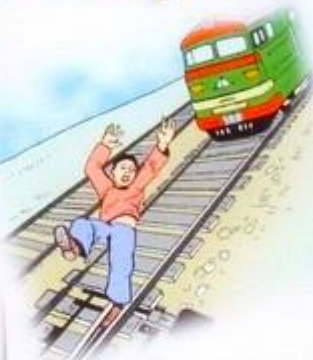


НА СТРАЖЕ ПРАВОПОРЯДКА

ЖЕЛЕЗНАЯ ДОРОГА И ПОДРОСТОК



Запрещено!



Ходить по
железнодорожным
путям



Перебегать
железную дорогу
перед идущим поездом



Подлезать под
поезд



Подкладывать
посторонние предметы
на рельсы



Бросать посторонними
предметами в поезда

Управление организации
обеспечения общественной безопасности
на объектах транспорта МВД Республики Беларусь

ВНИМАНИЕ!

Железнодорожные пути – зона повышенной опасности

УВАЖАЕМЫЕ ГРАЖДАНЕ!

Помните, что движущийся поезд мгновенно остановить нельзя

Во избежание несчастных случаев запрещается:

- нарушать правила проезда железнодорожных переездов;
- переходить железнодорожные пути в неустановленных местах и перед движущимся поездом;
- ходить по путям, переходить их сразу после прохода поезда одного направления, не убедившись в отсутствии следования поезда со встречного направления;
- подлезать под вагоны и перелезать через автосцепки для перехода пути, занятого подвижным составом;
- выходить из вагона и садиться в него во время движения поезда;
- оставлять детей без присмотра, позволять им играть на платформах;
- находиться у края платформы, проходить вдоль железнодорожного пути ближе 5 метров от крайнего рельса.



Кодекс Республики Беларусь об административных правонарушениях предусматривает административную ответственность в виде штрафа:

в размере от 0,2 до 2 базовых величин — за проход по железнодорожным путям в неустановленном месте;

в размере от 2 до 4 базовых величин — за нарушение правил проезда железнодорожного переезда;

в размере от 2 до 10 базовых величин — за подкладывание на железнодорожные пути предметов, которые могут вызвать нарушение движения железнодорожного транспорта.

В случае совершения вышеуказанных деяний лицами, не достигшими шестнадцати лет, на родителей может быть наложен штраф в размере до 20 базовых величин.

Находясь на железной дороге, будьте внимательны и осторожны.

Только осмотрительность и дисциплинированность гарантирует Вам полную безопасность.

БЕЛОРУССКАЯ
ЖЕЛЕЗНАЯ
ДОРОГА



УПРАВЛЕНИЕ ВНУТРЕННИХ
ДЕЛ НА ТРАНСПОРТЕ

Безопасность на льду!

Лёд на реках, прудах, водоёмах, так и манит к себе взрослых и детей. К сожалению, многие из них забывают об опасности и коварности ледяного покрова.

Гомельский городской отдел по ЧС напоминает: переходите водоем только при хорошей видимости, наденьте спасательный жилет. Возьмите спасательный линь (веревку длиной 15-20 м с петлей на одном конце и

грузом на другом). Спускайтесь в местах, где нет промоин, вмерзших кустов осоки, травы. Идите осторожно, не отрывая подошвы ото льда. Проверьте лед не ударами ног, а пешней или колом.

Провалившись под лед, не поддавайтесь панике! Бросьте в сторону берега лить. Наползайте на лед с широко расставленными руками. Затем, лежа на животе или спине, продвигайтесь в сторону берега, одновременно призывая о помощи.

При спасении действуйте решительно, но осторожно. Подбадривайте спасаемого. При этом приближаться к нему следует лежа ползком. Спасательный предмет подавайте с расстояния 3-4 м. Разведите костер и обогрейте пострадавшего. До прибытия спасателей постарайтесь найти ему сухую одежду.

Не будьте равнодушными, пресекайте попытки выхода детей на лёд и сами воздержитесь от таких прогулок. Беспечность может стоить жизни! И помните самый безопасный лёд это тот, по которому не ходят.

Болезнь грязных рук. Все о ротавирусной инфекции.

Ротавирусная инфекция или «болезнь грязных рук» - это острое вирусное заболевание, которое еще называют кишечный грипп, т.к. из всех групп вирусов, способных вызывать диарею, наиболее распространена ротавирусная инфекция. Она имеет выраженную зимне-осеннюю сезонность.

Ротавирусная инфекция часто начинается как ОРВИ, сопровождается сильной рвотой и иногда повышением температуры тела до +38...+39 °С, частота стула достигает 4–15 раз в сутки. При массивном инфицировании и тяжелом течении заболевания возможно развитие осложнений, приводящих к нарушению водно-солевого баланса и обезвоживанию организма. Чаще ротавирус вызывает симптомы обезвоживания у маленьких детей.

В среднем продолжительность болезни составляет 4–5 дней, в редких случаях полное восстановление наступает через 10–12 дней. В то же время в 30 % случаев заражения кишечная инфекция может протекать бессимптомно.

Основной путь передачи возбудителя – фекально-оральный. Чаще всего он проникает в организм вместе с зараженными продуктами питания или сырой водой.

Заразиться ротавирусом можно где угодно. Как правило, это происходит в местах большого скопления народа: в детских садах, школах, офисах, общественном транспорте и пр. Заболевание может проявляться единичными случаями или эпидемическими вспышками, чаще всего случающимися в холодное время года.

Неспецифическая профилактика ротавируса включает в себя строгое соблюдение правил личной гигиены, среди них – частое мытье рук, применение для питья только кипяченой, бутилированной чистой воды, тщательное мытье фруктов и овощей. Также важно полноценное сбалансированное питание, способное обеспечить организм всеми необходимыми питательными и биологически активными веществами, поддерживающими и укрепляющими иммунитет.

Врач-эпидемиолог Крайникова Наталья

Пресс-релиз к Всемирному дню некурения.

Профилактика онкологических заболеваний

Ежегодно каждый третий четверг ноября отмечается Международный день отказа от курения, установленный Американском онкологическим обществом в 1977 году. В 2017 году День отказа от курения проходит 16 ноября.

Курение – это очень распространенная пагубная привычка. В 90% случаев курение вызывает никотиновую зависимость, поэтому табак называют бытовым наркотиком.

Влияние курения на риск возникновения злокачественных опухолей изучено досконально. На основании обобщения результатов эпидемиологических и экспериментальных исследований рабочие группы Международного агентства по изучению рака (МАИР), созданные в 1985 и 2002 гг., пришли к заключению, что курение табака является канцерогенным для человека и приводит к развитию рака губы, языка и других отделов полости рта, глотки, пищевода, желудка, поджелудочной железы, печени, гортани, трахеи, бронхов, мочевого пузыря, почек, шейки матки и миелоидного лейкоза.

Табак содержит никотин, который признан международными, медицинскими организациями веществом, вызывающим наркотическую зависимость. Никотиновая зависимость внесена в международную классификацию болезней, соответствует ключевым критериям наркотической зависимости и характеризуется:

- навязчивой, непреодолимой тягой к потреблению, несмотря на желание и повторяющиеся попытки отказаться;**
- психоактивными эффектами, развивающимися при действии вещества на мозг;**
- особенностями поведения, вызванными воздействием психоактивного вещества, включая синдром абстиненции.**

Абстинентный синдром (синдром отмены) – тягостное состояние, представляющее собой реакцию некоторых систем организма (в основном нервной системы), на отсутствие или уменьшение дозы регулярно поступающего в организм никотина. Чаще всего, данный синдром происходит очень болезненно для курильщика, так как испытывается сильнейшая ломка к необходимому количеству табака и никотина.

Следует помнить, что отказ от курения даже в среднем возрасте приводит к снижению риска умереть от онкологических заболеваний и других причин, связанных с курением.

Цените и берегите своё здоровье!

По вопросам отказа от табакокурения можно получить необходимую консультацию и помощь в учреждении «Гомельский областной наркологический диспансер» (адрес: г. Гомель ул. Д. Бедного, 26а, корпус 1, телефон регистратуры 34-01-46):

- 1. Организована работа постоянно действующей «горячей линии» заведующего диспансерным отделением Луханина Игоря Олеговича по телефону: 34-01-66 (понедельник - пятниц 9.00-13.00).**

2. Иглорефлексотерапия для лечения никотиновой зависимости

Получить консультацию можно:

В отделение дневного пребывания №2 г. Гомель, ул. Д.Бедного, 26а, корпус 2, по телефону 34-01-56 (понедельник - пятница 8.00-13.00) – заведующая отделением Тумелевич Анна Витольдовна.

В отделение дневного пребывания №3 г. Гомель, ул. Богданова, 13, по телефону 63-38-83 (понедельник - пятница 8.00-15.00) – заведующая отделением Леоненко Наталья Леонидовна.

