



**Ханты-Мансийский автономный округ – Югры**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НИЖНЕВАРТОВСКОГО РАЙОНА  
«УПРАВЛЕНИЕ ПО ДЕЛАМ ГРАЖДАНСКОЙ ОБОРОНЫ  
И ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ СИТУАЦИЯМ»**

ул. Зырянова, 10, д. Вампугол, Нижневартровский район, Ханты-Мансийский автономный округ – Югра  
(Тюменская область), 628601 Телефон: (3466) 49-47-12, 49-47-78, тел/факс 49-47-39, E-mail:GOCS@nvraion.ru.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор муниципального казенного  
учреждения Нижневартовского района  
«Управление по делам гражданской  
обороны и чрезвычайным ситуациям»

В.М. Кубко

«11» ноября 2022 года



**КОНСПЕКТ ПО ТЕМЕ**

**«Действия работников в условиях негативных  
и опасных факторов бытового характера»**

**Для проведения занятия по обучению работающего населения  
в области гражданской обороны и защиты от чрезвычайных ситуаций**

**Составил:**

Начальник курсов гражданской обороны  
МКУ Нижневартовского района  
«Управление по делам гражданской  
обороны и чрезвычайным ситуациям»  
кандидат педагогических наук, доцент  
Рондырев – Ильинский В.Б.

Современная бытовая жизненная среда содержит массу источников опасностей, которые могут оказать негативное воздействие на здоровье и жизнь человека. Это электроаппаратура, система газоснабжения, медикаменты, ядовитые и огнеопасные вещества и тому подобное.

Следует четко осознавать, что наличие источника опасности не означает того, что человеку или группе людей присущи какие-то недостатки. Существование источника опасности свидетельствует о существовании опасной ситуации, которая может нанести вред: привести к материальным убыткам, повреждению, ухудшению здоровья или летальному исходу.

**К поражающим факторам** относят такие факторы жизненной среды, которые в определенных условиях наносят ущерб людям и системам жизнеобеспечения людей, приводят к материальным убыткам. В зависимости от последствий влияния конкретных поражающих факторов, они в некоторых случаях подразделяются на опасные и негативные (вредные).

**Опасный фактор** – фактор, воздействие которого на человека в определенных условиях может оказать следующие отрицательные воздействия на человека:

- чувство дискомфорта;
- усталость;
- острые и хронические профессиональные заболевания;
- травмы различной тяжести;
- ухудшение качества жизни;
- летальный исход.

**Негативный фактор** – фактор, воздействие которого на человека в определенных условиях приводит к заболеванию или снижению работоспособности.

В зависимости от характера воздействия, влияющие на человека указанные факторы подразделяются на:

- активные (сами носители энергии);
- пассивные (действуют опосредствованно, например, коррозия металлов, старение материалов);
- активно-пассивные (энергетическая причина тоже имеет место, например, угол стола – человек может об него удариться).

В зависимости от природы энергии, которой обладают опасные и вредные факторы, их можно подразделить на:

**физические:**

- повышена скорость движения воздуха;
- повышена или снижена влажность;
- повышено или снижено атмосферное давление;
- недостаточная освещенность;
- рушащиеся конструкции и др.;

### **химические:**

химические вещества, которые пребывают в разном агрегатном состоянии (твердом, газообразном, жидком);

элементы, которые различными путями проникают в организм человека (через органы дыхания, желудочно-кишечный тракт, через кожные покровы и слизистые оболочки);

вредные вещества (токсичные, наркотические, раздражающие, удушающие, сенсibiliзующие, канцерогенные, мутагенные, тератогенные и др., влияющие на репродуктивную функцию);

### **биологические:**

различные представители флоры и фауны;

макроорганизмы;

микроорганизмы;

### **психофизиологические:**

физическая перегрузка (статическая, динамическая);

нервно-психические перегрузки (умственные перегрузки, перегрузки анализаторов, монотонность труда, эмоциональные перегрузки).

Опасные и негативные факторы бывают скрытыми, неявными, их трудно обнаружить или распознать. Это касается любых опасных и негативных факторов, равно как и источников опасности, которые порождают их.

Один и тот же опасный и негативный (вредный) фактор может по своему действию относиться к различным группам.

### **Воздействие электрического тока на организм человека**

Электрическая энергия как самая универсальная и удобная для использования форма энергии – верный помощник человека в производстве и в быту. В домашнем хозяйстве находит применение большое количество электрических аппаратов, машин и приборов (телевизоры, стиральные машины, электроинструмент, плиты, утюги и пр.), питающихся от сети 220 В. Неумелое или небрежное обращение с бытовой электротехникой представляет серьезную угрозу здоровью и жизни людей.

