

## О проведении внеплановых инструктажей

в целях профилактики травматизма и предупреждения несчастных случаев среди обучающихся и персонала образовательных учреждений в период длительных выходных и праздничных дней необходимо организовать проведение внеплановых

При проведении инструктажей ознакомить с основными опасными факторами, которые могут привести к травмам:

- аварии на химически опасных и радиационно опасных объектах;
- обрушения зданий и сооружений, пожары, взрывы;
- нарушение правил дорожного движения;
- обнаружение взрывоопасных предметов, неразорвавшихся боеприпасов;
- артиллерийские обстрелы и обстрелы из стрелкового оружия;
- нарушение правил электробезопасности;
- нарушение правил пожарной безопасности и безопасного пользования газом в быту;
- нарушение правил личной гигиены и охраны здоровья;
- самостоятельные походы в лес, к водоемам и т.д.;
- правила безопасности при обращении с животными;
- правила поведения при встрече со змеями и оказание первой медицинской помощи при укусе змей:
- предупреждение негативных последствий, связанных с укусами насекомых;
- правила поведения в общественных местах;
- предупреждение детской шалости с огнем;
- табакокурение, употребление алкогольных напитков, наркотических средств.

## **Действия населения при авариях на химически опасных объектах**

Порядок оповещения населения о возникающей опасности химического заражения

Оповещение о химическом заражении организуется органами ГОЧС для немедленного выполнения населением предусмотренных мер защиты. Оно осуществляется при возникновении непосредственной угрозы химического заражения или его обнаружении.

Основным способом оповещения населения об авариях с выбросом (выливом) аварийно химически опасных веществ является передача речевой информации через местную теле – и радиовещательную сеть. Для оповещения населения об авариях на химически опасных объектах используется установленный сигнал «ВНИМАНИЕ ВСЕМ!», при котором для привлечения внимания населения включаются электросирены, дублируемые производственными гудками и другими сигнальными средствами. Услышав сигнал «ВНИМАНИЕ ВСЕМ!», население обязано включить радио и телевизионные приемники и прослушать речевое сообщение о чрезвычайной ситуации и необходимых действиях. Нормы поведения и действия населения при авариях с выбросом АХОВ зависят от его вида, концентрации, метеоусловий и т.д.

Основные меры защиты населения при авариях на химически опасных объектах

Население, проживающее вблизи химически опасных объектов, должно знать свойства, отличительные признаки и потенциальную опасность АХОВ, используемых на данном

объекте, способы индивидуальной защиты от поражения АХОВ, уметь действовать при возникновении аварии, оказывать первую медицинскую помощь пораженным.

Услышав информацию об аварии с выбросом АХОВ, надеть средства индивидуальной защиты органов дыхания, закрыть окна и форточки, отключить электронагревательные и бытовые приборы, газ, погасить огонь в печах, одеть детей, взять при необходимости теплую одежду и питание (трехдневный запас непортящихся продуктов), предупредить соседей, быстро, но без паники выйти из жилого массива в указанном направлении или в сторону, перпендикулярную направлению ветра, желательно на возвышенность, хорошо проветриваемую, где находиться до получения дальнейших распоряжений.

В случае отсутствия противогаса необходимо немедленно выйти из зоны заражения. При этом для защиты органов дыхания можно использовать ватно – марлевые повязки, подручные изделия из ткани смоченной водой. Если нет возможности выйти из зоны заражения, нужно немедленно укрыться в помещении и загерметизировать его. Следует помнить, что АХОВ которые тяжелее воздуха (например ХЛОР, СЕРОВОДОРОД), будут проникать в подвальные помещения и нижние этажи зданий, в низины и овраги, а АХОВ которые легче воздуха (например АММИАК), наоборот, будут заполнять более высокие этажи зданий.

При движении по зараженной местности необходимо строго соблюдать следующие правила:

- двигаться быстро, но не бежать и не поднимать пыли;
- не прислоняться к зданиям и не касаться окружающих предметов;
- не наступать на встречающиеся на пути капли жидкости или порошкообразные россыпи неизвестных веществ.
- не снимать средства индивидуальной защиты до особого распоряжения;
- при обнаружении капель АХОВ на коже, одежде, обуви, средствах индивидуальной защиты удалить их тампоном из бумаги, ветоши или носовым платком, по возможности зараженное место промыть водой;
- оказать помощь пострадавшим детям, престарелым и не способным двигаться самостоятельно.

Выйдя из зоны заражения, верхнюю одежду снять и оставить ее на улице, принять душ с мылом, тщательно промыть глаза и прополоскать рот.

При подозрении на поражение АХОВ необходимо исключить любые физические нагрузки, принять обильное теплое питье (чай, молоко) и обратиться к медицинскому работнику для определения степени поражения и проведения профилактических и лечебных мероприятий.

Об устранении опасности химического поражения и о порядке дальнейших действий население извещается специально уполномоченными органами или милицией.

Надо помнить, что при возвращении населения в места постоянного проживания вход в жилые помещения, производственные здания, подвалы и другие помещения разрешается

только после контрольной проверки на содержание АХОВ в воздухе этих помещений.

Оказание первой медицинской помощи пострадавшим.

При поражении человека АХОВ необходимо осуществить следующие мероприятия по медицинской защите пострадавших:

#### АММИАК

Признаки поражения: обильное слезотечение, боль в глазах, ожог и конъюнктивит роговицы, потеря зрения, приступообразный кашель, при поражении кожи- химический ожог 1 или 2 степени.

В зоне заражения: обильное промывание глаз и пораженных участков кожи водой, надевание противогаза, срочный выход (вывоз) из зоны заражения.

Вне зоны заражения: покой, тепло; при физических болях в глаза закапать по 2 капли 1%-го раствора новокаина или 2%-го раствора дикаина с 0,1%-м раствором адреналина гидрохлорида; на пораженные участки кожи- примочки 3-5%-м раствором борной, уксусной или лимонной кислоты; внутрь - теплое молоко с питьевой содой; обезболивающие средства: 1 мл 1%-го раствора морфина, гидрохлорида или промедола; подкожно – 1мл 0,1%-го раствора атропина; при остановке дыхания - искусственное дыхание.

#### ХЛОР

Признаки поражения: сильное жжение, резь в глазах слезотечение, учащение дыхания, мучительный кашель. Общие возбуждение, страх, в тяжелых случаях- рефлекторная остановка дыхания.

В зараженной атмосфере: обильное промывание глаз водой; надевание противогаза; эвакуация на носилках или транспортом.

Вне зоны заражения: обработка пораженных участков кожи водой или мыльным раствором; покой; немедленная эвакуация в лечебное учреждение. Ингаляцию кислорода не проводить!

#### СЕРОВОДОРОД

Признаки поражения : жжение и боль в горле при глотании, конъюнктивит, одышка, головная боль, головокружение, слабость, рвота, возможны судороги.

В зоне заражения: надевание противогаза, эвакуация из зараженной зоны, покой, промывание глаз водой, вдыхание паров амилнитрита со смоченной им ватки.

Вне зоны заражения: промывание глаз и открытых участков кожи водой, 2% раствором питьевой соды, закапывание 1-3% раствора новокаина, покой, тепло, при нарушении дыхания - ингаляция кислорода.

## **Правила поведения при обрушении здания**

**ПОЛНОЕ ИЛИ ЧАСТИЧНОЕ ВНЕЗАПНОЕ ОБРУШЕНИЕ ЗДАНИЯ** – это чрезвычайная ситуация, возникающая по причине ошибок, допущенных при проектировании здания, отступлении от проекта при ведении строительных работ, нарушении правил монтажа, при вводе в эксплуатацию здания или отдельных его частей с крупными недоделками, при нарушении правил эксплуатации здания, а также вследствие природной или техногенной чрезвычайной ситуации.

Обрушению часто может способствовать взрыв, являющийся следствием террористического акта, неправильной эксплуатации бытовых газопроводов, неосторожного обращения с огнем, хранения в зданиях легковоспламеняющихся и взрывоопасных веществ.

Внезапное обрушение приводит к длительному выходу здания из строя, возникновению пожаров, разрушению коммунально-энергетических сетей, образованию завалов, травмированию и гибели людей.

### ПРЕДУПРЕДИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Заранее продумайте план действий в случае обрушения здания и ознакомьте с ним всех членов своей семьи. Разъясните им порядок действий при внезапном обрушении и правила оказания первой медицинской помощи.

Обязательно имейте и храните в доступном месте укомплектованную медицинскую аптечку и огнетушитель. Ядохимикаты, легковоспламеняющиеся жидкости и другие опасные вещества держите в надежном, хорошо изолированном месте. Не допускайте нахождения в квартире без надобности газовых баллонов. Знайте расположение электрических рубильников, магистральных газовых и водопроводных кранов для экстренного отключения электричества, газа и воды.

При малейших признаках утечки газа перекройте его доступ в квартиру, проветрите помещение и сообщите в службу «Горгаз» по телефону – 04. Категорически запрещается пользоваться открытыми источниками огня, электровыключателями и электробытовыми приборами до полного выветривания газа.

Не загромождайте коридоры здания, лестничные площадки, аварийные и пожарные выходы посторонними предметами. Держите в удобном месте документы, деньги, карманный фонарик и запасные батарейки.

### КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ ВНЕЗАПНОМ ОБРУШЕНИИ ЗДАНИЯ

Услышав взрыв или обнаружив, что здание теряет свою устойчивость, постарайтесь как можно быстрее покинуть его, взяв документы, деньги и предметы первой необходимости. Покидая помещение, спускайтесь по лестнице, а не на лифте, так как он в любой момент может выйти из строя. Пресекайте панику, давку в дверях при эвакуации, останавливайте тех, кто собирается прыгать с балконов и окон из этажей выше первого, а также через застекленные окна. Оказавшись на улице, не стойте вблизи зданий, а перейдите на открытое пространство. Если Вы находитесь в здании, и при этом отсутствует возможность покинуть его, то займите самое безопасное место: проемы капитальных внутренних стен, углы, образованные капитальными внутренними стенами, под балками каркаса. Если возможно, спрячьтесь под стол – он защитит Вас от падающих предметов и обломков. Если с Вами дети, укройте их собой. Откройте дверь из квартиры, чтобы обеспечить себе выход в случае необходимости. Не поддавайтесь панике и сохраняйте спокойствие, ободрите присутствующих. Держитесь подальше от окон, электроприборов, немедленно отключите

воду, электричество и газ. Если возник пожар, сразу же попытайтесь потушить его. Используйте телефон только для вызова представителей органов правопорядка, пожарных, врачей, спасателей. Не выходите на балкон. Не пользуйтесь спичками, потому что может существовать опасность утечки газа.

#### КАК ДЕЙСТВОВАТЬ В ЗАВАЛЕ

Дышите глубоко, не поддавайтесь панике и не падайте духом, сосредоточьтесь на самом важном, попытайтесь выжить любой ценой, верьте, что помощь придет обязательно. По возможности окажите себе первую медицинскую помощь. Попробуйте приспособиться к обстановке и осмотреться, поискать возможный выход. Постарайтесь определить, где Вы находитесь, нет ли рядом других людей: прислушайтесь, подайте голос. Помните, что человек способен выдержать жажду и особенно голод в течение длительного времени, если не будет бесполезно расходовать энергию. Поищите в карманах или поблизости предметы, которые могли бы помочь подать световые или звуковые сигналы (например, фонарик, зеркальце, а также металлические предметы, которыми можно постучать по трубе или стене и тем самым привлечь внимание). Если единственным путем выхода является узкий лаз – протиснитесь через него. Для этого необходимо расслабить мышцы и двигаться, прижав локти к телу.

### ИНСТРУКЦИЯ

#### по правилам дорожного движения и безопасного поведения на дороге

Лучший способ обезопасить свою жизнь на дорогах и при использовании транспорта - это соблюдать правила дорожного движения и выполнять правила поведения на дорогах и транспорте. **ПОМНИ:**

1. При переходе улицы пользуйся подземным переходом или переходом, оборудованным светофором. Переходить улицу можно только по пешеходным переходам, обозначенным специальным знаком «Пешеходный переход» и только на зеленый свет светофора. Нельзя переходить улицу на красный свет, даже если на проезжей части нет машин.
2. Не выходи на проезжую часть улицы или дороги. Но в случае, если есть острая необходимость пересечь улицу, то: посмотри сначала налево, а дойдя до середины- направо. Если на улице большое движение, лучше попросить любого взрослого человека помочь вам перейти улицу.
3. Маршрут в школу выбирай самый безопасный, тот, где надо реже переходить улицу или дорогу.
4. Когда идешь по улицам, будь осторожен: не торопись. Иди шагом по правой стороне тротуара или по обочине подальше от края дороги.
5. Меньше переходов - меньше опасностей.
6. Проходя мимо ворот, будь особенно осторожен. Из ворот может выехать автомобиль.
7. Осторожно проходи мимо стоящего автомобиля. Пассажиры могут резко открыть дверь и ударить тебя.
8. Жди транспорт на посадочной площадке или тротуаре у указателя остановки.
9. При посадке в автобус троллейбус, трамвай соблюдай порядок. Не мешай другим пассажирам.
10. В автобус, троллейбус, трамвай входи через задние двери.

11. Выходи только через передние двери. Заранее приготовься к выходу, пройдя вперед.
12. Входя и выходя из транспорта, не спеши и не толкайся.
13. Трамвай обходи спереди, автобус и троллейбус - сзади. Выйдя из автобуса, трамвая нужно по тротуару дойти до пешеходного перехода и только по нему переходить на другую сторону.
14. Находясь в транспорте не ходи по салону, держись за поручень, не выглядывай из окон, не высовывай руки, не нажимай без надобности на аварийные кнопки.
15. Не устраивай игр на проезжей части или вблизи дороги. Не катайся на велосипедах, роликовых коньках и т.п. на проезжей части дороги.
16. Не перебегай улицу или дорогу перед близко идущим транспортом.
17. Не цепляйся за проходящий мимо транспорт.

## **ИНСТРУКЦИЯ**

### **по безопасному поведению в общественном транспорте**

Необходимо помнить, что общественный транспорт средство передвижения повышенного риска, поэтому:

1. Избегайте в темное время суток пустынных остановок, а ожидая автобус, трамвай или троллейбус, стойте на хорошо освещенном месте рядом другими людьми.
2. Когда подходит автобус, не старайтесь стоять в первом ряду - могут вытолкнуть под колеса.
3. Нельзя спать во время движения, т.к. при резком торможении можно получить травму.
4. Не прислоняйтесь к дверям, по возможности избегайте езды на ступенях и в переходе.
5. Избегайте пустых автобусов, троллейбусов и трамваев, а также вагонов электропоездов.
6. Если вам приходится ехать поздно, то садитесь около водителя и ближе к проходу.
7. Девушкам рекомендуется садиться рядом с женщинами.
8. Если в салон вошел развязный пассажир, отвернитесь от него, не встречайтесь с ним глазами.
9. Держите на виду свои вещи.
10. При поездке в электричке в вечернее и ночное время садитесь в первый вагон и вагон, где есть пассажиры.
11. Нельзя стоять в тамбуре и проходе вагона электропоезда, выходя из транспорта, будьте внимательны т.к. можно попасть под колеса проезжающего мимо транспорта.
12. При выходе из вагона держитесь за поручни. В общественном транспорте **запрещается:**

- ходить без необходимости в автобусах, троллейбусах и т.д.
- открывать двери с обеих сторон (допускается только справа по движению)
- выглядывать из окон и высовывать руки;
- отвлекать водителя;
- включать или выключать какие-либо приборы (дергать стоп-кран);
- нажимать без надобности на аварийную кнопку.

## **ИНСТРУКЦИЯ**

### **по правилам техники безопасности при транспортировке учащихся**

Во время перевозки автомобильным транспортом, ПОМНИ :

1. Необходимо соблюдать дисциплину и выполнять все указания старших, а также соблюдать правила дорожного движения.

2. Посадку необходимо производить со стороны тротуара, руководитель входит и выходит последним из автобуса.

3. Во время движения все учащиеся располагаются на сиденьях, не разрешается стоять в проходах.

