при начальной температуре воды 24°C, которую повышают до нормальной температуры тела.

При средней и тяжёлой степени общего охлаждения с нарушением дыхания и кровообращения пострадавшего необходимо как можно скорее доставить в больницу.

Профилактика переохлаждения и обморожений

Есть несколько простых правил, которые позволят вам избежать переохлаждения и обморожений на сильном морозе:

- Не пейте спиртного — алкогольное опьянение (впрочем, как и любое другое) на самом деле вызывает большую потерю тепла, в то же время вызывая иллюзию тепла. Дополнительным фактором является невозможность сконцентрировать внимание на признаках обморожения.

- Не курите на морозе — курение уменьшает периферийную циркуляцию крови, и таким образом делает конечности более уязвимыми.

- Носите свободную одежду — это способствует нормальной циркуляции крови. Одевайтесь как «капуста» — при этом между слоями одежды всегда есть прослойки воздуха, отлично удерживающие тепло. Верхняя одежда обязательно должна быть непромокаемой.

- Тесная обувь, отсутствие стельки, сырые грязные носки часто служат основной предпосылкой для появления потертостей и обморожения. Особое внимание уделять обуви необходимо тем, у кого часто потеют ноги. В сапоги нужно положить теплые стельки, а вместо хлопчатобумажных носков надеть шерстяные — они впитывают влагу, оставляя ноги сухими.

— 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 специальным кремом.

- Не носите на морозе металлических (в том числе золотых, серебряных) украшений — колец, серёжек и т.д. Во-первых, металл остывает гораздо быстрее тела до низких температур, вследствие чего возможно «прилипание» к коже с болевыми ощущениями и холодовыми травмами. Во-вторых, кольца на пальцах затрудняют нормальную циркуляцию крови. Вообще на морозе старайтесь избегать контакта голой кожи с металлом.

— Пользуйтесь помощью друга — следите за лицом друга, особенно за ушами, носом и щеками, за любыми заметными изменениями в цвете, а он или она будут следить за вашими.

— Не позволяйте обмороженному месту снова замерзнуть — это вызовет куда более значительные повреждения кожи.

— Не снимайте на морозе обувь с обмороженных конечностей — они распухнут и вы не сможете снова одеть обувь. Необходимо как можно скорее дойти до теплого помещения. Если замерзли руки — попробуйте отогреть их под мышками.

— Вернувшись домой после длительной прогулки по морозу, обязательно убедитесь в отсутствии обморожений конечностей, спины, ушей, носа и т.д. Пущенное на самотек обморожение может привести к гангрене и последующей потере конечности.

— Как только на прогулке вы почувствовали переохлаждение или замерзание конечностей, необходимо как можно скорее зайти в любое теплое место — магазин, кафе, подъезд — для согревания и осмотра потенциально уязвимых для обморожения мест.

— Если у вас заглохла машина вдали от населенного пункта или в незнакомой для вас местности, лучше оставаться в машине, вызвать помощь по телефону или ждать, пока по дороге пройдет другой автомобиль.

— Прячьтесь от ветра — вероятность обморожения на ветру значительно выше.

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

— Бывает полезно на длительную прогулку на морозе захватить с собой пару сменных носков, варежек и термос с горячим чаем. Перед выходом на мороз надо поесть — вам может понадобиться энергия.

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

Наконец, помните, что лучший способ выйти из неприятного положения — это в него не попадать. Если вы не любите экстремальные ощущения, в сильный мороз старайтесь не выходить из дому без особой на то необходимости.

Как действовать во время урагана

Если ураган застал Вас в здании, отойдите от окон и займите безопасное место у стен внутренних помещений, в коридоре, у встроенных шкафов, в ваннных комнатах, туалете, кладовых, в прочных шкафах, под столами. Погасите огонь в печах, отключите электроэнергию, закройте краны на газовых сетях. В темное время суток используйте фонари, лампы, свечи; включите радиоприемник для получения информации управления ГО и ЧС и комиссии по чрезвычайным ситуациям; по возможности, найдитесь в заглубленном укрытии, в убежищах, погребах и т.п.