Электрический ток поражает внезапно, в тот момент, когда человек оказывается включенным в цепь прохождения тока.

Смертельно опасная ситуация возникает тогда, когда человек с одной стороны касается незаизолированного провода, проводки с нарушенной изоляцией, металлического корпуса электроприбора с неисправной изоляцией или металлического предмета, оказавшегося случайно под напряжением, а с другой – земли, заземленных предметов и т.п.

Следует отметить, что воздействие электрического тока на человека зависит в первую очередь от значения силы тока, пути его прохождения через тело человека и может вызвать неприятные ощущения, ожоги, обморок, судороги, прекращение дыхания и даже смерть. Допустимым принято считать ток в 0,5 мА. При силе тока в 10-15 мА человек не может самостоятельно оторваться от электродов, разорвать цепь

тока, в которую он попал. Ток в 50 мА поражает органы дыхания и сердечно-сосудистую систему. Ток в 100 мА приводит к остановке сердца и нарушению кровообращения и считается смертельным.

Для того, чтобы избежать трагедии при обращении с бытовыми электроприборами, нужно соблюдать основные меры безопасности:

- при чистке или мытье холодильника, других бытовых электроприборов, замене ламп или предохранителей отключать электричество;

- электророзетки располагать как можно дальше от сантехнических приборов. В случае необходимости установки электророзетки в ванной комнате подключить ее через развязывающий трансформатор;

- никогда не пользоваться феном или электробритвой, если они мокрые или имеют оголенные токопроводящие концы и детали;

- не вынимать вилку из розетки, потянув за шнур;

- не ремонтировать вилки электроприборов с помощью изоляционной ленты, менять их сразу, если они сломались;

- не браться за утюг мокрыми руками и не гладить, стоя на полу босиком;

- не оставлять включенный утюг без присмотра и не наматывать шнур вокруг горячего утюга, это может повредить изоляцию провода;

- прежде чем налить воду в емкость отпаривателя утюга, вынуть вилку из розетки;

- не включать больше одной вилки в одну розетку (не использовать тройники);

- после использования удлинителя сначала выдернуть вилку из розетки, а затем сворачивать его;

- обнаруженные оголенные места и обрывы электропроводов подлежат немедленному ремонту, нельзя делать временные соединения; выполнять все работы по ремонту электропроводки должны квалифицированные специалисты;

- не перекручивать и не завязывать в узел провода, не заземлять их дверьми (оконными форточками) и не закладывать провода за газовые (водопроводные) трубы, батареи отопления.

Человеку, попавшему под напряжение, немедленно окажите помощь. Прежде всего, быстро освободите его от воздействия электрического тока. Для этого разомкните цепь с помощью выключателя, рубильника или штепсельного разъема, а также путем вывертывания пробок или отключения пакетных или автоматических выключателей на щитке.

При невозможности быстрого разрыва цепи электрического тока отбросьте сухой палкой от пострадавшего оборвавшийся кусок провода. Затем вызовите «скорую помощь» и немедленно, до приезда врачей проводите искусственное дыхание.

Различают три основных вида поражения человека электрическим током, это электрические травмы, электрический удар и электрический шок.

Каждый человек должен твердо помнить, что безопасного напряжения не существует и что нельзя прикасаться к токоведущим частям независимо от того, под каким бы напряжением они не находились. При необходимости работы на

оборудовании или вблизи его, которое может оказаться под напряжением следует применять средства защиты: заземление, изоляцию, изолирующие инструменты.

**Газовые приборы** при неаккуратном обращении могут стать причиной взрыва. Часто бывает так: на плите что-то варится, а хозяйка разговаривает по телефону. Содержимое кастрюли заливает огонь. Поступающий в конфорку газ наполняет помещение. Смешавшись с воздухом, газ превращается в опасную смесь, которая, взорвавшись, может разрушить многоэтажный дом.

**Природный газ** не имеет вкуса и запаха, поэтому перед пуском природного газа в газораспределительную сеть к нему специально добавляют сильно пахнущее вещество – одарант (смесь меркаптанов). В результате об утечке газа в помещении говорит резкий тошнотворный запах.

При появлении этого запаха необходимо сразу же открыть окна и двери. Ни в коем случае нельзя зажигать спички, включать и выключать электрический свет, так как малейшая искра способна стать причиной взрыва и пожара. Необходимо перекрыть газовый кран и вызвать аварийную бригаду.