На базе государственного учреждения «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии» будут организованы «прямые линии» специалистов отделения общественного здоровья:

13 ноября с 8.30 до 10.30 и 15 ноября с 8.00 до 9.30 по вопросам питания для профилактики онкологических заболеваний по телефону 25-49-06 врача-гигиениста Аллы Ивановны Зинович;

14, 16, 17 ноября с 8.00 до 10.00 по вопросам профилактики психологической зависимости по телефону 25-49-06 психолога Екатерины Александровны Хитровой;

14, 16 ноября с 10.00 до 12.00 по вопросам воздействия табакокурения на организм человека по телефону 75-72-60 врача-валеолога Владимира Николаевича Бортновского.

Екатерина Хитрова,

психолог отделения общественного здоровья

Гомельского городского

центра гигиены и эпидемиологии

Осторожно - ботулизм!

Ботулизм - это опаснейшая болезнь, которая способна привести к смерти. И это правда!

За 2017 год в городе Гомеле было зарегистрировано 2 случая заболевания ботулизмом, к счастью закончившиеся выздоровлением. Так что же это за болезнь и можно ли ее избежать?

Ботулизм возникает при употреблении в пищу продуктов, содержащих токсины (яды) бактерий ботулизма. К сведению, ботулотоксин - один из самых сильных ядов на Земле. Чаще всего ботулизм развивается при употреблении в пищу приготовленных в домашних условиях овощных, мясных, грибных, рыбных консервов, копченой и соленой рыбы, колбасы, окороков, копченостей. Зарегистрированные случаи заболевания в нашем городе в этом году были связаны с употреблением приготовленных в домашних условиях консервированных грибов и сушено-вяленой рыбы.

Сами бактерии ботулизма обитают в почве, откуда они попадают в воду, на фрукты и овощи, пищевые продукты. В неблагоприятных условиях они образуют споры, которые выдерживают кипячение в течение 5 часов и гибнут только при автоклавировании в специальном оборудовании на промышленном предприятии. Споры устойчивы к замораживанию,

высушиванию и к прямому ультрафиолетовому облучению. Без доступа воздуха, например в консервах или мясе животных, споры «оживают» и начинают выделять токсины. Токсины устойчивы в кислой среде, то есть не разрушаются ферментами пищеварительного тракта, выдерживают высокие концентрации (до 18 %) поваренной соли, не разрушаются в продуктах, содержащих различные специи. Токсины разлагаются при кипячении в течение 15-20 минут. Определить наличие ботулотоксина в пищевых продуктах в домашних условиях практически невозможно. Ботулотоксин никак не влияет на внешний вид продукта. Его вкус, запах, цвет остаются нетронутыми.

Симптомы ботулизма появляются чаще всего через 4-6 часов после употребления продукта, однако заболевание может проявить себя и через 10 дней. У больных могут отмечаться боли в эпигастрии, тошнота, рвота, со стороны органов зрения - затуманивание, мельтешение «мушек», потеря четкости и снижение остроты зрения, расстройство глотания, гнусавость голоса вплоть до его потери. Ботулотоксин действует на центральную нервную систему, что приводит к параличам и парезам мускулатуры. В целом отмечается общая слабость, неустойчивость походки. При ботулизме может внезапно развиваться прогрессирующая одышка, распространяющийся посинение кожных покровов, нарушения сердечного ритма, что грозит смертельным исходом.

В целях профилактики ботулизма не рекомендуется в домашних условиях консервировать грибы, мясо, рыбу, зелень, вялить или коптить мясную и рыбную продукцию.

Если Вы все же решили законсервировать какие-либо продукты необходимо соблюдать элементарные правила: перед тем, как приступить к консервированию чего-либо, необходимо тщательно промыть банки, в которых вы намерены консервировать, столовые приборы, которые будете использовать; банки после мытья обязательно следует стерилизовать,

а крышки, будь то полиэтиленовые или металлические, кипятить. То есть необходимо применить все меры, направленные на исключение загрязнения консервации.

Если среди законсервированных банок Вы заметили бомбажные (вздутые), немедленно выбросьте их содержимое.

Если же Вы сами не занимаетесь консервацией, но любите полакомиться такой продукцией, не рискуйте и не покупайте подобные продукты у незнакомых людей с рук. Всегда отдавайте предпочтение консервированной продукции промышленного производства.

В завершение следует отметить, что если после употребления каких-либо консервов Вы заметили ухудшение своего самочувствия, необходимо немедленно обратиться за медицинской помощью. Промедление при этом заболевании крайне опасно. Единственное специальное лекарственное средство, существующее от ботулизма - антитоксическая сыворотка, вводимая больному только в стационарном медицинском учреждении. Это единственный препарат, который может спасти. Будьте внимательны к своему самочувствию и здоровью своих близких!!!

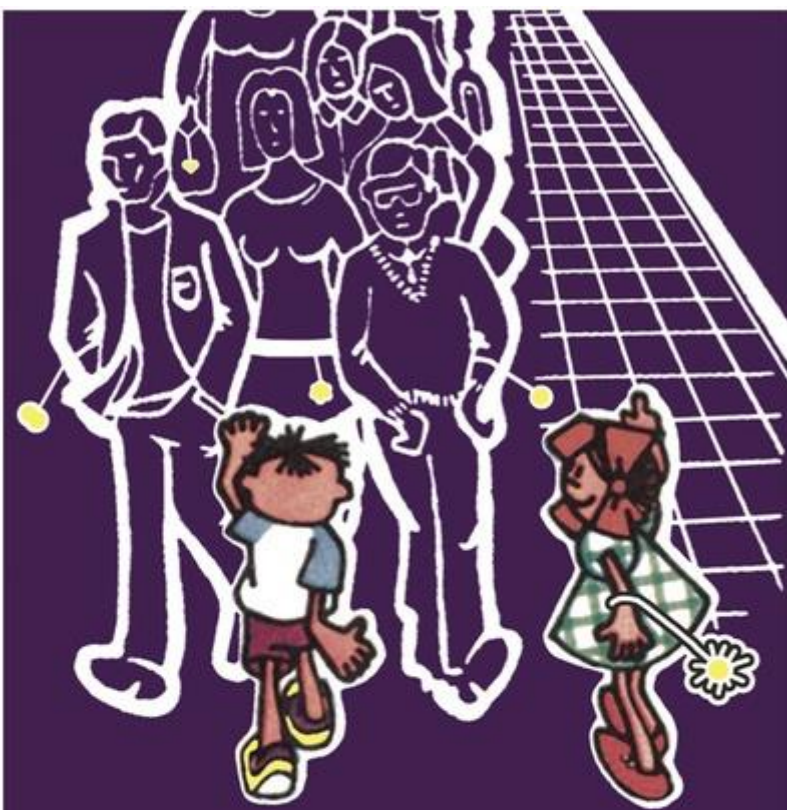
Врач-гигиенист

отделения гигиены питания

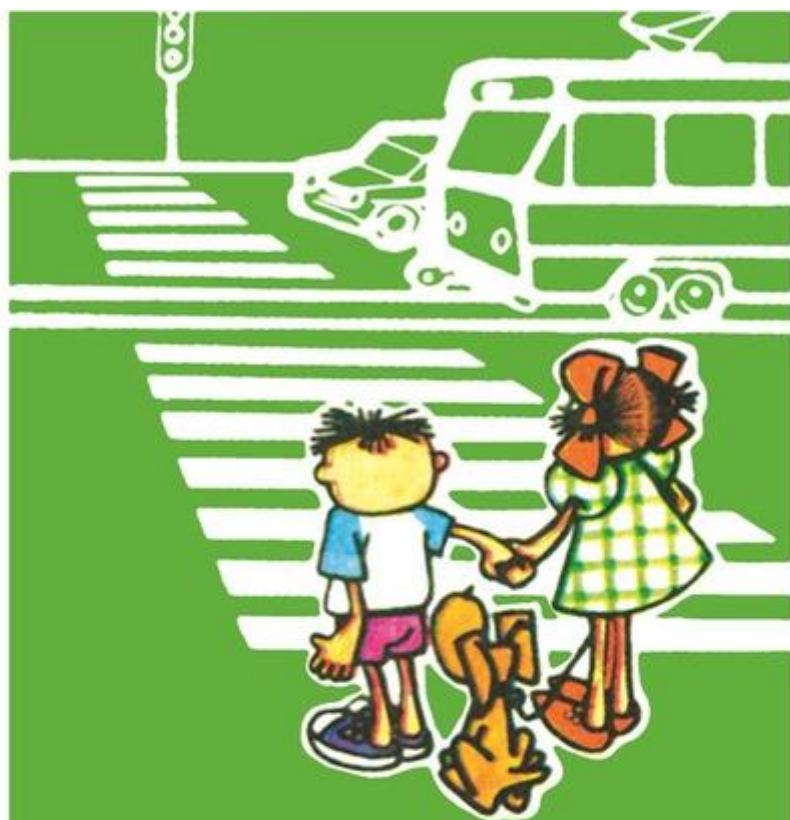
Гомельского городского ЦГЭ Анжела Владимировна Приходько



**ВЫЕЗЖАТЬ
НА ПРОЕЗЖУЮ
ЧАСТЬ
НА ВЕЛОСИПЕДЕ
МОЖНО С 14 ЛЕТ**



**В ТЕМНОЕ ВРЕМЯ
СУТОК НОСИ
СВЕТОВОЗВРАЩАЮЩИЕ
ЭЛЕМЕНТЫ**



**ПЕРЕХОДИТЬ
УЛИЦУ СЛЕДУЕТ
НА ЗЕЛЕНЫЙ СИГНАЛ
СВЕТОФОРА**



О чем необходимо помнить зимой

Исходя из практики, чаще и быстрее всего у людей замерзают ноги, руки и лицо, и в большинстве случаев это происходит незаметно. Поэтому, если у окружающих вас людей внезапно побелели мочки ушей, кончик носа, подбородок, щеки, важно сразу обратить их внимание на это. Если же Вы сами оказались «жертвой» переохлаждения, помните, чтобы не замерзнуть - надо двигаться. Чувствуете, что немеют руки - разотрите их друг о друга, а когда кровоток восстановится – засуньте их подмышки. Не забудьте снять кольца и часы – это улучшит циркуляцию крови.