4. Во время движения транспорта не разрешается ходить по салону автобуса, высовываться из окна и выставлять в окно руки, отвлекать водителя, нажимать без надобности аварийные кнопки.

5. При транспортировке необходимо соблюдать чистоту и порядок в салоне автобуса.

6. При несоблюдении вышеперечисленных правил, возможно, воздействие следующих опасных факторов:

· травмирование проходящим транспортом при выходе на проезжую часть при посадке или высадке из автобуса;

· травмы при резком торможении автобуса;

· травмы при нарушении правил дорожного движения.

## **ИНСТРУКЦИЯ**

### **по правилам безопасного поведения вблизи прохождения железнодорожных путей**

1. Железная дорога - это настоящая дорога. Играть, гулять и отдыхать на ней или рядом с ней категорически **ЗАПРЕЩАЕТСЯ!**

2. Пересекать железнодорожные пути можно только на железнодорожных переездах. Железнодорожные переезды бывают разными: регулируемые (светофор, шлагбаум) и нерегулируемые, охраняемые (с будкой дежурного) и неохраняемые, оборудованные специальной сигнализацией и шлагбаумом и необорудованные, с одним или несколькими путями.

3. Нельзя пересекать железнодорожный переезд при включенной сигнализации и опущенном шлагбауме. Лучше пропустить транспорт, чем подвергнуться риску.

4. Прежде чем пересекать железнодорожные пути, переезды необорудованные и нерегулируемые, внимательно посмотри в обе стороны, убедившись, что переход безопасен, переходи пути, при этом не следует мешкать или останавливаться на путях во время перехода.

5. Находиться на междупутье вблизи проходящего поезда нельзя, потому что воздушный поток от его движения может толкнуть тебя под колеса.

6. Нужно быть особенно осмотрительным при переходе путей сразу же за прошедшим железнодорожным составом. Прежде чем начать переход, необходимо убедиться в отсутствии встречного поезда.

7. **Помни!** Скорость движения поезда намного больше скорости мотоцикла, автомобиля, поэтому при возникновении опасности машинист просто не может мгновенно остановить поезд и не в силах избежать столкновения.

8. **Помни!** На большинстве железных дорог нашей страны действует знакомое правило: «**Держись правой стороны!**». Но существуют и исключения! Поэтому при переходе железнодорожных путей, переездов не торопись! Посмотри в обе стороны!

## **ИНСТРУКЦИЯ**

### **по безопасному поведению детей на объектах железнодорожного транспорта**

Чтобы уменьшить риск стать жертвой железнодорожного транспорта  
необходимо, соблюдать следующие правила:

1. При движении вдоль железнодорожного пути не подходите ближе **5 метров** к крайнему рельсу.
2. На электрифицированных участках не поднимайтесь на опоры, а также не прикасайтесь к спускам, идущим от опоры к рельсам, и лежащим на земле электропроводам.
3. Переходите железнодорожные пути только в установленных местах, пользуйтесь при этом пешеходными мостами, тоннелями, переходами, а там где их нет - по настилам и в местах, где установлены указатели **«Переход через пути»**.
4. Перед переходом путей по пешеходному настилу необходимо убедиться в отсутствии движущего подвижного состава. При приближении поезда, локомотива или вагонов остановитесь, пропустите их и, убедившись в отсутствии движущегося подвижного состава по соседним путям, продолжайте переход.
5. При переходе через пути не подлезайте под вагоны и не перелезайте через автосцепки.
6. Подходя к железнодорожному переезду, внимательно следите за световой и звуковой сигнализацией, а также положением шлагбаума. Переходите через пути при открытом шлагбауме, а при его отсутствии, когда нет близко идущего подвижного состава.
7. При ожидании поезда не устраивайте на платформе подвижные игры. Не бегите по платформе рядом с вагоном прибывающего (уходящего) поезда и не стойте ближе двух метров от края платформы во время прохождения поезда без остановки.
8. Подходите непосредственно к вагону после полной остановки поезда. Посадку в вагон и выход из него производите только со стороны перрона или посадочной платформы, будьте внимательны - не оступитесь и не попадите в зазор между посадочной площадкой вагона и платформой.
9. На ходу поезда не открывайте наружные двери тамбуров, не стойте на подножках и переходных площадках, а также не высовывайтесь из окон вагонов. При остановке поезда на перегоне не выходите из вагона.
10. В случае экстренной эвакуации из вагона старайтесь сохранять спокойствие, берите с собой только самое необходимое. Окажите помощь при эвакуации пассажирам с детьми, престарелым и инвалидам. При выходе через боковые двери и аварийные выходы будьте внимательны, чтобы не попасть под встречный поезд.

## **Порядок действий при обнаружении подозрительного предмета, который может оказаться взрывным устройством**

— Категорически запрещается трогать, вскрывать, передвигать или предпринимать какие-либо иные действия с обнаруженным предметом.

— Не рекомендуется использовать мобильные телефоны и другие средства радиосвязи вблизи такого предмета.

— Необходимо немедленно сообщить об обнаружении подозрительного предмета в полицию или иные компетентные органы.

В общественном транспорте:

Если вы обнаружили забытую или бесхозную вещь в общественном транспорте:

1. Опросите людей, находящихся рядом. Постарайтесь установить, чья она и кто ее мог

оставить.

2. Если её хозяин не установлен, немедленно сообщите о находке водителю.

В подъезде жилого дома:

Если вы обнаружили неизвестный предмет в подъезде своего дома:

1. Спросите у соседей. Возможно, он принадлежит им.
2. Если владелец предмета не установлен – немедленно сообщите о находке в компетентные органы.

В учреждении:

Если вы обнаружили неизвестный предмет в учреждении, организации:

1. Немедленно сообщите о находке администрации или охране учреждения.
2. Зафиксируйте время и место обнаружения неизвестного предмета.
3. Предпримите меры к тому, чтобы люди отошли как можно дальше от подозрительного предмета и опасной зоны.
4. Дождитесь прибытия представителей компетентных органов, укажите место расположения подозрительного предмета, время и обстоятельства его обнаружения.
5. Не паникуйте. О возможной угрозе взрыва сообщите только тем, кому необходимо знать о случившемся.

Также необходимо помнить, что внешний вид предмета может скрывать его настоящее назначение. На наличие взрывного устройства, других опасных предметов могут указывать следующие признаки:

Признаки взрывного устройства:

- Присутствие проводов, небольших антенн, изолянты, шпагата, веревки, скотча в пакете, либо торчащие из пакета.
- Шум из обнаруженных подозрительных предметов (пакетов, сумок и др.). Это может быть тиканье часов, щелчки и т.п.
- Наличие на найденном подозрительном предмете элементов питания (батареек).
- Растяжки из проволоки, веревок, шпагата, лески;
- Необычное размещение предмета;
- Наличие предмета, несвойственного для данной местности;
- Специфический запах, несвойственный для данной местности.

Терроризм: как не стать жертвой

В последнее время в руках террористов появилось опасное оружие — жертвенный терроризм с использованием террористов-смертников. Участие в диверсионно-террористической борьбе смертников призвано нанести не только максимальный ущерб с большим количеством жертв, но и создать атмосферу паники, посеять неуверенность в

способности государства обеспечить безопасность своих граждан. Способы проведения террористических актов носят крайне жестокий характер, они совершаются в местах массового скопления людей с применением закрепленных на теле взрывных устройств и начиненных взрывчаткой автомашин.

Первостепенная задача террориста-смертника — раствориться в массе людей и не привлекать к себе внимания. Московские события показывают, что на территории РФ в качестве смертников-исполнителей террористических актов их организаторами используются, как правило, женщины.

При совершении теракта смертницы одеваются в одежду, характерную для данной местности. Тем не менее, в их одежде, поведении присутствует ряд характерных признаков.

Женщины имеют головной убор, при этом возможен не только традиционный глухой платок, но и легкие газовые косынки, бейсболки. В летнее время одежда террористки-смертницы не соответствует погоде: просторная, предназначенная для сокрытия на теле взрывного устройства.