У многих людей есть дачные участки со строениями в которых используются газовые баллоны. **Необходимо строго соблюдать следующие меры безопасности:**

не нагревать баллон, не стучать по нему, не бросать его;

установить баллон в специальном запирающемся шкафу на улице и уже оттуда подвести шланг к плите на кухне;

ни в коем случае не использовать баллоны с неисправными вентилями;

помещения, где хранятся баллоны, следует хорошо проветривать;

при транспортировке баллона для защиты вентиля от повреждений надо надевать на него специальный колпак;

нельзя ремонтировать баллон самим, этим должны заниматься только квалифицированные специалисты.

Если баллон загорелся из-за утечки около вентиля, нужно при возможности дать газу выгореть. При этом лучше удалиться на безопасное расстояние, чтобы не рисковать.

Но что делать, если баллон загорелся в помещении, в котором газ не может свободно выгореть? Попробуйте ликвидировать горение, набросив на баллон мокрое одеяло или пальто. Попытайтесь его плотно укутать, тем самым ограничив доступ воздуха. Когда баллон перестанет гореть, его необходимо перенести из помещения в безопасное открытое место и дать газу выйти свободно наружу.

**Ртуть** - переходный металл, при комнатной температуре, представляющий собой тяжёлую серебристо-белую жидкость, пары которой чрезвычайно ядовиты. Ртуть - единственный металл, который при нормальных условиях находится в жидком агрегатном состоянии.

Ртуть применяется в люминесцентных лампах, медицинских и контактных термометрах, тонометрах. Пары ртути – даже в небольших количествах – оказывают

токсическое воздействие на нервную, пищеварительную и иммунную системы, а также на легкие, почки, кожу и глаза.

**Если разбился градусник и разлили ртуть, необходимо:**

удалить всех посторонних из помещения;

открыть двери, окна для проветривания;

надеть ватно-марлевую повязку, резиновые перчатки и обувь;

собрать ртуть (скребком, щеткой, пылесосом или спринцовкой);

капельки ртути удобно собирать с помощью хорошо зачищенной медной проволоки – ртуть хорошо прилипает к ней. Мелкие шарики ртути также можно собрать при помощи липкой стороны скотча;

собранную ртуть следует поместить в герметически закрывающуюся тару (банку, контейнер и т.д.) и сообщить в организацию (предприятие) по демеркуризации помещений и территорий (ликвидация ртутных загрязнений);

после сбора шариков ртути помещение обязательно проветривают;

очищенное от ртути место промыть горячей мыльной жидкостью или крутым раствором марганцовки;

после тщательной уборки помещения руки необходимо вымыть с мылом горячей водой.

Те места, где ртуть собрать не удалось (щели), заливают крепким раствором марганцовокислого калия, хлорного железа или хлорной извести. Для нейтрализации ртути используют также мыльно-содовый раствор (4% раствор мыла в 5% водном растворе соды), пиролюзит (паста, содержащая из одной весовой части  $MnO_2$  и двух весовых частей 5% соляной кислоты), 5-10% раствор соляной кислоты, 10% водный раствор сульфата меди (медного купороса), 4-5% раствор моно- и дихлорамина, раствор калия йодистого.

В случае невозможности собрать ртуть самостоятельно следует обращаться в Центр эпидемиологии и гигиены (бывшая СЭС).

**Пожар.** Основными причинами пожара являются: неисправная электропроводка, замыкание или перегрузка электросети, неправильная эксплуатация бытовых электроприборов, пользование неисправной электротехникой, утечка газа, неосторожное обращение с легковоспламеняющимися и взрывоопасными материалами.

В целях предупреждения пожаров необходимо соблюдать меры пожарной безопасности:

не оставляйте маленьких детей без присмотра, не позволяйте им баловаться спичками и другими воспламеняющимися предметами;

не перегружайте электросеть и не оставляйте включенные электроприборы без присмотра;

пользуйтесь только исправными электроприборами, розетками, и выключателями;

не обертывайте электролампы бумагой и материей;

не применяйте для устройства осветительной и электросети, не предназначенные для этого провода (например, телефонные);

не устанавливайте нагревательные приборы вблизи горючих, легковоспламеняющихся и взрывоопасных предметов и материалов;

не используйте мастики, краски, лаки, аэрозольные баллончики вблизи открытого огня;

не пользуйтесь неисправными отопительными печами и не применяйте для растопки горючие жидкости;

не оставляйте легковоспламеняющиеся и взрывоопасные материалы и имущество вблизи печей;

не оставляйте топящиеся печи без надзора;

не преграждайте доступ к средствам пожаротушения и не храните на чердаках, лестничных клетках и в коридорах горючие и взрывоопасные материалы и имущество.