Если ураган застал Вас на улицах населенного пункта, держитесь как можно дальше от легких построек, зданий, мостов, эстакад, линий электропередачи, мачт, деревьев, рек, озер и промышленных объектов. Для защиты от летящих обломков и осколков стекла используйте листы фанеры, картонные и пластмассовые ящики, доски и другие подручные средства. Старайтесь быстрее укрыться в подвалах, погребах и противорадиационных укрытиях, имеющихся в населенных пунктах. Не заходите в поврежденные здания, так как они могут обрушиться при новых порывах ветра. При снежной буре укрывайтесь в зданиях.

Если вы оказались в поле или на проселочной дороге, выходите на магистральные дороги, которые периодически расчищаются и где большая вероятность оказания Вам помощи. При пыльной буре закройте лицо марлевой повязкой, платком, куском ткани, а глаза очками. При поступлении сигнала о приближении смерча необходимо немедленно спуститься в укрытие, подвал дома или погреб, либо укрыться под кроватью и другой прочной мебелью. Если ураган застает Вас на открытой местности, укрывайтесь на дне дорожного кювета, в ямах, рвах, узких оврагах, плотно прижимаясь к земле, закрыв голову одеждой или ветками деревьев. Не оставайтесь в автомобиле, выходите из него и укрывайтесь как указано выше.

Правила действий при грозе

Характерные признаки приближающейся грозы:

1. бурное и быстрое развитие во второй половине дня мощных, темных кучево-дождевых облаков в виде горных хребтов с вершинами-наковальнями;
2. резкое понижение атмосферного давления и температуры воздуха;
3. изнурительная духота, безветрие;
4. затишье в природе, появление на небе пелены;
5. хорошая и отчетливая слышимость далеких звуков;
6. приближающиеся раскаты грома;
7. яркие вспышки молний.

Правила поведения:

1. Для уменьшения вероятности поражения молнией тело человека должно иметь как можно меньше контактов с землей. Наиболее безопасной позой считается следующая: присесть, ступни поставить вместе, опустить голову и грудь на колени и предплечья, руками обхватить колени.
2. Можно сесть или встать на изоляционный материал: бревно, доску, камень, палатку, спальный мешок, веревку, рюкзак.
3. Не располагайтесь во время грозы рядом с железобетонным полотном, у водоема, у высотного объекта без молниеотвода.
4. Не касайтесь головой, спиной или другими частями тела поверхности скал, стволов деревьев, металлических конструкций.
5. В зоне относительной безопасности займите сухое место на расстоянии 1,5–2 метра от высоких объектов: дерево, скала, опора ЛЭП.
6. Не находитесь рядом с включенными электроприборами, проводкой, металлическими предметами, не касайтесь их руками, не располагайтесь вблизи молниезащитного заземления.
7. Обойдите участок земли, куда попала молния, или переждите несколько минут, когда электричество рассеется.
8. Во время грозы постарайтесь сохранить одежду и тело сухим.
9. Незамедлительно вызовите пожарных и спасателей в случае возникновения пожара от удара молнии, постарайтесь ликвидировать его своими силами.
10. Окажите помощь пострадавшим.

Лесные пожары

Подавляющее большинство лесных пожаров возникает из-за неосторожного обращения людей с огнем или нарушения ими требований пожарной безопасности при работе и отдыхе в лесу. Статистика утверждает, что в 9 случаях из 10 виновник лесных пожаров – человек.

В выходные дни количество загораний в лесу достигает 40 процентов от их числа за неделю; в 10-километровой зоне вокруг населенных пунктов, наиболее посещаемой населением, возникает до 93 процентов всех загораний.

Большинство лесных пожаров возникает от костров, которые раскладываются для обогрева, приготовления пищи, отпугивания гнуса и даже просто ради баловства. Особенно многочисленной армией поджигателей стала в последние годы отдыхающая на природе молодежь.