При обморожении носа, щек, ушей можно, чтобы вызвать прилив крови к лицу, сделать 10-15 глубоких наклонов. Полезно выпить горячего сладкого чая или кофе, съесть несколько таблеток глюкозы или несколько кусочков сахара.

При получении сигнала о приближении метели плотно закройте окна и двери, чердачные люки. Уберите с балконов и подоконников вещи, которые

может унести воздушный поток. Позаботьтесь о средствах автономного освещения (фонарях, керосиновых лампах, свечах), так как электроэнергию могут отключить. Подготовьте лопаты для уборки снега. Во время сильного снегопада старайтесь не выходить из дома.

Если сильная пурга застала вас в дороге, зайдите в первый попавшийся дом и попроситесь остаться в нем до окончания метели. Постарайтесь отказаться от использования автомобиля, особенно если не обладаете достаточными навыками вождения в условиях гололеда и метели. Паркуйте автомобиль подальше от деревьев, рекламных щитов и других неустойчивых конструкций.

Под толщей снега человека может подстергать коварная опасность - гололедица. Чтобы не стать пациентом травмопункта – нужно ступать на землю всей подошвой, не торопиться, ноги слегка расслабить в коленях. Руки не должны быть заняты тяжелыми сумками. Старайтесь обходить все места с наклонной поверхностью. Особую осторожность следует применять на проезжей части. В момент падения необходимо: присесть, сгруппироваться, напрячь мышцы, коснувшись земли - перекатиться. Упав, не торопитесь подняться, сначала осмотрите себя, нет ли травм, попросите прохожих помочь вам. При получении травмы обязательно обратитесь в лечебное заведение, где вам окажут квалифицированную медицинскую помощь.

Сильные морозы опасны и тем, что граждане чаще используют нагревательные приборы, особенно это касается частного жилого сектора и печного отопления. Поэтому в очередной раз хочется напомнить о необходимости соблюдения правил пожарной безопасности. При сильных морозах печи лучше топить 2-3 раза в день и прекращать топку не менее чем за 2 часа до отхода проживающих ко сну. Нельзя топить печи с открытыми дверцами, применять для розжига горючие жидкости, а также использовать для топки дрова, длина которых превышает размеры топки. Нельзя также сушить и складировать непосредственно на печах и на расстоянии менее 1, 25 м. от топочных отверстий топливо, одежду и др. горючие вещества и материалы. Не оставляйте без присмотра топящиеся печи, и не позволяйте детям самостоятельно их растапливать.

Что же касается электрообогревателей, то эксплуатировать можно только исправные приборы заводского производства. И ни в коем случае не оставляйте их без присмотра.

И последнее - не оставайтесь равнодушными к чужой беде. Увидели упавшего человека - поддайте руку, видите лежащего на улице человека - вызовите скорую помощь, заметили у соседа в доме нарушение правил эксплуатации печного отопления – (отсутствие предтопочного листа, стоящий вплотную к печи шкаф, открытую дверцу и т.д.) – предупредите его об опасности. Увидели ребенка, одиноко бредущего по улице в сильный мороз - спросите, может, ему нужна Ваша помощь. **ПОМНИТЕ!** Спасти весь

мир, конечно, сложно, но помочь себе и тому, кто рядом с вами, вполне реально. Вполне возможно что вам также, может понадобится помощь. Берегите себя!

Памятка по профилактике детского травматизма

Уважаемые родители, бабушки и дедушки!

Знаете ли Вы, что ...

Во всём мире от травм и несчастных случаев погибает больше детей, чем от всех вместе взятых инфекционных заболеваний, практически каждый 5-ый ребёнок. Из них около 70% - мальчики; 20% - дети до года; 40% детей погибает с 10 до 17 часов дня, когда они предоставлены сами себе. Ещё страшнее, когда ребёнок погибает или травмируется, будучи рядом с взрослым (отвлёкся, был занят и т.д.). И как бывает больно и обидно, когда Вы знаете, что трагедия могла быть предотвращена!

Основные причины детского травматизма:

- возрастные особенности ребёнка (активное познание окружающего мира, любопытство, отсутствие инстинкта самосохранения, недостаточная координация движений, замедленная реакция и т.д.);
- отсутствие порядка в содержании домашнего хозяйства и при осуществлении строительно-ремонтных работ (незакрытые выходы на крыши, незащищённые перила лестничных проёмов, открытые люки подвалов, колодцев; не ограждённые траншеи при земляных работах; отсутствие ограждений по периметру возводимых или ремонтируемых зданий; небрежное хранение материалов на стройках и др.);
- недостаточный надзор за ребёнком;
- недостаток специальной мебели и ограждений в квартирах, на игровых площадках;
- отсутствие навыков правильного поведения в местах общего пользования (несоблюдение правил дорожного движения, правил поведения при купании и др.),

дефекты воспитания дома и в школе, баловство и др.

Для того чтобы не случилось беды необходимо помнить простые правила безопасной среды обитания. Обойдите свою квартиру и обратите внимание:

- **на кухне:**

!!! СРЕДСТВА БЫТОВОЙ ХИМИИ НЕ ДОЛЖНЫ ХРАНИТЬСЯ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ !!!

- все химические средства для чистки, мойки, кислоты и щёлочи (уксусная эссенция, сода и т.п.), спички и др. уберите из поля зрения ребёнка, сделайте их недоступными;

- при кипячении, варке ни в коем случае не оставляйте ребёнка одного в кухне, не ставьте на край стола посуду с горячим содержимым;

- при сервировке стола для приёма пищи приглашайте детей, когда температура свежеприготовленных блюд стала комфортной (исключите возможность ожога слизистой губ, полости рта);

- учите детей пользоваться столовыми приборами (нож, вилка, ложка) соответственно возрасту ребёнка;

- в ванной, туалете:

- все химические средства для уборки, чистки, мойки сделайте недоступными для ребёнка;

- не пользуйтесь в ванной комнате включёнными электроприборами в условиях повышенной влажности;

- не оставляйте детей на длительное время в одиночестве при купании;

- в жилой комнате:

- уберите близко стоящие к окну стулья, кресла, диваны; сделайте недоступными для маленьких детей открытые окна и балконные двери (дети очень любопытны и не боятся высоты);

- крупногабаритные предметы (телевизор, компьютер, стеллажи, книжные полки, картины, торшеры и др.) должны быть хорошо закреплены для исключения опрокидывания;

- на всех электрических розетках должны стоять заглушки, все электроприборы должны быть недоступны для детей; должна быть исключена любая возможность контакта ребёнка с оголёнными проводами, горячим утюгом;

- батареи центрального отопления необходимо закрыть экранами (дети, засовывая руки в прорези, получают ожоги; отопительный прибор нагревается до 80 градусов и более); в холодное время пользуйтесь сертифицированными электронагревательными приборами, не ставьте их возле кровати ребёнка;

- предметы из стекла ввиду повышенной хрупкости и травматичности, мелкие предметы – из-за возможности попадания в верхние дыхательные пути и желудочно-кишечный тракт не предназначены для детских игр;

!!! МЕДИКАМЕНТЫ ДОЛЖНЫ ХРАНИТЬСЯ В НЕДОСТУПНОМ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЕСТЕ !!!

- **в школе, при занятиях спортом:**

- занятия физической культурой и спортом должны проводиться под контролем преподавателя, в хорошо подогнанной и удобной спортивной одежде и обуви; при необходимости – использовать специальную экипировку (налокотники, наколенники и т.п.);

- работы на занятиях по трудовому обучению должны выполняться только в специальной одежде (халаты, комбинезоны, фартуки, нарукавники, перчатки, защитные очки и т. п.), с соблюдением общей и частной техники безопасности, только под контролем преподавателя;

- привитие учащимся дисциплинированного поведения (на уроках и, особенно во время перемен), прочных навыков осмотрительности, аккуратности;

- **в общественных местах (на улице, в общественном транспорте, у водоёма и т.д.):**

- постоянное обучение, напоминание и соблюдение правил дорожного движения (в т.ч. переход проезжей части по пешеходному переходу и вне его, езда на велосипеде по проезжей части и др.);

- для безопасного пребывания на улице одежда и портфель ребёнка должны содержать светоотражающие элементы;

- одежда ребёнка должна соответствовать сезону, быть удобной и практичной;

- на детской площадке, где играют дети, не должно быть разбитого стекла, гвоздей, проволоки и прочих небезопасных предметов;

- соблюдение осторожности при контакте с домашними животными;

- обучение правильному обращению с пиротехническими изделиями и соблюдение техники безопасности при их использовании;

- в купальный сезон уделяйте особое внимание безопасному поведению детей у воды;

Помните!