Нередки случаи отравления угарным газом. В этих случаях необходимо вынести пострадавшего на свежий воздух, освободить шею и грудную клетку от стесняющей одежды, поднести к носу нашатырный спирт, при необходимости сделать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца и срочно доставить пострадавшего в лечебное учреждение.

При содержании 0,08% CO во вдыхаемом воздухе человек чувствует головную боль и удушье. При повышении концентрации CO до 0,32% возникает паралич и потеря сознания (смерть наступает через 30 минут). При концентрации выше 1,2% сознание теряется после 2–3 вдохов, человек умирает менее чем через 3 минуты.

При отравлении средней тяжести – сонливость, возможен двигательный паралич при сохраненном сознании.

Основным противоядием служит свежий воздух, поэтому пострадавшего необходимо срочно вынести в безопасное помещение или на улицу.

Больные с тяжелым отравлением подлежат госпитализации, так как возможны осложнения со стороны легких и нервной системы в более поздние сроки.

### **Алкогольные отравления.**

Уже много веков наиболее частой причиной отравлений является **этиловый спирт**. При обычном отравлении (алкогольное опьянение) этанол затрудняет сенсорные восприятия, понижает внимание, ослабляет память. Как правило, имеет место переоценка собственных возможностей. Рефлекторные реакции замедленные и менее точные. Часто появляется говорливость. В эмоциональной сфере – эйфория, понижение болевой чувствительности (анальгезия). Угнетаются спинномозговые рефлексы, расстраивается координация движений. При большой дозе возбуждение сменяется угнетением и наступает сон. Сон для пьяного человека – наиболее верный путь к трагедии: может произойти самопроизвольная остановка дыхания или рвотные массы попадут в дыхательные пути и человек захлебнется. Если пьяный заснул зимой на улице, высока вероятность того, что он погибнет от переохлаждения.

Однако люди травят себя не только алкоголем, но и его многочисленными суррогатами. Это денатурат и политура, одеколоны и лосьоны и др. Когда подобные вещества используют не по назначению, а принимают внутрь, это обычно приводит не только к опьянению, но и к сильнейшему отравлению. Его причиной могут стать ацетон, метиловый спирт, формальдегид и прочие химические соединения, смертельная доза которых составляет примерно 2-10 г.

Меры первой помощи во всех случаях отравления примерно одинаковы. Если пострадавший в сознании, надо сразу же промыть желудок.

Как правило, отравление суррогатами алкоголя требует незамедлительной медицинской помощи. Надо сразу же вызвать «скорую помощь» или как можно скорее доставить отравившегося в больницу.

### **Пищевые отравления.**

Сравниться по частоте с алкогольными могут лишь пищевые отравления.

**Грибы.** Известно, что из 3000 с лишним видов шляпочных грибов только 400 съедобны. Остальные, так или иначе, опасны (хотя смертельно ядовитых из них около 30). В грибах могут содержаться токсины аманитин (бледная поганка), гирометрин (строчок), мускарин (мухомор, волоконница Патуйяр), а также смолы, кетоны и хиноны (ложные грибы).

Симптомы отравления грибами могут быть разными – в зависимости от того, какой гриб был съеден. С момента поедания яда до первых признаков отравления может пройти от 2 до 24 часов. Зрачок может расшириться или сузиться, появится слюнотечение или начнет резко меняться давление. При отравлении практически любым типом грибов будут боли в животе, понос, неукротимая рвота. Если вслед за желудочно-кишечными симптомами поднимается температура – дело не в самих грибах, а в бактериях, которые жили на них. Вероятнее всего, гриб был плохо помыт или заплесневел.

**Продукты питания.** Не редки случаи, когда пищевое отравление вызывают грязные фрукты и ягоды, сырая вода и молоко, испорченные кисломолочные продукты. Как правило, наблюдается потеря аппетита, появление тошноты, рвоты, болей в желудке, поноса, повышенная температура тела, головная боль, резкая слабость, расстройство сна, а в тяжелых случаях – потеря сознания.

Как правило, достаточно промывания желудка слабым раствором марганцовки и таблетками от диареи. Если же в течение дня беспокоящие явления не проходят, необходимо срочно обратиться к врачу.