Характерными признаками террористов-смертников являются:

- неадекватное поведение;
- неестественная бледность;
- некоторая заторможенность реакций и движений, вызванные возможной передозировкой транквилизаторов или наркотических веществ;
- желание уклониться от камер видеонаблюдения (попытка опустить голову, отвернуться, прикрыть лицо рукой или платком, спрятаться за более высокого человека).

Террорист, как правило, имеет при себе мобильный телефон для связи с руководителем в случае возникновения трудностей. Поскольку террористы, как правило, не являются жителями столицы, их характерными признаками является неуверенное ориентирование на местности, неуверенное владение мобильным телефоном, отсутствие навыков пользования карточками для проезда в метрополитене и наземном транспорте.

Национальность исполнителя-смертника для организаторов террористических акций принципиальной роли не играет. Между тем анализ последних проявлений жертвенного терроризма на территории России показывает стремление использовать представителей отдаленных сельских поселений южных регионов страны.

Будьте осторожны! Если смертник почувствует внимание окружающих, он может привести взрывное устройство в действие незамедлительно. Поэтому, чтобы обезопасить себя и окружающих, старайтесь соблюдать спокойствие и, не привлекая внимания

подозрительного вам человека, сообщить о нем в административные или правоохранительные органы либо в службы безопасности.

Захват заложника с целью получения выкупа. Что делать?

Если кого-либо из ваших близких захватили в качестве заложника и как условие его освобождения требуют совершения каких-то действий, прежде всего, убедитесь, что он жив и невредим. Вряд ли вам представят возможность лично увидеться с захваченным, но поговорить с ним по телефону просто необходимо. При этом шантажисту следует твердо заявить, что ни о чем с ним вести переговоры не будете, пока не поговорите с заложником.

Ведя разговор:

во-первых, убедитесь, что на другом конце провода действительно тот человек, о котором идет речь. Телефонная связь несовершенна, и не всегда можно опознать по голосу даже очень близкого человека, поэтому в разговоре постарайтесь получить информацию, которая убедит вас в том, что это действительно он;

во-вторых, ведите разговор таким образом, чтобы убедиться, что вы общаетесь с живым человеком, а не магнитофонной записью;

в-третьих, постарайтесь успокоить заложника, сказав, что вы предпримите все от вас зависящее, чтобы освободить его как можно быстрее;

в-четвертых, поинтересуйтесь, все ли у него в порядке, как с ним обращаются, не причинили ли какого-либо вреда;

в-пятых, убедите его в том, что лучше будет, если он не станет предпринимать каких-либо активных действий, чтобы не обострить ситуацию и не навредить себе;

в-шестых, ни в коем случае не пытайтесь даже косвенно выяснить, кто его захватил и где он находится. Такого рода любопытство может очень дорого стоить.

После этого можно выслушать шантажиста, его условия. Скорее всего, речь пойдет об определенной сумме денег в рублях или зарубежной валюте. Независимо от того, есть ли у вас в наличии такая сумма или нет, постарайтесь попросить отсрочки в платеже, мотивируя тем, что в данный момент под рукой нет таких денег (за исключением ситуации, когда вам тут же говорят, что данная сумма денег лежит у вас в нижнем ящике письменного стола).

Если переговоры идут при личной встрече, попросите повторной встречи, если по телефону — повторного звонка. А за это время следует быстро решить, что делать: выполнить условия преступника, ни к кому за помощью не обращаясь, или все же прибегнуть к помощи правоохранительных органов или частной фирмы (имейте в виду, что в настоящее время не все фирмы, берущиеся за решение подобного рода задач, действительно могут их решать).

Как показывает мировой опыт, шантажирующий дает отсрочку на очень непродолжительное время, и уж если вы решились обратиться за помощью к профессионалам, то следует делать

это сразу же, так как для разработки плана совместных действий и подготовки группы, специализирующейся на освобождении заложников, необходимо некоторое время.

Лучше всего сделать это немедленно, но по телефону, поскольку не надо исключать возможность установления наблюдения за вашими перемещениями с момента контакта с шантажистами. Будьте готовы к тому, что при повторном звонке вам могут уверенным голосом заявить, что абсолютно точно знают о том, что вы звонили в милицию и просили о помощи. При личной встрече такой вопрос тоже может быть задан, и здесь дело осложняется тем, что по телефону вас только слышат, а при личной встрече еще и видят. Нужно быть психологически готовым к таким вопросам.

Если очередной разговор по телефону с человеком, захватившим вашего близкого в качестве заложника, будет происходить в присутствии сотрудников правоохранительных органов, постарайтесь заранее оговорить с ними схему и различные варианты разговора с преступником. Это исключит возможность задержек при ответах на вопросы, и на том конце провода не возникнет подозрения, что вы после каждого вопроса получаете от кого-то консультацию по поводу того, что и как ответить.

Нередко бывает, что шантажирующий требует любой ценой ускорить время обмена. В таком случае постарайтесь, не теряя самообладания, убедить его в том, что предпринимается все возможное, но по независящим от вас обстоятельствам вы пока не готовы дать то, чего от вас ждут. Главное, не забудьте напомнить этому человеку, что в благополучном исходе дела вы заинтересованы гораздо больше, чем он. Можете аргументировать невозможность добыть за такое время запрошенной суммы тем, что человек, у которого вы хотели получить деньги, в данный момент находится в командировке и вернется через несколько дней, но, даже не дожидаясь его возвращения, вы пытаетесь найти эти деньги по другим каналам. Вполне возможно, что пауза, которую вы выторгуете, позволит более качественно подготовить операцию по освобождению заложника, повысит гарантию его безопасности. Когда будете договариваться о том, куда и в какое время принести то, что требует вымогатель, поставьте условие, что это возможно только в том случае, если у вас будут гарантии, что заложнику ничего не угрожает. Либо это будет взаимобмен, либо прежде, чем передать деньги, вы получите информацию, что заложник в данный момент уже находится в безопасном месте.

Не стоит по всем вопросам идти на поводу у похитителей. Чем тверже и разумнее будет ваша позиция, тем больше шансов на благоприятный исход.

Не следует забывать, что как только вы выполните их требование, заложник перестанет быть нужным злоумышленникам, не исключено, что они захотят избавиться от него, как от опасного свидетеля, поэтому единственно верное решение в подобных ситуациях – обращение за помощью в правоохранительные органы и строгое следование рекомендациям их сотрудников.

Следует ясно понять, что попытки утаить что-либо, вести «двойную игру», проявлять ненужную инициативу, могут существенно затруднить или сделать невозможным освобождение заложника, поставить под угрозу как его жизнь, так и вашу собственную.

Меры предосторожности в ситуации захвата террористами граждан в заложники

К сожалению, никто из нас не защищен от ситуации, когда мы можем оказаться в заложниках у террористов. Но все же есть несколько универсальных правил, следуя которым можно избежать ошибок и сохранить свою жизнь.

В ситуации, когда проявились признаки угрозы захвата заложников, постарайтесь избежать попадания в их число. Немедленно покиньте опасную зону или спрячьтесь. Спрятавшись, дождитесь ухода террористов и при первой возможности покиньте убежище и удалитесь.

Исключением являются ситуации, когда Вы оказались в поле зрения террористов или высока вероятность встречи с ними.

Заметив направляющуюся к вам вооруженную или подозрительную группу людей, немедленно бегите. Если скрыться от преступников не удалось, и вы оказались в заложниках, постарайтесь соблюдать спокойствие и не показывать своего страха. Не оказывайте террористам сопротивления, не пытайтесь вступать с ними в беседу, не стремитесь разжалобить их или отговорить от выполнения намеченного ими плана. Выполняйте их требования и не реагируйте на их действия в отношении других заложников. Не следует высказывать свое возмущение. Не нарушайте установленных террористами правил, чтобы не спровоцировать ухудшения условий вашего содержания. Не следует, например, пробовать связаться с родными, или правоохранительными органами. Это может быть воспринято вашими похитителями как неповиновение.

При захвате заложников следует помнить, что только в сам момент захвата есть реальная возможность скрыться с места происшествия. Если этого сделать не удалось, настройтесь психологически, что моментально вас не освободят, но это непременно произойдет.