Культура поведения на улице, в транспорте, дома, закладывается в семье.

Вы являетесь основным примером подражания для своих детей!

Крепкого здоровья, счастья и долгих лет жизни Вам, Вашим детям и внукам!

БЕРЕГИТЕ ДЕТЕЙ!

ПРИЧИНЫ ГИБЕЛИ ДЕТЕЙ ОТ ПОЖАРОВ И ОТВЕТСТВЕННОСТЬ РОДИТЕЛЕЙ ЗА ОСТАВЛЕНИЕ ДЕТЕЙ БЕЗ ПРИСМОТРА

Для родителей нет ничего желаннее на свете, чем видеть первые шаги своего ребёнка, слышать его первые слова. Чувство радости, гордости за малыша не знает границ. Для родителей он самый лучший, самый красивый, самый умный... Любое желание своего чада стремятся они выполнять, хотя эти желания зачастую идут вразрез с их возможностями. Иногда детское «хочу» может обернуться непоправимой бедой.

Тема нашего разговора – предупреждение детской шалости с огнём. О том, что спички - не игрушка для ребёнка, известно как будто всем. И многим на собственном горьком опыте пришлось убедиться, что это действительно так. Когда идёт разговор об опасности неосторожного обращения с огнём, некоторые относятся к нему скептически. К чему, мол, эти нравоучения. Люди мы взрослые и всё понимаем. Но практика показывает, что те, кто и знает эту прописную истину, на деле их в ладах с правилами пожарной безопасности. Такие люди хранят спички в доступных для детей местах, оставляют малолетних детей одних без присмотра. И, хотя, не всегда такая небрежность приводит к пожарам, любое отступление от этих правил может стать причиной их возникновения.

Больно видеть горе людей, переживших эту трагедию, уничтоженное в огне жилище и имущество, которое создавалось и приобреталось на протяжении многих лет. Незримо горе тех, у кого в огне погибли дети. Моральные и душевные раны родителей не заживают многие годы. Ещё труднее перенести тяжесть такой потери, если несчастье произошло по вине самих же родителей.

Трагическая статистика заставляет задуматься – десятки детей, в основном, дошкольного возраста, ежегодно пополняют список жертв огня. Возникает вопрос: где же в этот момент были взрослые, родители? Ведь, зачастую, именно беспечность, халатность взрослых приводит к непоправимым последствиям. Оставляя на виду или в доступном для ребёнка месте спички, зажигалки, ёмкости с горючими материалами, родители, сами того не желая, провоцируют детей на опасные игры. Стечение обстоятельств, постоянная занятость и отсутствие контроля со стороны взрослых и является главным фактором в возникновении пожаров по причине детской шалости с огнём. Многие думают, что в большинстве случаев пожары происходят в неблагополучных семьях, где дети предоставлены сами себе, длительное время остаются без присмотра. Но огонь не щадит никого и зачастую в обычных, вполне благополучных семьях, родители бабушки и дедушки забывают об опасности, которую он в себе таит. Казалось, дети оставлены всего на несколько минут, но и этого бывает достаточно для того, чтобы случилось непоправимое. Минутная беспечность оборачивается трагедией на всю жизнь.

Лишь спасатели и те, кому довелось столкнуться с огнём пожара, знают, как он молниеносен. Несколько секунд – и его непереносимый жар и ядовитый дым отрезают путь к выходу и лишают сознания... Странно, но большинство людей рассматривают пожар как нечто такое, что никогда не произойдёт с ними и их детьми. Между тем ежегодно сводки МЧС фиксируют случаи пожаров, которые происходят по причине детской шалости с огнём. И всегда виноваты в этом взрослые.

Родители, которые оставляют детей одних дома, не контролируют их действия и игры, не прячут спички и, что самое обидное, создают пожароопасные ситуации: эксплуатируют неисправную электропроводку, самодельные бытовые приборы, сушат бельё над газовыми плитами и т.д. А ведь родителям следует помнить, что даже за несколько минут может произойти непоправимое.

Все мы постоянно следим, чтобы в руки ребёнка не попали режущие предметы. И если видим, что малыш умудрился взять в руки нож, это вызывает у нас справедливый протест. Но в то же время мы часто не обращаем внимания на то, что ребёнок играет со спичками и зажигалками, словно с игрушкой. А ведь это не менее опасно, чем игра с ножом.

Порой родительские лозунги «Не балуйся!», «Не трогай!», «Не играй со спичками!» не дают желаемых результатов, потому что родители практически не уделяют внимания обучению детей основным правилам безопасности и разъяснению, чем именно так опасен пожар. Но, хуже того, они сами часто подают пример небрежного обращения с огнём, а также оставляют детей без присмотра наедине со спичками. И, как правило, последствия всегда трагичны: либо гибель ребёнка, либо инвалидность и потеря здоровья. Стоит ли рисковать и платить такую высокую цену? Задумайтесь ещё раз, всё ли вы делаете для безопасности своего ребёнка.

Ребёнок ведь не понимает, каким страшным бедствием является пожар. Но об этом постоянно должен помнить взрослый. Именно он в ответе за малыша.

От неумелого обращения и шалости с огнём дети нередко получают тяжёлые ожоги и травмы, от которых рубцы и шрамы остаются на всю жизнь. Но физические травмы ребёнка – это лишь одна грань трагедии. Другая, не менее острая, – психологическая травма. Она всю жизнь болью отдаётся в сердцах родителей, по недосмотру или беспечности которых ребёнок получил ожог, вызывая постоянное чувство вины перед сыном или дочерью. Поэтому очень важно научить ребёнка, как вести себя при пожаре и как его не допустить.

Чтобы избежать возникновения пожаров из-за детской шалости с огнём, храните спички и зажигалки в недоступных для ребёнка местах. Старайтесь следить за играми детей; не оставляйте их дома в одиночестве, особенно в

дошкольном возрасте; не разрешайте малолетним детям включать электроприборы и газовые плиты и уж тем более не поручайте наблюдать за топящимися печами и нагревательными приборами.

Это, в первую очередь, касается молодых родителей. Выбирая между своими развлечениями, встречами с друзьями, сиюминутными домашними хлопотами, вы можете остаться без выбора и лишиться радости увидеть своих детей живыми и здоровыми.

Практика показывает, что в чрезвычайных ситуациях дети часто прячутся в шкафах, под кроватями, и пожарным приходится искать порой потерявших сознание малышей, упуская драгоценное время. Поэтому взрослые должны объяснить ребёнку, что в случае появления огня он должен сразу же броситься к выходу и постараться покинуть горящее помещение, а затем сообщить о пожаре любому взрослому, которого он встретит. Выучите с ребёнком телефон службы МЧС – «101»!

Запомните, что в дошкольном возрасте на первом плане выступает постоянный ПРИСМОТР и ЗАПРЕТ! До 3-х лет вообще нельзя опускать глаз с ребёнка. Детей старше 3-х лет уже можно знакомить с правилами пожарной безопасности.

Помните! Не бывает чужих детей, а есть равнодушие, проявленное взрослыми и обернувшееся бедой. Оглянитесь вокруг, наверняка рядом с вами живут семьи, не всегда благополучные, у которых есть дети. Обращайте внимание на то, чем заняты малыши. Пресекайте все небезопасные детские игры, случайным свидетелем которых вы стали. Объясняйте детям, к чему могут привести подобные шалости. Помните, сегодня вы остановили на пути к беде чьего-то ребёнка, а завтра кто-то остановит вашего.

В Уголовном кодексе Республики Беларусь есть статья 159 «Оставление в опасности»:

Ч.2. Заведомое оставление без помощи лица, находящегося в опасном для жизни состоянии, и лишенного принять меры к самосохранению по малолетству, старости, заболеванию или вследствие своей беспомощности, в случаях, если виновный имел возможность оказать потерпевшему помощь, и был обязан о нём заботиться, - наказывается арестом или ограничением свободы на срок до 2-х лет;

Ч.3. Заведомое оставление в опасности, совершённое лицом, которое само по неосторожности или с косвенным умыслом поставило потерпевшего в опасное для жизни или здоровья состояние, - наказывается арестом на срок до 6 месяцев или лишением свободы на срок до 3-х лет.

Уважаемые родители!

Помните: оставляя ребёнка на несколько минут, вы можете потерять его навсегда! И после этого главным судьёй будет ваша совесть!

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!!!

Законодательством Республики Беларусь за оставление детей в опасной для жизни ситуации предусмотрена уголовная ответственность:

УГОЛОВНЫЙ КОДЕКС РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Статья 159 «ОСТАВЛЕНИЕ ДЕТЕЙ В ОПАСНОСТИ»

1. Неоказание лицу, находящемуся в опасном для жизни состоянии, необходимой и явно не терпящей отлагательства помощи, если она заведомо могла быть оказана виновным без опасности для его жизни или здоровья, либо жизни или здоровья других лиц, либо несообщение надлежащим учреждениям или лицам о необходимости оказания помощи - наказываются общественными работами, или штрафом, или исправительными работами на срок до одного года.