**Продукты домашнего консервирования** в герметически закрытой таре являются наиболее опасными для человека, так как в домашних условиях добиться полного уничтожения *Clostridium botulinum* невозможно. Перед употреблением консервов необходимо прогреть вскрытые банки при 100°C в течение 30 минут (в кипящей воде) для разрушения токсина. Продукты питания, не подлежащие термической обработке, но представляющие собой благоприятное место для бактерий

(соленая и копченая рыба, сало, колбасы), должны храниться при температуре не выше 10°C.

Все больные и лица с подозрением на ботулизм подлежат обязательной госпитализации. Заболевание развивается обычно остро. Через 6-48 ч после приема зараженной пищи у человека возникает озноб, повышается температура тела, появляются головная боль, схваткообразные боли в поджелудочной области, тошнота, рвота, водянистый, зловонный стул (до 15 раз в сутки).

**Заразиться сальмонеллезом** возможно при употреблении пищи после неправильной кулинарной обработки, когда инфицированные продукты, в основном мясные находились в условиях, благоприятных для размножения сальмонелл. Также большое значение в распространении сальмонеллеза имеют яйца птиц (утиные, куриные, перепелиные) и мясо данных птиц, также недостаточно термически обработанные.

При большинстве пищевых отравлений первая помощь сводится к скорейшему промыванию желудка – дать ему выпить около 1 литра теплой подсоленной воды или слабого раствора марганцовокислого калия, затем вызвать рвоту. Дать пострадавшему 5-10 таблеток активированного угля, напоить крепким чаем. Сохраните остатки пищи, промывные воды для последующего лабораторного исследования.

**Для профилактики пищевых отравлений необходимо соблюдать следующие требования:**

мыть руки перед каждым приготовлением и приемом пищи, а также после контакта с сырым мясом животного или птицы;

тщательно мыть фрукты и овощи;

мыть ножи и разделочные доски после того, как они соприкасались с сырым мясом, использовать отдельную разделочную доску для сырого мяса;

размораживать мясо непосредственно перед приготовлением: или в холодильнике постепенно, или в СВЧ печи быстро, но не при комнатной температуре;

хорошо прожаривать рыбу и мясо;

избегать употребления в пищу сырой рыбы, мяса и яиц;

убирать еду от мух;

не употреблять в пищу сомнительные продукты (с плохим запахом или несвежие на вид);

не употреблять в пищу продукты из треснувших или вздутых консервных банок;

поддерживать в холодильнике температурный режим 3°C;

очень осторожно употреблять в пищу грибы;

не есть позеленевший картофель, а проросший хорошо очищать;

не употреблять в пищу икру и молоки щуки, окуня, налима, скумбрии, если они были пойманы во время нереста (в этот период времени рыбы выделяют яд);

не хранить еду в оцинкованной, медной или поцарапанной эмалированной посуде; особенно это касается кислотосодержащих продуктов (кисломолочных, квашеной капусты);

не хранить консервированные продукты в металлических банках более двух лет;

не приобретать консервы в мятой таре или без этикетки;

продукты из открытой консервной банки сразу перекладывать в другую посуду (из материалов, которые не окисляются).

### **Действия при укусе животными и насекомыми**

**При укусах животными** не надо стремиться к немедленной остановке кровотечения, так как оно способствует очищению раны. Кожу вокруг укуса следует смазать дезинфицирующим средством (настойкой йода, раствором марганцевокислого калия, спиртом), перевязать стерильным бинтом и поспешить в ближайшее медицинское учреждение. Необходимо убедиться в том, что укусившее животное не больно бешенством.

**Опасные насекомые.** Многие болезни вызываются или передаются через паразитических насекомых. Наиболее распространенными опасными насекомыми являются комары и клещи. Комариный укус может являться переносчиком малярии, желтой лихорадки и других болезней. Для профилактики комариного укуса следует:

- разбивать лагерь на возвышенном месте подальше от заболоченного участка местности;
- спать под покрывалом, тщательно заправив свою одежду, закрыв по возможности открытые участки тела;
- можно использовать дымовую завесу (занавесь);
- для профилактики малярии следует принимать противомаларийные таблетки.

**Укус змеи.** Укус ядовитой змеи очень опасен. В змеином яде присутствует фермент, усугубляющий развитие паралича, а также ферменты, вызывающие отеки, повышение сосудистой проницаемости, нарушения в свертываемости крови, падению артериального давления и других повреждающих воздействий на жизненно важные функции организма. Первая помощь при укусах змей должна начинаться с иммобилизации (обездвиживание) пораженной части тела, т.к. распространение яда из места укуса происходит главным образом лимфатическими путями и усиливается при мышечных движениях.