Если началась операция по вашему освобождению (штурм), необходимо упасть на пол и закрыть голову руками; старайтесь при этом занять позицию подальше от окон и дверных проемов. Держитесь подальше от террористов, потому что в ходе операции по ним могут стрелять снайперы. Также возможны подрывы стен, дверей, окон, возгорания и задымления, поэтому необходимо определить для себя места возможного укрытия от поражающих элементов, заранее снять с себя всю синтетическую одежду, так как она увеличивает вероятность получения ожогов. Целесообразно также снять ремни, ремешки от сумочек и спрятать их в карманах – эти предметы в случае необходимости можно использовать, как кровоостанавливающее средство.

Не следует брать в руки оружие, чтобы вас не перепутали с террористами. Если рядом с вами или непосредственно на вас установлено взрывное устройство, по возможности, голосом или движением руки дайте понять об этом сотрудникам спецслужб, которые могут

приблизиться к вам в ходе спецоперации. Фиксируйте в памяти все события, которые сопровождают захват. Эта информация будет очень важна для правоохранительных органов. Оказавшийся в заложниках человек сначала не может поверить в то, что это произошло и адекватно оценить ситуацию. Как показывает анализ поведения лиц оказавшихся в заложниках, у некоторых из них может возникнуть неуправляемая реакция протеста против совершаемого насилия. Важно не терять самообладание, так как в этой ситуации террористы часто убивают взбунтовавшихся. Террористы, как правило, находятся в состоянии сильнейшего стресса и поэтому крайне агрессивны.

У заложников после шока первых часов плена обычно начинается процесс адаптации — приспособления к абсолютно ненормальным условиям существования. Однако дается это ценой, прежде всего, психологических травм и нарушений. Быстро притупляются острота ощущений и переживаний, таким образом, психика защищает себя. То, что возмущало или приводило в отчаяние, воспринимается, как обыденность. При этом важно не утратить человеческий облик.

По возможности не замыкайтесь в себе, постарайтесь присмотреться к другим людям, выяснить, не нужна ли кому-то помощь. Даже мелочь – понимающий взгляд, слово поддержки – будет способствовать тому, что между вами возникнет контакт. Если человек чувствует поддержку, и ему, и всем, кто рядом с ним, становится легче. Тем не менее, заложникам, как правило, не удаётся избежать вспышек апатии и агрессивности во взаимоотношениях между собой. Они обусловлены подсознательным стремлением снять эмоциональное перенапряжение, однако это может еще больше обострить ситуацию, спровоцировать на агрессивные действия террористов.

Распространенным является заблуждение, которому часто оказываются подвержены люди, оказавшиеся в заложниках – стремление и попытки «понять» похитителей и разбудить в них сочувствие. Однако это вредная иллюзия. Симпатии к террористам могут стать вашим первым шагом к предательству по отношению к другим заложникам. Не думайте, что боевики при этом станут воспринимать вас как-то по-новому.

Постоянная угроза жизни и осознание своей беспомощности могут привести к развитию и других психических явлений. Может казаться, что вы слышите звуки вроде бы начавшегося штурма, голоса отсутствующих людей, видите нечто странное в темноте. Однако это не признак помешательства, а расстройство, которое пройдет не позже чем через две недели после освобождения.

Нельзя позволять себе сосредотачиваться на переживаниях. Способов отвлечься существует немало: попытайтесь придумать себе какую-либо игру, вспоминать полузабытые стихотворения, анекдоты и т.п. Для верующих большим подспорьем является молитва. Очень важно не забывать о личной гигиене.

Пребывание в заложниках наносит психическую травму даже весьма стойким людям.

Освобожденных нередко тяготят чувства вины и стыда, утраты самоуважения, разного рода страхи. Помните, что это нормальная для бывших заложников реакция. Для возвращения к нормальной жизни требуется довольно длительный период.

Терроризм. Как распознать опасность?

Чаще всего борьба с террором – война без линии фронта. Террористы могут в любой момент оказаться среди нас под видом обычных граждан. Существуют ли признаки, по которым можно выявить террористов и их преступные намерения по подготовке теракта с тем, чтобы предпринять необходимые предупредительные меры?

Деятельность террористов не всегда бросается в глаза. Но вполне может показаться подозрительной и необычной. Если признаки странного поведения очевидны, необходимо немедленно сообщить об этом в силовые структуры.

В преступных целях, террористами, как правило, используются типичные взрывчатые вещества заводского и самодельного изготовления, боеприпасы, пиротехнические средства а также иные опасные вещества и смеси, способные к взрыву при определенных условиях.

Террористы активно используют и различные самодельные взрывные устройства: самодельные мины-ловушки; мины сюрпризы, имитирующие предметы домашнего обихода или вещи, привлекающие внимание.

Скрытый пронос под одеждой и в ручной клади является самым распространенным способом доставки террористических средств к месту проведения террористической акции.

Наиболее часто этот канал используется для доставки огнестрельного оружия.

Огнестрельное оружие в собранном и разобранном виде имеет хорошо известные, достаточно специфичные и узнаваемые формы узлов, деталей и механизмов. Под одеждой и в ручной клади могут доставляться также взрывные устройства и радиоактивные вещества.

Проносимые взрывные устройства, как промышленного изготовления, так и самодельные, могут камуфлироваться под бытовые предметы. В практике встречались начиненные взрывчаткой электрические фонари, фены, вентиляторы, светильники, радиоприемники и магнитофоны, электробритвы, банки с кофе, консервы, термосы и т.п.

Будьте внимательны, постарайтесь запомнить приметы преступников, отличительные черты их лиц, одежду, имена, клички, возможные шрамы и татуировки, особенности речи и манеры поведения и т.д.

Не пытайтесь их останавливать сами – Вы можете стать первой жертвой.

Будьте особо бдительными и остерегайтесь людей, одетых явно не по сезону; если вы видите летом человека, одетого в плащ или толстую куртку – будьте внимательны – под такой одеждой террористы чаще всего прячут бомбы; лучше всего держаться от него подальше и обратить на него внимание сотрудников правоохранительных органов;

Остерегайтесь людей с большими сумками и чемоданами, особенно, если они находятся в месте, не подходящем для такой поклажи (в кинотеатре или на празднике).

Старайтесь удалиться на максимальное расстояние от тех, кто ведет себя неадекватно, нервозно, испуганно, оглядываясь, проверяя что-то в одежде или в багаже.

Если вы не можете удалиться от подозрительного человека, следите за мимикой его лица; специалисты утверждают, что преступник, готовящийся к теракту, обычно выглядит чрезвычайно сосредоточено, губы плотно сжаты, либо медленно двигаются, как будто читая молитву.

Ни в коем случае не поднимайте забытые вещи: сумки, мобильные, кошельки; не принимайте от незнакомых лиц никаких подарков, не берите вещей с просьбой передать другому человеку.

Действия при угрозе совершения террористического акта

Всегда контролируйте ситуацию вокруг себя, особенно когда находитесь на объектах транспорта, культурно-развлекательных, спортивных и торговых центрах.

При обнаружении забытых вещей, не трогая их, сообщите об этом водителю, сотрудникам объекта, службы безопасности, органов милиции. Не пытайтесь заглянуть внутрь подозрительного пакета, коробки, иного предмета.

Не подбирайте бесхозных вещей, как бы привлекательно они не выглядели.

В них могут быть закамуфлированы взрывные устройства (в банках из-под пива, сотовых телефонах и т.п.). Не пинайте на улице предметы, лежащие на земле.

Если вдруг началась активизация сил безопасности и правоохранительных органов, не проявляйте любопытства, идите в другую сторону, но не бегом, чтобы Вас не приняли за противника.

При взрыве или начале стрельбы немедленно падайте на землю, лучше под укрытие (бордюр, торговую палатку, машину и т.п.). Для большей безопасности накройте голову руками.

Случайно узнав о готовящемся теракте, немедленно сообщите об этом в правоохранительные органы.

Если вам стало известно о готовящемся или совершенном преступлении, немедленно сообщите об этом в органы ФСБ или МВД.