2. Заведомое оставление без помощи лица, находящегося в опасном для жизни и здоровья состоянии и лишенного возможности принять меры к самосохранению по малолетству, старости, заболеванию или вследствие своей беспомощности, в случаях, если виновный имел возможность оказать потерпевшему помощь и был обязан о нем заботиться, - наказывается арестом или ограничением свободы на срок до двух лет.

3. Заведомое оставление в опасности, совершенное лицом, которое само по неосторожности или с косвенным умыслом поставило потерпевшего в опасное для жизни или здоровья состояние, - наказывается арестом на срок до шести месяцев или лишением свободы на срок до трех лет.

МАМЫ, ПАПЫ, БАБУШКИ, ДЕДУШКИ, СТАРШИЕ БРАТЯ И СЁСТРЫ!

Ни в коем случае не оставляйте малышей без присмотра! Уголовным кодексом Республики Беларусь за оставление детей без помощи в опасной для жизни ситуации предусмотрены арест или ограничение свободы. Но даже самое строгое наказание не вернет к жизни родную кровиночку.

В Беларуси ежегодно несколько десятков семей теряют своих малышей в огне. Возраст наибольшего риска – до 5-6 лет, когда ребенок ещё полностью не осознаёт всех последствий проявлений огня. Объяснить последствия игр со спичками, зажигалками должны мы, взрослые. При пожаре дети чаще всего пугаются и прячутся. Не умея действовать и не понимая опасности дыма, они спасаются под кроватями,

в шкафах. Потренируйте в игровой форме действия на случай пожара, научите покидать опасное помещение.

Будьте хорошим примером для подражания - соблюдая правила осторожного обращения с огнем, эксплуатации печного отопления и электрооборудования, вы научите безопасности своих малышей. Жилые комнаты оборудуйте автономными пожарными извещателями. Это поможет защитить вашу семью и предотвратить трагедию в доме.

МЧС Республики Беларусь

Оказании первой помощи

Главные условия успеха при оказании первой помощи – быстрота действия, находчивость и умение оказывающего помощь.

Помощь, оказываемая неспециалистами, является доврачебной помощью и должна ограничиваться только следующими видами:

временной остановкой кровотечения;

перевязкой раны, ожога;

иммобилизацией перелома (неподвижная повязка);

оживляющими мероприятиями (искусственное дыхание, закрытый массаж сердца);

переноской и перевозкой пострадавшего.

Первая помощь при ранениях.

При ранениях происходит повреждение кожи, слизистых оболочек, а иногда и глубоко лежащих тканей. Необходимо строго придерживаться следующих правил:

1. Остановить кровотечение, наложить стерильную повязку и доставить пострадавшего к врачу.

2. Останавливать кровотечение в зависимости от его вида следует наложением давящей повязки, наложением жгута, сильным сгибанием конечности в суставе.

3. Наиболее опасным является артериальное кровотечение, во время которого кровь изливается под давлением, она ярко-красного цвета и бьет пульсирующей струей в такт с сокращениями сердечной мышцы.

4. При сильных кровотечениях в конечностях: наложить жгут на 5-10 см выше раны, под жгут подложить ткань. Жгут не оставлять на конечности более чем на 1,5 – 2 часа в теплое время года, а в холодное – до 1 – 1,5 часа, так как может произойти омертвление конечности.

5. Рану нельзя промывать водой или каким-либо лекарственным раствором, засыпать порошками и покрывать мазями.

5. Нельзя рану трогать руками, стирать песок, землю и т. д.

6. Рану следует смазать йодом по краям и покрыть стерильным материалом, используя индивидуальный пакет.

Первая помощь при переломах, вывихах, ушибах.

Диагноз перелома костей или вывиха ставит только врач. Признаки перелома: резкая боль, усиливающаяся при небольшом движении, постепенно нарастающая припухлость в месте повреждения, неестественное положение и форма конечностей, подвижность вне сустава.

Основная задача первой помощи - дать поврежденной части тела самое удобное положение и неподвижность с помощью транспортной шины - твердого материала, обернутого в мягкую ткань. Шину прибинтовать так, чтобы она захватывала два сустава – ниже и выше места повреждения. При переломе бедра необходимо обездвижить три сустава – голеностопный, коленный и тазобедренный.

При переломе ребер необходимо туго забинтовать грудь или стянуть ее полотенцем.

При наличии уверенности, что пострадавший получил только ушиб, а не перелом или вывих, к месту ушиба следует приложить холодный предмет (снег, лед, тряпку, смоченную холодной водой) и плотно забинтовать ушиб.

При ушибе носа с кровотечением голову наклонить вперед, зажав крылья носа пальцами на 10-15 мин.

При ушибе головы необходимо обеспечить пострадавшему покой, нельзя разрешать пострадавшему идти в больницу самостоятельно.

Инородные тела.

При попадании инородного тела под кожу или под ноготь удалять только в том случае, если имеется уверенность, что это будет сделано легко и полностью. После удаления инородного тела необходимо место ранения смазать настойкой йода и наложить повязку.

Инородные тела, попавшие в глаз, удаляют лучше всего промыванием струей чистой воды из чайника, положив пострадавшего на здоровую сторону и направляя струю от наружного угла глаз (от виска) к внутреннему (к носу). Тереть глаз не следует.

Инородные тела из дыхательного горла или пищевода удалять должен только врач.

Первая помощь при обморожении.

Признаки обморожения - онемение поврежденной части тела, побледнение, а затем посинение кожи и отечность. Боль вначале не ощущается, при отогревании участка обморожения появляется резкая боль.

При обморожении растирать замерзшие части тела снегом не рекомендуется. Для растирания применять сухие теплые перчатки или суконку.

В помещении можно погрузить обмороженную конечность в таз или ведро с водой обычной комнатной температуры, постепенно заменяя более теплой. После того, как обмороженное место приняло красно-синий оттенок его следует высушить (протереть), закрыть стерильной повязкой и тепло укрыть.

Признаки замерзания: сонливость, ослабление памяти, расстройство дыхания и сердечной деятельности.

Замерзшего следует внести в теплое помещение, растереть и поместить в ванну с температурой воды 30-32°C, после погружения довести до 37-38 С. Если пострадавший в сознании, дать ему горячую пищу и питье.

Первая помощь при ожогах.

Необходимо придерживаться следующих правил:

При ожоге огнем, паром, горячими предметами не следует смачивать обожженное место водой и ни в коем случае нельзя вскрывать образовавшиеся пузыри. Обожженное место покрывают стерильной повязкой и направляют пострадавшего в лечебное учреждение.

При попадании кислоты или щелочи на кожу пораженные участки необходимо обильно промыть струей воды в течение 15-20 минут, затем пораженную кислотой поверхность обмыть раствором пищевой соды (одна чайная ложка соды на стакан воды), а обожженную щелочью - раствором борной кислоты (одна чайная ложка кислоты на стакан воды) или раствором уксусной кислоты (одна чайная ложка столового уксуса на стакан воды).

Первая помощь при обмороке, тепловом и солнечном ударах и отравлении окисью углерода.

При угрожающем обмороке (внезапные жалобы на головокружение, тошноту, стеснение в груди, недостаток воздуха, потемнение в глазах) пострадавшего уложить, опустив голову и приподняв ноги, дать ему выпить холодной воды и понюхать нашатырный спирт. Класть на голову примочки и лед запрещается. Так же следует поступать, если обморок уже наступил.

При солнечном и тепловом ударах пострадавший ощущает жажду, чувствует усталость, лицо краснеет, затем бледнеет, повышается температура, наступают судороги, потеря сознания. Первая помощь -

перенести пострадавшего в прохладное помещение, раздеть и охладить тело (обмахивать лицо, смачивать голову, грудь, обрызгивать холодной водой).

При остановке дыхания или резком его расстройстве следует делать искусственное дыхание.

При отравлении окисью углерода (звон в ушах, стук в висках, головокружение, тошнота, рвота, бессознательное состояние) надо немедленно удалить пострадавшего из угарного помещения на свежий воздух. Если возможно, срочно доставить подушку с кислородом и давать вдыхать кислород. Первая помощь оказывается так же, как и при обмороке. Если пострадавший дышит судорожно, редко или совсем не дышит, необходимо до прибытия врача делать искусственное дыхание.

Первая помощь при утоплении.

Кожа утонувших бывает бледной или синюшной. У «бледных» утонувших в дыхательных путях и в легких воды нет. У пострадавших с синюшной кожей изо рта и носа выделяется пенная жидкость. После извлечения таких пострадавших из воды им нужно немедленно очистить бинтом или носовым платком полость рта от слизи, ила и песка, а затем быстро удалить воду из его дыхательных путей.

Для этого оказывающий помощь должен перевернуть пострадавшего на живот, затем, встав на колени, перегнуть пострадавшего через свое другое колено так, чтобы голова свисала вниз, и несколько раз надавить на спину, чтобы освободить легкие пострадавшего от воды.