Немало пожаров возникает по вине курильщиков, бросающих в лесу незатушенные спички и окурки. Также лесные пожары могут возникнуть и от других причин, например, от тлеющего ржавого пыжа, выброшенных из окон поездов незатушенных окурков, от искр из выхлопных труб двигателей и т. п. Находясь в лесу необходимо помнить, что вполне реальна опасность возникновения лесного пожара от незначительного источника огня, особенно в сухое теплое ветреное время.

Природными факторами, вследствие которых может начаться лесной пожар, являются сухие грозы, самовозгорание лесного хлама и т. п.

При обнаружении загорания в лесу или вблизи от него лесной подстилки, опада, ветоши, порубочных останков, главная задача – не дать пожару набрать силу и распространиться. Для этого следует потушить огонь, тщательно осмотреть место горения и убедиться, что не осталось очагов горения. В тех случаях, когда самостоятельно огонь потушить не удастся, необходимо сообщить о пожаре в органы лесной охраны, в местные органы власти или милицию.

При тушении загораний в лесу самым распространенным способом является захлестывание огня на кромке пожара. Для захлестывания используются зеленые ветви. Эффективно забрасывание кромки пожара грунтом, охлаждающим горящие материалы и лишаящим их доступа воздуха.

Во время тушения необходимо соблюдать правила пожарной безопасности и твердо знать, что при верховых лесных пожарах, когда горят кроны деревьев, убежищем могут служить берега водоемов, крупные поляны, лиственный лес без хвойного подроста. Не следует искать убежище на дорогах и просеках, окруженных хвойным лесом, особенно молодняком с низко опущенными кронами, а также в логах, поросших лесом.

В связи с тем, что большинство лесных пожаров возникает от незатушенных костров, лучше не разжигать их в сухую теплую и ветреную погоду. Но если все же возникает необходимость, требуется соблюдать простые правила. Разжигать костры следует на специально отведенных для этого местах. Если такового места нет, то его можно подготовить на песчаных и галечных косах по берегам рек и озер, на лесных дорогах, в карьерах, на старых кострищах, на лужайках и полянах, покрытых зеленой травой. Необходимо вокруг костра, на полосе шириной не менее 0,5 метра, убрать все, что может гореть и послужить причиной распространения огня. Желательно, чтобы вблизи костра была вода, а также ветки для захлестывания пламени на случай распространения горения. Не следует разжигать костер вблизи деревьев, так как от этого они погибают или, в лучшем случае, ослабевают или снижают прирост, заселяются насекомыми – вредителями. Старайтесь не разжигать костры под кронами елей, пихт, кедров, обычно имеющих опущенные кроны, а также в хвойных молодняках, так как хвоя – отличный горючий материал. Избегайте раскладывать костры вблизи дуплистых деревьев – они опасны в пожарном отношении. Недопустимо разжигать костры на старых вырубках, участках поврежденного леса, то есть на площадях с большим количеством сухих горючих материалов. В этих случаях даже небольшой искры достаточно, чтобы поблизости костра возник тлеющий, незамеченный источник загорания. Горение древесины на открытых участках всегда очень сильное. В сухую погоду и при ветре горящие сучья, листья, угли переносятся на десятки метров.

При посещении леса следует отказаться от курения. Но если закурил, необходимо знать, что это опасно, особенно в хвойных насаждениях, где мало зеленой травы и днем сильно подсыхает прошлогодняя хвоя, лишайники, трава, мелкие веточки и другой растительный опад. Поэтому лучше курить в специально отведенных местах или участках, пригодных для разведения костров и курения. Курить в лесу на ходу не следует, так как всегда существует опасность машинального отбрасывания в сторону горячей спички или окурка, и как результат этого – пожар, о котором его виновник может и не подозревать.

Дисциплинированность в лесу, сознательное поведение и строгое соблюдение несложных правил пожарной безопасности будет гарантией сбережения лесов от пожаров. Это в интересах каждого из нас.

Правила поведения на воде

Чаще всего несчастные случаи на воде бывают связаны с купанием в не оборудованных местах, катанием на лодках и других плавсредствах.