Если из укушенного места идет кровь, не надо ее останавливать, а наоборот стараться усилить кровотечение, опустив вниз укушенную конечность, и выдавливать кровь, не прикасаясь к ране. Только в самом крайнем случае можно отсасывать яд из ранки ртом. При наличии ранки во рту или кариозных зубов отсасывание ртом невозможно.

Рану нужно промыть чистой водой, спиртом, раствором марганцовки. С целью обезвреживания яда, оставшегося в ране, ее необходимо прижечь раскаленным

металлическим предметом, обработать место укуса антисептиками и наложите тугую стерильную повязку.

При необходимости произведите искусственное дыхание; обеспечьте покой пострадавшему, дайте обильное питье (крепкий чай, кофе) для нормализации водно-солевого баланса и как можно быстрее доставьте пострадавшего в лечебное учреждение.

**Меры профилактики.** Одежду чаще проветривайте и просушивайте на солнце. Хорошо заправляйте одежду, что бы исключить возможность заползания насекомых. Умывайтесь с мылом, если его нет, используйте мелкий речной песок, ил и другие природные осадки речного дна. Чаще исследуйте волосистые части тела и одежду, чтобы своевременно обнаружить паразитов.

**Клещи** поджидают добычу сидя на нижних ветках растений, кустах, траве, атакуют открытые участки тела или заползают под одежду. При укусе возможно заражение, в зависимости от места, энцефалитом, туляремией, геморрагической лихорадкой, возвратным клещевым тифом или боррелиозом.

Для предотвращения нападения клещей в лесу, на дачном участке, в лесопарковых зонах городов избегайте густых зарослей и участков с высокой травой, надевайте закрытую одежду (рубашка должна быть с длинными, застегнутыми на манжеты рукавами, низ брюк надо заправить в носки или гольфы), обязательно высокие сапоги и головной убор. Открытые участки тела – кисти рук, шею – следует смазывать отпугивающими средствами (репеллентами).

Обязательно каждый час проводить осмотр одежды и тела с целью обнаружения клеща до укуса. При обнаружении присосавшегося на теле клеща, не давите и не сбрасывайте его, так как он оставит в теле хоботок с последующим развитием воспалительного процесса. Обратитесь немедленно в больницу и его извлекут, а место присасывания клеща обработают.

Лучшая профилактика - это прививки и соблюдение указанных мер предосторожности.

Прививка от клещевого энцефалита делается согласно определенной схеме.

График прививок от клещевого энцефалита:

Первая прививка делается в назначенный вам медицинским учреждением день.

Вторая – через 1-3 месяца.

Третья – спустя 9-12 месяцев.

Также существует экстренный вариант вакцинации, при котором вторая прививка проводится уже через 14 дней, а третья – также через 9-12 месяцев. Как показывает практика, двух доз вакцины, введенных в организм в течение месяца вполне достаточно для создания устойчивых к энцефалиту ресурсов организма.

**Собаки** на протяжении многих веков являются спутниками и помощниками человека. Однако многие люди становятся жертвами их нападений.

Одиноким бродячим собакам, как правило, боятся людей. Но сбившись в стаю они могут быть очень самоуверенными и опасными.

Из технических средств самозащиты собаку может остановить баллончик с газом на основе вытяжки из красного перца, электрошокер (собак отпугивают уже звуки и вид разрядов).

Если вы заметили, что собака готовится на вас напасть - остановитесь и громко крикните на неё, бросьте камень. В некоторых случаях срабатывает.

Если собака на вас напала, повернитесь к ней лицом, ни в коем случае не поворачивайтесь к собаке спиной и не убегайте. Для защиты используйте зонтик, сумку, камни, палку, одновременно отступая к укрытию (забору, дому) спиной.

Если собака вас укусила, то промойте рану перекисью водорода или обильным количеством воды, окружность раны смажьте йодом, наложите чистую повязку. Обязательно обратитесь в ближайший травмопункт.