## **Памятка: "Как действовать при артобстреле"**

На улице

Если вы услышали свист снаряда (он похож больше на шорох), а через 2-3 секунды — взрыв, сразу падайте на землю. Не паникуйте: уже то, что вы слышите сам звук полета, означает, что снаряд пролетел достаточно далеко от вас, а те секунды перед взрывом лишь подтвердили достаточно безопасное расстояние. Однако следующий снаряд полетит ближе к

вам, поэтому вместо самоуспокоения быстро и внимательно оглянитесь вокруг: где можно спрятаться надежнее?

Если есть какой-то выступ (даже тротуар, поребрик — то рядом с ним), канава, любой выступ или углубление в земле — воспользуйтесь этой естественной защитой. Если рядом есть какая-то бетонная конструкция — лечь рядом с ней.

Лежать нужно, чтобы снизить шанс попадания осколков. Все это не поможет, если прямое попадание, но снизит шансы на осколочное ранение. Осколки летят вверх и по касательной.

Если человек стоит — больше шансов оказаться у них на пути, нежели если лежит.

**В городском транспорте**

Если первые взрывы застали вас в дороге на собственном автомобиле — не рассчитывайте, что на авто вы сможете быстро убежать от обстрела: вы никогда не будете знать, в какую сторону перенесется огонь, и не начнется ли дальше обстрел, скажем, из минометов. Кроме того, бензобак вашего авто добавляет опасного риска обгореть. Поэтому опять-таки: немедленно останавливайте машину и быстрее ищите укрытие.

В случае, если обстрел застал вас в маршрутке, троллейбусе или трамвае — следует немедленно остановить транспорт, отбежать от дороги в направлении «от зданий и сооружений» и залечь на землю. Оглянитесь и глазами поищите более надежное укрытие неподалеку. Перебегать следует короткими быстрыми бросками сразу после следующего взрыва.

Не рядом с машиной (автобусом и пр.)! Если будут бить, то сначала в машину, а попадет в нее, она взорвется вместе с человеком. Надо вылезти, лучше с противоположной от обстрела стороны, и ползком отойти дальше, потом лечь.

Не подходят для укрытия:

- подъезды любых зданий, даже небольшие пристроенные сооружения. От многоэтажных / многоквартирных домов вообще следует отбежать хотя бы метров на 30-50;
- места под разной техникой (скажем, под грузовиком или под автобусом);
- обычные ЖЭКовские подвалы домов. Они совершенно не приспособлены для укрытия во времени авианалетов или ракетно-артиллерийских обстрелов (речь идет о слабых перекрытиях, отсутствие запасных выходов, вентиляции и т.д.).

Есть большой риск оказаться под массивными завалами. Загромождение таких подвалов влечет риск моментального пожара или задымленности.

Никогда не следует прятаться снаружи под стенами современных зданий! Нынешние бетонные «коробки» не имеют ни малейшего запаса прочности и легко рассыпаются (или «складываются») не только от прямого попадания, но и даже от сильной взрывной волны: есть большой риск оползней и завалов. Нельзя также прятаться под стенами офисов и магазинов: от взрывной волны сверху будет падать много стекла; это не менее опасно, чем металлические осколки снарядов.

Иногда люди инстинктивно прячутся среди любых штабелей, в местах, заложенных контейнерами, заставленных ящиками, стройматериалами и т.п. (вступает в дело подсознательный рефлекс: спрятаться так, чтобы не видеть ничего).

Эта ошибка опасна тем, что вокруг вас могут быть легковоспламеняющиеся предметы и вещества: возникает риск оказаться среди внезапного пожара.

Порой люди из страха прыгали в реку, в пруд, фонтан и т.д. Взрыв бомбы или снаряда в воде даже на значительном расстоянии очень опасны: сильный гидроудар и — как следствие — тяжелая контузия.

Можно спрятаться в следующих местах:

- в специально оборудованном бомбоубежище (если повезет). От обычного ЖЭКовского подвала настоящее бомбоубежище отличается толстым надежным перекрытием над головой, системой вентиляции и наличием двух (и более) выходов на поверхность;
- в подземном переходе;
- в метро (идеально подходит);
- в любой канаве, траншее или яме;

— в широкой трубе водостока под дорогой (не стоит лезть слишком глубоко, максимум на 3-4 метра);

— вдоль высокого бордюра или фундамента забора;

— в очень глубоком подвале под капитальными домами старой застройки (желательно, чтобы он имел 2 выхода); — В подземном овощехранилище, силосной яме и т.п.;

— в смотровой яме открытого (на воздухе) гаража или СТО;

— в канализационных люках рядом с вашим домом, это очень хороший тайник (но хватит ли у вас сил быстро открыть тяжелую железяку? Важно также, чтобы это была именно канализация или водоснабжение — ни в коем случае не газовая магистраль!)

— в ямах-«воронках», оставшихся от предыдущих обстрелов или авианалетов.

В худшем случае — когда в поле зрения нет укрытия, куда можно перебежать одним быстрым броском — просто ложитесь на землю и лежите, закрыв голову руками!

подавляющее большинство снарядов и бомб разрываются в верхнем слое почвы или асфальта, поэтому осколки в момент взрыва разлетаются на высоте не менее 30-50 см над поверхностью.

Итак, общее правило: ваше укрытие должно быть хоть минимально углубленным и, вместе с тем, должен находиться подальше от сооружений, которые могут обрушиться на вас сверху при прямом попадании, или могут загореться. Идеальная защита дает траншея или канава (подобная окопу) глубиной 1-2 метра, на открытом месте.

Спрятавшись в укрытии, ложитесь и обхватите голову руками.

Приоткройте рот — это убережет от контузии при близком разрыве снаряда или бомбы.

Не паникуйте. Займите свою психику чем-то. Можно считать взрывы: знайте, что максимум после 100-го взрыва обстрел точно закончится. Можно попытаться мысленно считать минуты.

Во-первых, это отвлекает. Во-вторых, так вы сможете ориентироваться в ситуации: артиллерийский обстрел не длится вечно, максимум — двадцать минут; авианалет — значительно меньше. В наше время не бывает длинных бомбардировок, большие группы бомбардировщиков не применяются.

В доме

Если в доме есть подвал — спуститься в подвал.

Если подвала нет — спуститься на нижние этажи. Чем ниже, тем лучше. В идеале — всем на первый этаж.

Заранее найти самую внутреннюю комнату, чем больше бетона вокруг, тем лучше (найти несущие стены), если все комнаты внешние — выйти на лестничную площадку.

Ни в коем случае не находиться напротив окон!

Если известно, с какой стороны ведется обстрел, то выбрать самую удаленную комнату с противоположной стороны.

В том месте, что будет выбрано, сесть на пол у стены — чем ниже человек находится во время попадания снаряда, тем больше шансов, что его не зацепит осколком. Опять же, не напротив окон. Окна можно оборудовать диванными подушками (большими, плотными, но лучше мешками с песком), закрыть массивной мебелью, но не пустой (набить мешками с песком или вещами, но плотно). Это лучше, чем незащищенные окна и стекла.

В погребе

Погреб в частных домах — принимать во внимание, что его может завалить! Поэтому оставить в доме на видном месте большой бросающийся в глаза плакат «во время бомбежек мы в погребе» и указать, где погреб находится.

Взять с собой телефоны, радио на батарейках, воду.

Не впадать в панику. Я знаю, что это клише, но это важно.

После окончания обстрела (бомбардировки)

Оставляя место убежища, не давайте себе расслабиться. Теперь вся ваше внимание должно быть сконцентрировано себе под ноги! Не поднимайте с земли никаких незнакомых вам предметов: авиабомба, ракета или снаряд могли быть кассетными!

Боевые элементы часто разрываются при падении, но могут взорваться позже, в руках — от малейшего движения или прикосновения. Все внимание — детям и подросткам: не дайте им поднять что-нибудь из-под ног!

## **Правила электробезопасности в повседневной жизни**

Коварная особенность электроэнергии заключается в том, что она невидима, не имеет запаха, цвета, и обнаружить ее человек не может, так как для этого у него нет соответствующих органов чувств.

Электрический ток поражает внезапно, когда человек оказывается включенным в цепь прохождения тока. Опасная ситуация возникает тогда, когда он, с одной стороны, касается неисправной изоляции или металлического предмета, оказавшегося случайно под напряжением, а с другой – земли, труб центрального отопления и других заземленных предметов.