После удаления воды из легких положить пострадавшего на спину, чтобы голова была запрокинута на твердую поверхность, и начать искусственное дыхание и закрытый массаж сердца. Кроме того, необходимо энергично растереть кожу пострадавшего каким-либо сухим материалом или одеждой для быстреего восстановления кровообращения. Одновременно нужно согреть пострадавшего (обложить и укутать в теплые сухие вещи).

Первая помощь при укусах змей, животных, насекомых.

При укусе ядовитыми змеями и насекомыми появляется головокружение, тошнота, рвота, сухость и горький вкус во рту, учащенный пульс, сердцебиение, одышка и потливость. В месте укуса возникает жгучая боль, кожа краснеет, отекает.

Пострадавшего необходимо уложить, чтобы замедлить распространение яда. Укушенной руке или ноге необходимо создать покой, прибинтовать к ней шину, доску и т. п., а если таких предметов не окажется, можно прибинтовать руку к туловищу, а ногу - к другой здоровой ноге. Поскольку отек вокруг места укуса будет увеличиваться, повязку необходимо время от времени ослаблять, чтобы она не врезалась в тело.

Пострадавшему следует давать большое количество питья (лучше горячего чая), 15-20 капель настойки валерианы на полстакана воды.

Ни в коем случае нельзя прижигать место укуса, делать разрезы, перетягивать пораженную руку или ногу жгутом, отсасывать яд из раны и т.п.

При всяком укусе, даже если укусившее животное на вид совершенно здорово, необходимо кожу вокруг раны и царапины, нанесенные животным, смазать настойкой йода и наложить стерильную повязку.

При укусах пчел необходимо удалить жало из места укуса. Укушенные места обработать нашатырным спиртом. Пострадавшего надо обильно поить. Укушенные должны быть как можно быстрее доставлены в лечебное учреждение.

Искусственное дыхание.

1. Пострадавшего положить спиной на жесткую поверхность, быстро обнажить грудную клетку от стесняющей одежды, освободить (при необходимости) полость рта и носа от слизи, рвотных масс.

2. Запрокинуть голову назад путем подкладывания руки под шею и надавливания другой рукой на темя.

3. Если челюсти пострадавшего сжаты и рот не открывается при запрокидывании головы, надо осторожно раздвинуть челюсти каким либо твердым и плоским предметом (дощечка, ручка ложки) и между зубов ввести нетравмирующий предмет для предупреждения смыкания челюстей.

4. При вдувании воздуха изо рта в рот оказывающий помощь плотно (можно через марлю или платок) прижимает свой рот ко рту пострадавшего.

5. Во время вдувания воздуха следует пальцами закрыть нос пострадавшего, чтобы полностью обеспечить поступление воздуха в легкие.

6. Можно проводить дыхание изо рта в нос (при этом у пострадавшего надо закрыть рот).

7. Вдувание воздуха производят каждые 5-6 сек., что соответствует 10-12 вдохам в минуту. После каждого «вдоха» освобождают рот и нос пострадавшего для свободного выхода воздуха из его легких (выдоха). Выдох происходит пассивно за счет эластичности грудной клетки.

8. В случае одновременного проведения искусственного дыхания и наружного массажа сердца вдувание воздуха следует приурочить к моменту прекращения надавливания на грудную клетку или прервать массаж на время вдувания воздуха.

Наружный (непрямой) массаж сердца.

При остановке сердца человек, оказывающий доврачебную помощь, имеет в своем распоряжении для оценки состояния и восстановления кровообращения мозга не более 5 минут, поэтому необходимо немедленно приступить к проведению искусственного дыхания и наружному массажу сердца. Наружный (непрямой) массаж сердца поддерживает кровообращение как при остановившемся, так и при фибриллирующем сердце.

1. Пострадавшего укладывают на спину на жесткую скамью или на пол и быстро освобождают грудную клетку от одежды.

2. Оказывающий помощь становится сбоку от пострадавшего и ладонными поверхностями рук, наложенными одна на другую, ритмично и сильно надавливает прямыми руками на нижнюю треть грудной клетки, используя массу собственного тела. При надавливании сердце сжимается и кровь выталкивается в кровеносную систему.

3. Надавливание на грудину производится в виде быстрого толчка с силой, достаточной, чтобы сместить грудину на 3-4 см. После 5-6 надавливаний на грудину делают перерыв, во время которого производят вдувание воздуха пострадавшему. Необходимо за минуту произвести 48-50 сжатий грудной клетки и 10 вдуваний в легкие.

4. Если реанимацию выполняет один человек, то рекомендуется после каждых 10-12 сдавливаний груди делать 2 вдувания в легкие пострадавшего; если же 2 человека, то одно вдувание следует чередовать с 5-6 сдавливаниями грудной клетки.

Искусственное дыхание и наружный массаж сердца следует проводить до появления самостоятельного дыхания и работы сердца у пострадавшего. О работе сердца у пострадавшего судят по появлению у него собственного регулярного пульса, который сохраняется при прерывании массажа, уменьшению синюшности или бледности кожных покровов, сужению зрачков.

Ошибки при оказании первой помощи

1. Лишние шевеления.

Запомните: пострадавших в ДТП и упавших с высоты до прибытия скорой трогать можно только если там, где они лежат, опасно находиться физически (горящий дом или машина, накренившееся дерево, прибывающая вода и т.п.).

Правило «не двигай и не переворачивай пострадавшего без жизненной необходимости» написано кровью и чернилами, выводящими страшное слово «инвалидность». Достаточно сказать, что спасатели иногда предпочитают разбирать автомобиль вокруг пострадавшего, чем насильственно вытаскивать его оттуда.

Не нужно также дергать лишний раз людей с подозрением на инфаркт или инсульт. Такой человек не должен идти в стационар на своих двоих с поддержкой, его нужно нести на носилках. В противном случае «поход» может стоить ему очень дорого.

2. Вправление «вывихов».

Вы на 100% уверены, что у пострадавшего вывих и собираетесь его вправить. Остановитесь!

Задайте себе простой вопрос: способны ли ваши глаза испускать рентгеновские лучи? Если ответ «да», то вам в Нобелевский комитет или в ближайшую психбольницу.

В остальных случаях (в условиях, отличных от тайги или пустыни) нельзя вправлять самостоятельно то, что похоже на вывих. Потому что даже опытный врач не рискнет определять такую травму на глаз.

Адекватные действия в подобной ситуации: поврежденную конечность обездвижить, вызвать «скорую» и ехать в травмпункт.

Теперь об обездвиживании. Накладывание шин – это не приматывание сломанной руки к прямой палке. Если решили заняться наложением импровизированной шины, имейте в виду: конечность нельзя выпрямлять насильственно! Ее прибинтовывают как есть – в текущем наиболее удобном для пострадавшего положении так, чтобы было обездвижено не только место перелома, но и два, а в некоторых случаях три ближайших сустава.

3. Неумелое наложение жгута.

При остановке кровотечений методом наложения жгута (начиная с «не там» и заканчивая «надолго») делается столько ошибок, что многие специалисты призывают ограничиваться просто тугой повязкой, сгибать конечность в суставе, который находится выше пострадавшего сосуда, или туго тампонировать рану.

В большинстве случаев этого вполне достаточно. При этом повязки не меняют, а накладывают одна на другую. Прибывшие медики по ним смогут оперативно оценить кровопотерю.

Ну, а если речь идет о самом страшном артериальном кровотечении, не стоит тратить драгоценное время на поиски жгута. Как можно быстрее пережмите пальцами фонтан алой крови, иначе до момента применения знаний по жгутованию человек может не дожить.

Даже в случае артериального кровотечения помним, что расчетное время наложения жгута не более 1 часа зимой и 1,5-2 часов летом. А лучше вне зависимости от времени года распускать жгут каждые 20 минут, зажимая место выше кровотечения пальцами, дабы потом пострадавший не «благодарил» за потерянную конечность.

4. Остановка кровотечения из носа запрокидыванием головы.

Если запрокинуть голову, то кровь из носа идти перестанет. Вот только прекратится ли кровотечение? Нет. Просто кровь будет стекать в носоглотку, а потом в желудок.

Вроде как ничего смертельного, но, во-первых, мы не видим, продолжается ли кровотечение или нет? А во-вторых, есть такая неприятная штука как кровавая рвота.

При носовом кровотечении адекватная помощь: слегка наклонить голову пострадавшего вперед, затампонировать ноздри чистой салфеткой или ваткой, смоченной в перекиси водорода, а потом уже выяснять причину произошедшего.

5. Лекарственная терапия по наитию.

Это самый «увесистый» пункт программы, потому что, несмотря на прямые запреты врачей «это лекарство назначено только вам, не советуйте его никому», в нашей культуре принято рекомендовать препараты для внутреннего применения, исходя из волшебного метода аналогии – «раз мне или еще кому-то в этой ситуации помогало, значит...». Так вот – ничего это не значит!

Если человеку плохо, не предлагайте ему лекарства, которые помогали в аналогичной ситуации. Во-первых, совершенно не факт, что схожие внешние симптомы вызваны той же проблемой. Во-вторых, лекарства имеют особенности применения, противопоказания и побочные эффекты, не очевидные для людей без медицинского образования.