- В городских водоемах опасно купаться в непроверенных местах и особенно прыгать с импровизированных вышек. Поэтому, собираясь купаться, особенно если среди вас маленькие дети, не поленитесь лишний раз проверить состояние дна
- Запрещается заплывать за ограждение (буйки) указывающее водные границы между водной акваторией и местом, предназначенным для купания

- Категорически запрещается купание в нетрезвом состоянии т. к. многократно увеличиваются шансы утонуть
- Не рекомендуется устраивать игры на воде с подныриванием друг под друга, хватать за ноги и за руки
- Не пытайтесь переплыть реки, озера т. к. вы можете не рассчитать свои силы
- Ни в коем случае не оставляйте без присмотра вблизи открытой воды малолетних детей. Они могут утонуть мгновенно. Даже на мелководье будьте с ними рядом

Для того чтобы избежать несчастного случая на воде:

Необходимо:

- Пользоваться оборудованными пляжами. Если их нет, определить постоянное место для купания, проверив его с точки зрения безопасности.
- Научиться плавать
- Перед тем как совершать дальние заплывы, научиться отдыхать на воде, лежа на спине и «поплавком»

Нельзя:

- Прыгать с обрывов и случайных вышек, не проверив дно
- Заплывать за буйки или пытаться переплыть водоемы
- Выплывать на судходный фарватер
- Купаться в нетрезвом виде
- Устраивать в воде опасные игры
- Долго купаться в холодной воде
- Далеко отплывать от берега на надувных матрасах и кругах, если вы не умеете плавать
- Находясь в лодках, ОПАСНО – пересаживаться, садиться на борта, перегружать лодку сверх установленной нормы, кататься возле шлюзов, плотин, посреди фарватера реки
- Нельзя оставлять детей без присмотра возле воды
- Разрешать купаться детям в незнакомых местах, тем более прыгать с обрывов
- Разрешать детям далеко заплывать
- Заходить в воду без надувных кругов и дальше чем по пояс, если ребенок не умеет плавать

Правила поведения на льду

Под весенними лучами солнца лед на водоемах становится рыхлым и не прочным. В это время выходить на его поверхность крайне опасно. Однако каждый год многие люди пренебрегают мерами предосторожности и выходят на тонкий весенний лед, тем самым, подвергая свою жизнь смертельной опасности.

Это нужно знать:

- безопасным для человека считается лед толщиной не менее 10 см. в пресной и 15 см. в соленой воде;
- прочность льда ослаблена в устьях и притоках рек, местах быстрого течения, бьющих ключей, стоковых вод, районах произрастания водной растительности, деревьев, кустов и камыша;
- если температура воздуха держится выше 0°С более трех дней, то прочность льда уменьшается на 25%;
- прочность льда можно определить визуально: лед голубого цвета прочный, прочность белого в два раза меньше, серый, матово белый или с желтоватым оттенком лед ненадежен.

Что делать, если вы провалились в воду:

- не паникуйте, не делайте резких движений, стабилизируйте дыхание; раскиньте руки в стороны, и попытайтесь зацепиться за кромку льда, придав телу горизонтальное положение по направлению течения;
- попытайтесь осторожно налечь грудью на край льда и забросить одну, а затем вторую ноги на лед;
- если лед выдержал, перекатываясь, медленно ползите к берегу;
- ползите в ту сторону откуда пришли, ведь здесь лед уже проверен на прочность.

Если нужна Ваша помощь:

- вооружитесь любой длинной палкой, доской, шестом, или веревкой. Можно связать воедино шарфы, ремни или одежду;
- следует ползком, широко расставляя при этом руки и ноги, толкая перед собой спасательные средства, осторожно двигаться по направлению к полынье;
- остановитесь от находящегося в воде человека на расстоянии нескольких метров, бросьте ему веревку, край одежды, подайте палку или шест;
- осторожно вытащите пострадавшего на лед, и вместе ползком выбирайтесь из опасной зоны;
- ползите в ту сторону, откуда пришли;
- доставьте пострадавшего в теплое место. Окажите ему помощь: снимите с него одежду, энергично разотрите тело (до покраснения кожи) смоченной в спирте суконкой или руками, напоите пострадавшего горячим чаем. Ни в коем случае не давайте пострадавшему алкоголь, в подобных случаях это может вызвать летальный исход.