**Действия по обеспечению личной безопасности в местах массового скопления людей.**

**В случае если вы попали в толпу** (митинг, шествие, демонстрацию и т.д.), и в это время в ней начались беспорядки, то постарайтесь держаться подальше от центра толпы, от милиции, а также от стеклянных витрин, решеток, заборов и других мест, где можно получить травму. Если вы что-то выронили или потеряли, не пытайтесь найти и тем более поднять, так - как это, во-первых, связано с риском для жизни, а, во-вторых, все равно бесполезно. Всячески удерживайте равновесие и старайтесь не упасть. Но если вы все же упали, следует защитить голову руками и попытаться немедленно встать. Для этого следует быстро подтянуть к себе ноги, сгруппироваться и рывком подняться, используя движение толпы. Конечно, встать в толпе очень сложно, но иногда это удается. Чтобы избежать случайного удушения постарайтесь снять галстук, шарф, убрать волосы под пальто или куртку. Если есть возможность, то застегнитесь, подтяните пояс. Руки должны быть свободными, согнутыми в локтях и прижаты к туловищу. Толчки сзади надо принимать на локти, диафрагму защищать напряжением рук. И главное – не теряйте самообладания.

**Обеспечение личной безопасности на водных объектах.**

Простые правила безопасного поведения:

не ныряй в незнакомых местах;

не заплывай за буйки;

не приближаться к моторным лодкам и к судам;

не устраивай игр в воде, связанных с захватами;

не заходи в воду и не купайся в нетрезвом виде.

Нарушения этих правил является главной причиной гибели людей на воде. По статистике более 40% взрослого населения тонут в состоянии алкогольного и наркотического опьянения. Впрочем, есть и другая причина: сначала самоуверенность, а потом страх. Но известно, что и от того и от другого часто спасают знания.

**Обеспечение личной безопасности в походе и на природе.**

Если вы заблудились в лесу, в горах и т.д., очень важно в первый момент:

подавить свое чувство страха;

проверить наличие снаряжения и имущества;  
оценить ситуацию (преобладание эмоциональных решений часто приводит к ошибкам);

наметить дальнейший план своих действий и маршрут движения.

### **Ориентирование на местности.**

При отсутствии компаса стороны света нужно определить по солнцу или местным приметам, ночью по звездам и луне.

#### **Ориентирование по солнцу**

Метод может быть использован в любое время суток, когда солнце светит достаточно ярко для того, чтобы прямая палка (длиною около метра) давала тень. Для этого необходимо:

воткнуть метровую палку в землю;

отметить контур тени подручными средствами (например, камнем);

подождать 10-15 минут, пока тень от палки передвинется на несколько сантиметров;

отметить новую позицию тени;

провести прямую от первой позиции тени ко второй, продолжив эту линию еще на шаг;

стать носком левой ноги напротив первого камня, а носком правой в конец отмеченной линии.

В таком положении вы будете находиться лицом в направлении севера. Соответственно справа от вас будет восток, слева – запад, а со спины – юг.

#### **Ориентирование ночью**

Направление на север всегда показывает Полярная звезда, находящаяся в созвездии Малая Медведица (Малый Ковш).

Для того, что бы отыскать Полярную звезду необходимо:

найти созвездие Большой Медведицы (Большой Ковш) и две крайние звезды в этом созвездии;

мысленно провести прямую линию, соединяющую эти звезды и отметить расстояние между ними;

на продолжении этой линии, на расстоянии примерно в 5 раз больше, чем расстояние между крайними звездами находится Полярная звезда.

Когда Большая Медведица скрыта от взгляда, отыскать Полярную Звезду можно по Созвездию Кассиопеи. Это созвездие почти всегда находится напротив Большой Медведицы и состоит из пяти ярких звезд, похожих на асимметричное «М». Полярная звезда расположена прямо напротив центральной звезды созвездия, примерно на том же расстоянии, что и от Большой Медведицы.

#### **Добывание пищи и питьевой воды**

Для выживания человека требуется, прежде всего, вода и пища.

Питание следует распределять следующим образом:

2/3 от общего количества продуктов – на первую половину пути, 1/3 – на вторую;

избегайте употребления пищи содержащей много крахмала, т.к. эта пища вызывает усиленную жажду;

любую пищу необходимо тщательно пережевывать.

**Воду можно найти**, докопавшись до подземных вод дождевого происхождения или талого снега, собирая росу, выжав сок из растений или конденсированием.

Питьевую воду следует потреблять экономно, для этого надо:

пить небольшими порциями (в сильную жару нужно смачивать губы и рот);

не пить часто;

для сохранения в организме влаги в жаркую погоду питьевую воду можно чуть подсаливать.

Грязную воду, чтобы не заболеть инфекционными болезнями, следует по возможности прокипятить не менее 10 минут. При кипячении можно добавить древесный уголь из костра, чтобы нейтрализовать неприятный запах воды.