Наиболее частая «лекарственная» ошибка – предлагать нитроглицерин всем, кто держится за грудную клетку. Последствия такой помощи могут быть хуже, чем можно представить, вплоть до резкого снижения давления до критического уровня.

Единственное исключение: пострадавший сам просит определенный препарат или ингалятор. В этом случае, скорее всего, он хроник и имеет рекомендации от лечащего врача.

6. Искусственная рвота в случаях, когда ее нельзя допускать.

При отравлениях обычно советуют вызывать у пострадавшего рвоту. Однако этого категорически нельзя делать при подозрении на отравление кислотой, щелочью и другими едкими веществами.

Если же рвота оправдана, то не нужно самостоятельно использовать марганцовку, соду и т.п. Все что нужно – это много теплой воды.

7. В рот ему ложку – посылка неверная.

Чаще всего от насильственного всовывания чего-то в зубы страдают эпилептики. От ложек, отверток и даже ножей, с помощью которых сердобольные граждане пытаются оказать помощь при приступе, вреда много (сломанные зубы и травмы горла от металлических и обструкции трахеи и бронхов от более хрупких предметов), а толку обычно мало.

Не надо со всей силы удерживать эпилептика за руки и ноги, достаточно слегка поддержать голову, что бы избежать травм, а когда судороги утихнут повернуть человека набок.

8. Масло на ожог, йод в рану.

Бабушкино «смажь ожог маслом» въелось в сознание целых поколений и с трудом вытравливается даже упорной долбежкой «нельзя, нельзя, нельзя». Ни маслом, ни всевозможными пантенолами смазывать свежий ожог нельзя. Если, конечно, нет желания усугубить ситуацию.

Правильно охлаждать пораженное место холодной водой, но только не минуту-две, а 10–20.

Лить йод, спирт и зеленку в глубокую рану также бессмысленно – никакой пользы это не принесет. Только вред. В неумелых руках эти вещества нужны только для смазывания царапин. В остальном же «чайникам» безопаснее использовать перекись водорода.

9. Хлопки по спине подавившегося.

Этот распространенный способ помочь поперхнувшемуся человеку не является самым безопасным. В определенных случаях такие хлопки могут способствовать еще более глубокому проникновению инородного тела в дыхательные пути.

Определить попадет ли этот случай в категорию опасных заранее нельзя, поэтому лучшая стратегия в этом случае – самому пострадавшему (по возможности без паники) наклониться вперед и сделать несколько резких выдохов. Или окружающие могут обхватить его сзади под мышки и надавить на солнечное сплетение (не на грудь).

10. Неумелая сердечно-легочная реанимация.

По идее делать непрямой массаж сердца и искусственное дыхание должен уметь каждый, по крайней мере, этому учат, начиная со школы. Но, если вы не умеете, то лучше не браться. А если умеете, то учитите несколько замечаний.

Первое – если у человека бьется сердце и прощупывается пульс, такие мероприятия не нужны! Второе, лупить со всей дури по груди не нужно и опасно.

Прекардиальный удар, нанесенный неспециалистом, скорее всего, никакой пользы не принесет, зато можно сломать ребра и нанести еще кучу травм.

11. Извлечение предметов из ран.

Можно достать занозу из пальца, слегка проколовший кожу гвоздь или осколок тарелки, явно не перерезавший палец пополам. Но никогда, ни в коем случае нельзя извлекать никакие предметы из более-менее серьезной раны. Даже если в человеке торчит кусок ржавой проволоки.

Если переживаете за инфекцию – так уже поздно, вся зараза уже давно внутри, с ней можно бороться потом, в отличие от кровотечения.

Врачи «скорой» не для дяди следователя придерживает ножи и прочие посторонние вещи на месте до момента, когда пострадавший окажется в условиях развернутой операционной. Потому что в чистом поле, на дороге или дома им нечем будет останавливать кровотечение, которое может открыться после извлечения предмета из раны, и восполнять кровопотерю.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ДЕЙСТВИЯМ ГРАЖДАН В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ НА ВОДЕ

Общие правила поведения на воде:

- } воздержитесь от купания в неизвестных и не предназначенных для этой цели водоемах;
- } избегайте купания в одиночку;
- } не купайтесь в нетрезвом состоянии;
- } не ныряйте в незнакомых местах;
- } не заплывайте за буйки;
- } не выплывайте на судовой ход и не приближайтесь к судам;
- } не устраивайте игр в воде, связанных с захватами;
- } не доводите себя до переохлаждения и переутомления;
- } не оставляйте детей у воды без присмотра.

Действия в экстремальных ситуациях:

Если вы устали в воде не нужно теряться - следует сохранять спокойствие и верить в свои возможности доплыть до берега. Повернитесь на спину, отдохните, спокойно расправив руки и ноги, закрыв глаза, положите голову на воду и расслабьтесь, лишь слегка помогая себе удержаться в горизонтальном положении. Наберите в лёгкие воздуха, задержите, медленно выдохните, восстановите ровное дыхание, плывите к берегу.

Если у вас возникает судорожное сокращение мышц бедра: согните ногу в колене, сильно прижмите руками пятку по направлению к спине; кистей рук: резко сжимайте и разжимайте пальцы; мышц живота: энергично подтяните к животу колени ног; икроножной мышцы: поднимите ногу над поверхностью воды, энергично подтяните стопу руками к себе.

Если вы попали в течение, спокойно плывите по течению, выберите место и приблизьтесь к берегу.

Если вы упали в воду, наберите в легкие больше воздуха, примите вертикальное положение, не поддавайтесь панике, старайтесь спастись самостоятельно.

Если вы увидели тонущего человека, посмотрите вокруг, нет ли рядом спасательного средства. Им может быть все, что увеличит плавучесть человека и что вы в состоянии до него добросить.

Приближаясь к тонущему, старайтесь успокоить и ободрить выбившегося из сил человека. Если это удалось, и он может контролировать свои действия, тонущий человек должен держаться за плечи спасателя. Если нет - обращаться с ним надо жестко и бесцеремонно. Подплывите к нему сзади. Если это сделать нельзя, то следует поднырнуть под него, захватить левой рукой под колено правой ноги, а ладонью правой руки сильно толкать левое колено спереди и повернуть тонущего к себе спиной.

Пропустите свою руку под мышку правой руки тонущего и, крепко захватите его руку и плечо, всплывите с ним на поверхность.

Отбуксируйте тонущего в безопасное место. В случае, если тонущему человеку удалось схватить вас за руки, шею или ноги, освобождайтесь и немедленно ныряйте - инстинкт самосохранения заставит потерпевшего вас отпустить.

Если человек уже погрузился в воду, не бросайте попыток найти его в глубине, а затем вернуть к жизни. Это можно сделать, если утонувший был в воде около 6 минут.

Оказание первой помощи:

Пострадавшего доставить на берег или поднять в лодку.

Положить пострадавшего на свое колено, бревно, сложенную валиком одежду, лицом вниз и, сильно нажав, выплеснуть воду из желудка и дыхательных путей.

Пальцем, обернутым в платок, разжать пострадавшему губы, раскрыть рот, очистить нос и глотку от пены, грязи и тины.

Уложить пострадавшего на спину на твердую поверхность, расстегнуть ему пояс и верхние пуговицы и начать делать искусственное дыхание: встать на

колени влево, максимально запрокинуть голову пострадавшего, сместить челюсть вперед и раскрыть ему рот; сделать глубокий вдох, приложить свои губы к губам пострадавшего (через платок или марлю) и с силой выдохнуть воздух. Ноздри пострадавшего при этом надо зажать рукой. Выдох произойдет самостоятельно.

Если у пострадавшего не бьется сердце, искусственное дыхание сочетать с наружным непрерывным массажем сердца: одну ладонь положить поверх нижней части грудины (но не на ребра), другую ладонь - поверх первой накрест; надавить на грудину запястьями на 3-5 см и отпустить; через каждое вдвухвание воздуха делать 4-5 ритмичных надавливаний.

Если помощь оказывают два человека - один делает искусственное дыхание, другой - массаж сердца

Снять одежду и энергично растереть кожу каким-либо сухим материалом или одеждой для быстрейшего восстановления кровообращения.

Согреть пострадавшего (укутать в теплые вещи).

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ДЕЙСТВИЯМ ГРАЖДАН ЕСЛИ ПОТЕРЯЛИСЬ В ЛЕСУ

Что нужно сделать, чтобы не потеряться в лесу?

В наши дни нередки случаи, когда человек, в результате сложившихся обстоятельств, попадает в условия автономного существования, благоприятный исход которого во многом зависит от его психофизиологических качеств, прочных знаний основ выживания и других факторов. Главная задача человека в автономной ситуации - выжить.

Слово «выжить» всегда употреблялось в совершенно конкретном смысле - «остаться в живых, уцелеть, уберечься от гибели».

Под выживанием понимают активные, разумные действия, направленные на сохранение жизни, здоровья и работоспособности в условиях автономного существования.

1. Перед выходом в лес предупредите родных, куда идете.
2. Если едете в лес на машине, подумайте, хватит ли бензина, чтобы проехать туда и обратно.
3. Не в сумке, а в кармане всегда имейте нож, спички в сухой коробочке и часы – они помогут и не паниковать, и ориентироваться, как по компасу.
4. Одевайтесь ярко - в камуфляже вас могут не найти и с трех метров, предпочтительнее рыжие, красные, желтые, белые куртки, хорошо наклеить светоотражающие полоски или рисунки.