Ниже приведены правила, повседневное соблюдение которых поможет не только предотвратить несчастный случай, но и явится хорошей профилактикой пожара в вашем доме.

Основные правила безопасного обращения с электрической энергией.

1. Неукоснительно соблюдайте порядок включения электроприбора в сеть: шнур сначала подключайте к прибору, а затем к сети. Отключение прибора производится в обратном порядке.
2. Не вставляйте штепсельную вилку в розетку мокрыми руками.
3. Предостережение для любителей музыки: никогда не ставьте включенную в сеть электроаппаратуру на край ванны с водой или в непосредственной близости от нее, чтобы не подвергать себя смертельной опасности.
4. Когда моете холодильник, другие электробытовые приборы, меняете лампочку или предохранитель убедитесь в том, что они отключены от электропитания.
5. Не прикасайтесь к нагреваемой воде и сосуду (если он металлический) при включенном в сеть электронагревателе.
6. Не пользуйтесь электроприборами с поврежденной изоляцией.
7. Не вынимайте вилку из розетки, потянув ее за шнур (он может оборваться, оголив провода, находящиеся под напряжением). Не ремонтируйте вилки электроприборов с помощью изолянта, меняйте их сразу, если они вышли из строя.
8. Не пользуйтесь электроутюгом, плиткой, чайником, паяльником без специальных негорючих подставок.
9. Не пользуйтесь предназначенными для помещений электробытовыми приборами (чайник, утюг, настольная лампа и др.) в других местах, где нет пола, не проводящего электрический ток. (Земляной пол может стать причиной электротравмы).

10. Не включайте в розетку более трех электроприборов. В случае подключения мощных энергопотребителей (электрический чайник, тостер, утюг) старайтесь не использовать их одновременно.

11. Не оставляйте без присмотра включенные в сеть электронагревательные приборы.

12. Не используйте бумагу или ткань в качестве экрана или абажура электролампочки.

13. Не пытайтесь починить перегоревшие пробки с помощью самодельного «жучка».

14. Уходя из дома, выключайте свет и электроприборы.

Также помните, что прикасаться к провисшим или лежащим на земле проводам всегда опасно – можно попасть под действие электрического тока в результате повреждений на линиях электропередач.

Опасно влезать на крыши домов и строений, где вблизи проходят электрические провода, на опоры (столбы) воздушных линий электропередач; не меньшую опасность представляют игры под такими линиями.

Знайте, что проникновение детей, подростков в помещения с распределительными устройствами, силовыми щитками, на трансформаторные подстанции грозит смертельной опасностью.

Электрическая энергия может стать причиной пожара при следующих обстоятельствах:

- коротком замыкании, которое случается, когда нарушается целостность изоляции и происходит соединение двух оголенных проводков одного электрического провода. При этом наблюдается мощное искрение;
- самовозгорании включенной в сеть бытовой видео-аудио-радиоэлектронной аппаратуры (телевизоров, компьютеров);
- плохом контакте в вилках и электрических розетках – в этом случае происходит их нагрев с последующим возгоранием электропроводки;
- неосторожном обращении с утюгом, электрической плитой, электронагревательными приборами, особенно самодельными;
- ремонте электроприбора, не отключенного от сети;
- сушке белья над электронагревательным прибором или при бесконтрольном приготовлении пищи;
- неисправности или использовании самодельной новогодней электрической гирлянды.

Признаки возможного загорания электроприборов.

1. Дым или запах горелой резины (пластика, дерева).

2. Сильный нагрев отдельных частей или прибора в целом.

3. Искрение, вспышки света, треск, гудение в приборе.

При появлении любого из этих признаков необходимо немедленно отключить прибор от электрической сети.

Меры пожарной безопасности при эксплуатации телевизоров.

Не применяйте нестандартные предохранители. Не оставляйте телевизор включенным в сеть надолго и без присмотра. Не ставьте телевизор в нише мебельной стенки, у батарей центрального отопления, не накрывайте газетой или ковриком. Это ухудшает циркуляцию воздуха, приводит к перегреву, в результате чего возможно появление синеватого дыма, потрескивание и разрыв электронно-лучевой трубки. Подход к розетке должен быть максимально доступным и безопасным для быстрого отключения из сети горящего прибора. Вокруг телевизора не следует складировать легкогорючие материалы (шторы, книги, газеты, пластиковые салфетки и прочее), а также ставить на него сверху цветочную вазу с водой, особенно если в доме есть дети или животные, которые могут пролить воду и устроить короткое замыкание.

Следует иметь в виду, что «режим ожидания» (светящийся фотодиод) у телевизора, музыкального центра, компьютера и другой техники – это пожароопасный режим работы электроприбора.

Могут загореться телевизоры, иногда даже выключенные, но с оставленной в электросети вилкой.

Первыми признаками неисправности телевизора могут служить увеличение яркости, возрастание числа помех, искажение изображения. Потрескивание и появление синеватого дыма свидетельствуют, что скоро может случиться разрыв оболочки электронно-лучевой трубки. В случае появления указанных признаков немедленно отключите телевизор от электросети.

При загорании телевизора необходимо предпринять следующие действия.

1. Выдерните шнур электропитания из розетки.
2. Накройте телевизор смоченной плотной тканью (покрывалом, курткой, ковриком) – это исключит доступ воздуха к пламени. Тушить огонь можно и водой, но при этом следует стоять сбоку, так как возможен взрыв кинескопа.
3. Чтобы избежать отравления продуктами горения, дышите через влажное полотенце, покиньте помещение.
4. Вызовите пожарную охрану.
5. Только после ликвидации загорания проветрите помещение. Ничего не убирайте, чтобы пожарные смогли установить причину пожара и составить акт о пожаре.

Аналогично действуйте и при загорании других электробытовых приборов.

Имейте в доме на случай загорания электроприборов наготове плотное одеяло или покрывало (не синтетическое).

Если же в первую минуту справиться с загоранием не удалось и огонь вышел за пределы корпуса телевизора, срочно покидайте помещение ввиду того, что выделяющиеся продукты горения очень токсичны. Уходя, закройте окно и плотно закройте за собой двери – во избежание развития пожара. Звоните в пожарную охрану, оповестите о пожаре соседей.

Дети и электричество.

К ожогам различной степени тяжести и, что самое печальное, к смерти может привести пренебрежение правилами электробезопасности.

Следует помнить, что природная детская страсть к «исследованиям» может привести к трагическим последствиям.

Не лишним будет знать, что организм ребенка обладает более низким электрическим сопротивлением, чем организм взрослого человека. Следовательно, сила воздействия электрического тока на детский организм существенно выше, чем на взрослого. Удар электрического тока напряжением 220 В, для взрослого будет лишь чувствительным, тогда как для ребенка может оказаться смертельным.

Вывод: задача взрослых – создать условия, при которых ребенок ни при каких обстоятельствах не сможет коснуться проводов или приборов, которые находятся или могут оказаться под напряжением.

Следует неукоснительно выполнять ряд важных правил электробезопасности:

- маленькому ребенку недопустимо позволять самостоятельно втыкать вилку в розетку или выдергивать ее оттуда – пальцами он может замкнуть контакты вилки на себя;
- розетки и выключатели должны размещаться на высоте, недоступной для ребенка, или быть загорожены предметами мебели, которые он не сможет самостоятельно отодвинуть (шкаф, тяжелая тумба);
- те розетки, до которых ребенок может дотянуться рукой, должны быть закрыты специальными заглушками (они продаются в магазине электротоваров);
- тройники, находящиеся в доступном месте (например, около телевизора или компьютера), должны иметь специальные отодвигающиеся заслонки – в гнезда такого тройника ребенок не сможет самостоятельно вставить вилку электроприбора или воткнуть какой-либо предмет (гвоздь, шпильку, булавку и т.п.).

## **Правила безопасности - бытовой газ**

**МЧС предупреждает - будьте осторожны с бытовым газом, выполняйте все требования по безопасной эксплуатации газовых приборов. Во избежание несчастных случаев при эксплуатации газовых приборов специалисты рекомендуют соблюдать следующие правила и рекомендации:**

Приобретать газовые баллоны и газовое оборудование следует только в специализированных организациях, имеющих сертификаты на реализацию данной продукции. Ведь ответственность за безопасную эксплуатацию работающих газовых приборов и их содержание в надлежащем состоянии несут их владельцы. Никогда не покупайте газовые приборы, в том числе газовые баллоны, у посторонних лиц.