Если Вы заблудились в лесу

Если у Вас в лесу нет карты и компаса, можно ориентироваться по:

- по солнцу;
- по луне, звездам;
- по особенностям местной природы.

Если Вы заблудились в лесу и не умеете в нем ориентироваться, то остановитесь, присядьте и подумайте, как вам выбраться к месту, с которого вы начали путь. Для этого вспомните какую-нибудь яркий ориентир на вашем пути (реку, озеро, железную дорогу) и постарайтесь вспомнить дорогу к ней.

Отыскать дорогу к населенному пункту вам помогут звуки (лай собаки, шум поезда или трактора).

Если нет знакомых ориентиров и найти их не представляется возможным – влезьте на высокое дерево. Но это стоит делать только в крайних случаях, так как влезть на дерево гораздо проще, чем спуститься с него. Лесная и проселочная дороги, а также тропы в большинстве случаев ведут к населенным пунктам.

Правила действий при укусе клеща

Клещи – это крошечные паукообразные существа плоской овальной формы. Они живут в траве, на деревьях и кустарниках.

Питаются кровью человека и животных. Клещи попадают на человека при его пребывании в природной среде. Они безболезненно прокусывают кожу, присасываются и пьют кровь, увеличиваясь при этом до размеров горошины. Клещи опасны, так как могут заразить человека инфекционными заболеваниями, в том числе – клещевым энцефалитом и тифом.

Основная мера предосторожности заключается во внимательном осмотре всего тела, особенно подмышечных впадин, паховой области каждый вечер, и сбор клещей. Клещи впиваются в тело очень сильно. Для их извлечения необходимо использовать пинцет с тонкими концами. Перед удалением клеща нужно смочить растительным маслом или керосином, затем пинцетом захватить головку клеща у самой кожи пострадавшего и, раскачивая, вытащить его. В случае отрыва туловища клеща от головки ее нужно удалить с помощью иголки или булавки. После извлечения клеща место укуса следует обработать йодом, зеленкой, спиртом, водкой. И в самое ближайшее время сделать прививку от клещевого энцефалита. В месте укуса образовывается припухлость, отмечается покраснение кожи, зуд, которые исчезают по истечению нескольких часов. Клещевой энцефалит – тяжелое инвалидизирующее инфекционное заболевание, передающееся через укусы клещей и сырое молоко зараженных животных. Особенно высока опасность заражения от козьего молока. Переносчиком заболевания являются клещи рода «Ixodes», очень распространенные в лесных и лесостепных зонах от западной Европы до Дальнего Востока. Клещевой энцефалит имеет разное клиническое течение. Ежегодно от клещевого энцефалита умирает 2% заболевших и свыше 40% теряет трудоспособность.

Клещи начинают проявлять активность сразу после таяния снега. Нельзя говорить о том, что клещи нападают на людей и животных. Это членистоногое двигается довольно медленно и, тем более, не преследует жертву, как, например, окрыленные комары или мухи. Человек или теплокровное животное сами, проходя сквозь лесную растительность, «пересаживают» клеща на себя. Наиболее опасно посещение очагов клещевого энцефалита в период май-июнь, но вероятность заражения сохраняется весь период активности клещей (в большинстве территорий страны – до сентября).

При обнаружении клеща на теле человека можно попытаться его вынуть самостоятельно, однако если навыки в этом отсутствуют, то лучше обратиться в медицинское учреждение. В ряде территорий Российской Федерации организованы исследования единичных экземпляров клещей на наличие вируса клещевого энцефалита. Однако даже при отрицательном результате исследования (т. е. вируса нет) не привитые против клещевого энцефалита, особенно дети, должны получить прививку специфического иммуноглобулина в медицинском учреждении.

Лицам, профессия которых связана с пребыванием в лесу, прививки проводятся в обязательном порядке.

Важным моментом профилактики клещевого энцефалита является проведение противоклещевых обработок пригородных зон отдыха населения и детских учреждений.