5. Старайтесь не уходить далеко от знакомого маршрута, не «срезайте угол» по незнакомой местности, особенно по болоту.

6. Если потерялся ваш родственник, сразу же вызывайте спасателей. Нередко самостоятельные поиски приводят только к затаптыванию следов, по которым можно было отыскать человека.

7. Если вы пытаетесь, например, докричаться до потерявшегося, ждите его на одном месте достаточно долго. Иногда найденные люди рассказывают, что шли на сигнал, но, выйдя, обнаруживали, что машина только что уехала, не прождав их и пятнадцати минут. А ведь выбежать из леса быстро довольно затруднительно.

8. Нельзя забывать и о том, что поход в лес - это сильные физические нагрузки, которые непривычны для городских жителей. Поэтому учитывайте, что в лесу может стать плохо. Если у вас есть еще какие-то хронические заболевания, то они могут обостриться, поэтому без необходимых медикаментов в лес идти нельзя. И, конечно, нужно иметь при себе хотя бы минимальный запас воды, чтобы в случае необходимости можно было запить лекарства.

Что делать, если заблудился в лесу?

Известно немало случаев, когда люди, отправившись в лес и не имея достаточного опыта и знаний местных условий, легко сбивались с дороги и, потеряв ориентировку, оказывались в бедственном положении.

Как же должен вести себя человек, заблудившийся в лесу? Потеряв ориентировку, он должен восстановить ее с помощью компаса или пользуясь различными природными признаками. Если это трудно, то следует организовать временную стоянку на сухом месте, что нелегко сделать, особенно в моховых лесах, где землю сплошным ковром покрывает сфагнум, жадно впитывающий воду (500 частей воды на одну часть сухого вещества). Временным укрытием может служить навес, шалаш, землянка.

Находясь в лесу, трудно передвигаться среди завалов и буреломов, по густолесью, заросшему кустарником. Кажущаяся схожесть обстановки (деревьев, складок местности и т.п.) может полностью дезориентировать человека, и он будет двигаться по кругу, не подозревая о своей ошибке.

Но, зная различные приметы, можно ориентироваться по сторонам света даже без компаса.

Так, кора березы и сосны на северной стороне темнее, чем на южной, а стволы деревьев, камни гуще покрыты мхом и лишайниками.

Смоляные капли на стволах хвойных деревьев выделяются с северной стороны менее обильно, чем с южной. Все эти признаки бывают отчетливо выражены у отдельно стоящего дерева на поляне или опушке.

Чтобы выдержать намеченное направление, обычно выбирают хорошо заметный ориентир через каждые 100-150 м. маршрута. Это особенно важно, если путь преградил завал или густой кустарник, которые вынуждают отклониться от прямого направления.

Попытка идти напролом всегда чревата получением травмы.

Зимой можно передвигаться по руслам замерзших рек, соблюдая при этом необходимые меры предосторожности. Так, надо помнить, что течение обычно нарушает лед снизу, и он становится особенно тонким под сугробами у обрывистых берегов. В руслах рек с песчаными отмелями часто образуются натеки, которые, замерзая, превращаются в своеобразные плотины. Чаще всего они скрыты под глубоким снегом, и их трудно обнаружить. Поэтому все препятствия на речном льду лучше обходить, а в местах изгибов рек надо держаться подальше от обрывистого берега, где течение быстрее и лед тоньше.

Часто после замерзания реки уровень воды убывает настолько быстро, что под тонким льдом образуются "карманы", представляющие большую опасность. По льду, который кажется недостаточно прочным, а другого пути нет, передвигаются ползком. Весной лед наиболее тонок на участках, заросших осокой, и у затопленных кустов.

Наиболее коварные препятствия в лесу - это болота и трясины.

Характерной особенностью болотистой местности является ее слабая обжитость, отсутствие дорог, наличие труднопроходимых, а порой и совершенно непроходимых участков. Болота редко бывают одинаково проходимыми на всем протяжении и в разное время года. Их поверхность очень обманчива. Наиболее труднопроходимы топяные болота, отличительными признаками которых является белесоватость поверхностного слоя.

Небольшие заболоченные места легко обойти, наступая на кочки или корневища кустарников, или перейти вброд, предварительно ощупав шестом дно.

Убедившись в невозможности пройти или обойти опасные участки, можно набросать немного веток, положить крест-накрест несколько жердей или связать мат из камыша, травы, соломы и по этому подготовленному «мосту» перебраться на твердую почву.

Большую опасность для человека представляют озера, заросшие торфяно-растительным покровом. Они нередко имеют глубокие тенистые водоемы, сверху затянутые плавучими растениями и травой, причем эти «окна» внешне почти ничем не выделяются. Провалиться в них можно внезапно, если пренебречь мерами предосторожности. Поэтому, проходя через

незнакомое болото, следует ступать не спеша, осторожно, не делая резких движений, всегда иметь с собой шест и прощупывать впереди почву.

Провалившись в болото, не нужно поддаваться панике, делать резкие движения. Необходимо осторожно, опираясь на лежащий поперек шест, принять горизонтальное положение, затем попытаться достать руками камыш, траву и, подтягиваясь, отползти от опасного места. Если по болоту передвигается несколько человек, надо держаться ближе друг к другу, чтобы иметь возможность в любую минуту оказать помощь товарищу.

Проверить толщину торфяного слоя, его плотность и твердость грунта можно с помощью деревянного или металлического штыря диаметром 20 мм с насечками через 10 см. Для преодоления обширных заболоченных пространств можно изготовить из подручных средств «болотоступы» и другие приспособления.

У выхода из ситуации есть строгие правила, которых следует придерживаться и о которых должен знать каждый.

Правило первое:

ОСТАНОВИСЬ!!!

Если дорогу до дому никак не найти, то самое разумное – остановиться. Если начнешь метаться взад-вперед, возникнет чувство, будто лес тебя проглатывает, и ты начнешь паниковать. К тому же от бестолковой беготни ты взмокнешь, а затем можешь и простудиться.

Потому-то и нужно остановиться на месте и успокоиться, попытаться удержать себя от паники. А лучший способ успокоиться – это обнять дерево. Выбери себе какую-нибудь березку в друзья, обнимая ее, ты успокоишься и энергию накопишь.

Еще один совет: сними верхнюю одежду, а затем снова надень ее. Это поможет тебе сосредоточиться на конкретной деятельности и успокоит нервы.

А теперь можно спокойно поразмыслить о дальнейших планах. Ни в коем случае не садись на землю или камень, ибо в лесу это главные похитители тепла. Лучше изготовь себе возвышение из мха и веток и только тогда садись.

Правило второе:

БУДЬ СЛЫШЕН И ВИДЕН

Чтобы подать о себе знак, повтори свои действия трижды. Например, дай три продолжительных свистка или оклики три раза. Через какое-то время сделай это еще раз и т. д. Не кричи слишком громко и часто. Нет смысла тратить на это силы. А потом есть опасность, что от постоянного крика сам

же и оглохнешь или сорвешь голос, так что не сможешь подать искателям звуковой сигнал даже тогда, когда они будут проходить близко от тебя. Подавать звуковые сигналы, кстати, можно и ударами палки о деревья, звук от них далеко расходитя по лесу.

Ясно, что искатели сию минуту не появятся, поэтому сделай себя видимым. Прежде всего, найди открытое место, лучше на возвышении. Полезно соорудить на ближайшей же полянке три высоких (метра три) креста из сучьев. Если у тебя есть спички, можно разжечь три костра. Или пяткой проделать в земле три глубокие бороздки. Или сложить три каменные кучки вблизи тропы, поскольку искатели, как правило, идут по ней.

Одним словом, устанавливай такие знаки, каких в обычной природе не существует и которые могут быть видны с вертолета. Можно, к примеру, повесить на елку украшения из мусора (бутылки, банки, пакетики от чипсов и т.п.). Если же поблизости мусора нет, сооруди вокруг дерева ограду.

Правило третье:

СОХРАНЯЙ ТЕПЛО

Если ты сделал себя видимым, то разумно соорудить для себя шалаш-избушку, в качестве строительного материала сгодятся еловые ветки и мох. Для сохранения тепла можно разжечь костер, но прежде следует убедиться, что это не станет причиной пожара в лесу. Разжигая костер, не стоит ограничиваться лишь маленькими ветками: прогорят они быстро и не принесут ожидаемого результата. Лучше положить дерево побольше.

Неплохо, если ты знаком с лесными растениями, которые можно использовать как пищу. Например, ту же заячью капусту. Впрочем, и злоупотреблять ею тоже не стоит, поскольку это может нарушить пищеварение. Кстати, в пищу годятся и некоторые прослойки сосновой коры, и светло-зеленые кончики еловых веток.

Впрочем, как показывает практика, лес иногда способен так ошарашить, что из головы вылетают полученные всего минут пять назад знания. Поэтому еще раз: прежде всего, нужно успокоиться и обдумать план дальнейших действий. И чего тут мудрствовать – обними дерево.