Если прокипятить воду нельзя, ее следует профильтровать через слой песка и золы (наполнив ими одежду или продырявленную банку). Затем ей необходимо дать отстояться в течение 12 часов и добавить слабый раствор марганцовки или йода, перед употреблением, воду еще раз отстоять примерно 45 минут.

### **Разжигание костра**

Огонь увеличивает безопасность человека на природе. Огонь необходим для обогрева, приготовления пищи, сушки одежды, сигнализации о месте своего нахождения и об опасности, а также очистки воды путем ее кипячения и защиты от диких животных.

При наличии спичек огонь можно разводить в любых условиях и в любую погоду. Для выживания на природе, нужно уметь сохранять пламя спички при сильном ветре и разводить костер.

При разведении костра следует учитывать, что:

несколько маленьких костров, разведенных в холодную погоду вокруг вас, дадут больше тепла, чем один большой костер;

при разведении костра на мокрой почве или на снегу, нужно соорудить платформу из бревен или камней;

с помощью щита (ветролома) или отражателя можно защитить огонь от ветра или направить тепло в необходимом направлении.

В качестве топлива лучше использовать высохшие деревья и ветки. В мокрую погоду сухое топливо можно найти под стволами поваленных деревьев. В местности с редкой растительностью – сухие травы, помет зверей, животные жиры, а иногда даже уголь или торф, которые могут находиться на поверхности почвы; если поблизости имеются обломки транспортного средства (автобуса, автомобиля и т.п.) то в качестве топлива можно использовать обшивку сидений или смесь бензина и масла (нефти).

Прежде чем вы попытаетесь разжечь костер, необходимо приготовьте стружку или маленькие бруски из сухого дерева, еловые шишки, засохшие еловые иглы, кору деревьев, хворостинки травы или сухие лишайники. Знайте, что даже в дождь смола

еловых шишек и сухая кора березы быстро загорятся потому, что они содержат смолистые вещества, которые очень хорошо горят.

### **Способы преодоления паники и панических настроений в условиях ЧС.**

Одним из наиболее популярных видов поведения является паника – эмоциональное состояние, возникающее как следствие либо от дефицита информации о какой-то пугающей или непонятной ситуации, либо, напротив, как следствие её избытка и проявляющееся в импульсивных действиях. Соответственно, на основе паники возникают панические толпы со специфическим поведением. В общепринятом смысле под «паникой» как раз и понимают массовое паническое поведение. Те, кто утверждают, что не имеют чувства страха, прежде всего обманывают самих себя. Ощущение страха, появляющееся в момент опасности у человека - естественное чувство. Это срабатывает инстинкт самосохранения - сигнал тревоги в опасной ситуации. Страх мобилизует физические силы, ускоряет работу мозга, концентрирует внимание, помогает выходить из тупиковой ситуации.

Люди, охваченные паникой, полностью теряют индивидуальные достоинства и становятся частью разрушительной массы, неспособной контролировать свои действия.

Для выживания необходимо быть всегда психологически подготовленным. Такой человек находится в лучших условиях, и с ним не случится ничего плохого.

В чрезвычайной обстановке важно, чтобы вы были в состоянии:

- принимать быстрые решения;
- уметь импровизировать;
- постоянно и непрерывно контролировать самого себя;
- уметь различать опасность;
- уметь распознавать людей;
- быть независимым и самостоятельным;
- быть твердым и решительным, когда потребуется, но уметь подчиняться, если необходимо;
- определять и знать свои возможности и не падать духом;
- в любой ситуации пытаться найти выход.

Толпа и давка в крупном городе возникают постоянно в транспорте (особенно в час «пик»), на рынках, стадионах и в очередях. Сотни и тысячи людей собираются на ограниченной территории, когда происходят митинги, массовые, культурные мероприятия, шествия и демонстрации.

В некоторых случаях отсутствие чувства страха означает отсутствие воображения и, следовательно, неспособность оценить опасность. Наоборот, те, у кого пылкое воображение, могут часто испытывать это ощущение непропорционально реальной опасности. На почве страха появляются беспокойство, трепет, слабость, бессилие, неподвижность.

Отсутствие ясности в оценке ситуации влечет за собой состояние безвыходности и отказ от сопротивления. Человек, охваченный паникой, может быстро вовлечь в

подобное состояние и окружающих. Подобное поведение лишено какого-либо здравого смысла.

Попад в любую сложную жизненную ситуацию необходимо максимально успокоиться и сосредоточиться, действовать рационально, но проявлять осторожность, вспоминая чему учили на занятиях по безопасности жизнедеятельности.