Обязательна ежегодная проверка газового оборудования специалистами.

Прежде, чем открыть газовый кран на плите, поднесите зажженную спичку к горелке.

Помните, что газ в смеси с воздухом взрывопожароопасен!

Источниками воспламенения смеси могут стать: открытый огонь (спички, сигареты и т.д.), электрическая искра, возникшая при включении и выключении электроприборов. Во избежание отравлений необходимо проверять тягу перед розжигом, сразу после включения газовых приборов и в течение их работы следить за исправностью вентиляционных каналов, постоянно проветривать помещение, особенно перед сном.

Газовые баллоны (рабочий и запасной) для бытовых газовых приборов желательно располагать вне зданий (в пристройках, цокольных и подвальные этажах, шкафах или под кожухами, закрывающими верхнюю часть баллонов или редуктор) у глухого простенка на расстоянии не ближе 5 м от входов в здание. Пристройки должны быть выполнены из негорючих материалов.

Пристройки и шкафы для газовых баллонов должны запираются на замок во избежание, доступа к ним детей и посторонних лиц и иметь жалюзи для проветривания.

#### **При пользовании газом в быту запрещается:**

Привязывать веревки к газопроводам (этим нарушается плотность резьбовых соединений, может возникнуть утечка газа и, как следствие, взрыв); сушить белье и волосы над зажженной плитой;

самовольно переустанавливать и ремонтировать газовые приборы, баллоны, арматуру; оставлять без присмотра работающие газовые приборы;

допускать к пользованию газовыми приборами детей дошкольного возраста и лиц, не знающих правил их безопасного использования;

применять открытый огонь для обнаружения утечек газа (для этого должна использоваться только мыльная эмульсия);

устанавливать регулятор давления без уплотнительного кольца или прокладки;

сгибать и скручивать резино-тканевый рукав (шланг), допускать повреждение наружного слоя рукава (порезы, трещины, изломы), так как в этих местах возникает утечка газа; располагать вблизи работающей плиты легковоспламеняющиеся материалы и жидкости; пользоваться помещениями, где установлены газовые приборы для сна и отдыха; использовать газ и газовые плиты для отопления помещения;

присоединять детали газовой арматуры с помощью искрообразующего инструмента; хранить запасные баллоны.

При утечке из подземного газопровода газ через неплотный грунт или щели в фундаменте может проникнуть в подвал жилого дома. Обнаружив запах газа, необходимо оградить вход в подвал, проследить за тем, чтобы вблизи не курили и не зажигали огонь, обеспечить вентиляцию подвала, подъезда и вызвать аварийную службу.

При неисправности газового оборудования или при запахе газа, следует немедленно прекратить пользование прибором, перекрыть краны на плите и вентиль на баллоне или флажок на редукторе, вызвать аварийную службу по телефону «04» и тщательно проветрить

помещение. В это время не пользуйтесь открытым огнем, не включайте и не выключайте электроприборы и электроосвещение.

Отдел надзорной деятельности Ленинградского района напоминает населению о мерах пожарной безопасности при использовании газового оборудования.

75% пожаров от общего их количества происходящих в районе, возникают в жилых домах. Пожары уничтожают домашнее имущество, наносят государству и собственникам материальный ущерб. Гибнут люди.

Помните, что вы несете ответственность за исправность газового оборудования внутри квартиры. При покупке любой газовой аппаратуры должен быть снабжен инструкцией по эксплуатации. Лицо, устанавливающее аппарат, должно выдать вам документ, удостоверяющий, что работы произведены в соответствии с техническими нормами и правилами безопасности. Гибкие шланги должны быть по возможности короткими (не более 2м). Убедитесь, что они плотно надеты на кран. Максимальный срок службы гибкого шланга - четыре года, (предельный может быть проставлен на шланге), но осторожность требует заменять его каждые два года. Зажимной хомут шланга должен обеспечивать полную герметизацию, но не старайтесь зажимать его слишком сильно, так как это может прорвать шланг и вызвать утечку газа. Не забывайте, что применяемый в быту газ взрывоопасен, поэтому, при использовании газовыми приборами, необходимо соблюдать правила пожарной безопасности!

### **Способы обнаружения утечки газа**

На глаз. На поверхности мыльной воды, налитой вдоль газовых труб, в местах утечки образуются пузырьки.

На слух. В случае сильной утечки газ вырывается со свистом.

По запаху. Характерный запах, который выделяет газ, становится сильнее вблизи места утечки. Никогда не ищите место утечки газа с помощью открытого пламени, например, горящей спички. Постарайтесь прекратить подачу газа, если это возможно. Обязательно вызовите пожарных.

При использовании в быту газовыми приборами следует выполнять следующие меры безопасности:

Постоянно проверяйте тягу, держите форточки в помещениях, где установлены газовые приборы, открытыми. Горящий газ сжигает кислород; поэтому необходимо, чтобы в помещении обеспечивалась постоянная вентиляция. Не затыкайте вентиляционные отверстия зимой.

Не оставляйте работающие газовые приборы без присмотра, если они не имеют соответствующей автоматики и не рассчитаны на непрерывную работу.

Не используйте газовые плиты для отопления, а помещения, где установлены газовые приборы, для сна и отдыха.

По окончании пользования газом закрыть краны на газовых приборах, вентили перед ними, а при использовании баллонами — и вентили баллонов;

Регулярно проверяйте герметичность шлангов и резьбовых соединений на трубах с помощью мыльной пены;

Содержите газовую плиту в чистоте;

уходя из квартиры, перекрывайте газ на трубе газопровода или закручивайте вентиль на газовом баллоне.

Помните, обычно утечки газа происходят в результате пробоя шланга, соединяющего газопровод с плитой, разгерметизации резьбовых соединений, забывчивости людей, оставляющих открытыми вентили, шалости детей, заливания пламени водой, перелившейся через край посуды.

### **Что делать в случае утечки газа**

Избегайте всяких действий, вызывающих искрение и повышение температуры воздуха в помещении. Не трогайте электровыключатели - это тоже может вызвать появление искры. Обеспечьте интенсивное проветривание помещения, открыв все окна. Удалите всех присутствующих. Прекратите, если возможно, подачу газа. Вызовите мастера.

Загорелся газ в месте утечки: пока газ горит, нет опасности взрыва. Никогда не задувайте пламя, так как это может привести к катастрофе газ и воздух образуют взрывчатую смесь, и при наличии источника воспламенения (перегретый металл, горящие угольки, искры, электродуга и т.д.) взрыв неизбежен. Следите за тем, чтобы не загорелись расположенные поблизости огня предметы. Утечка из баллона со сжатым газом.

Как правило, утечка возникает в месте соединения баллона с гибким шлангом. При таком повреждении молено временно это место накрыть мокрой тряпкой. Если сможете, вынесите баллон на улицу. Если это вам не под силу, хорошо проветрите помещение. Избегайте всяких действий, вызывающих повышение температуры воздуха. Немедленно возвратите баллон поставщику. Одной из причин предпосылки возгорания является нарушение правил безопасности при пользовании газовой плитой и стояками на первых этажах. Так, кто-то из членов семьи включает газовую плиту, ставит на нее емкости для приготовления или подогрева пищи и на долгое время отвлекается на другие дела, забыв о том, что раскаленная варочная посуда, пригоревшие продукты, бурно кипящая вода могут создать пожароопасную ситуацию в квартире. Чтобы избежать пожара при пользовании газовыми приборами, настоятельно рекомендуем помнить и соблюдать проверенные на практике правила:

Особое внимание необходимо обращать на пользование газовыми стояками на первых этажах в летнее время: нерадивые жильцы по неопытности или сознательно на время отсутствия в квартире перекрывают газовые краны на газовом стоянке первого этажа, что очень опасно, ибо тем самым перекрывается вся газовая система в доме, что чревато самыми серьезными последствиями вплоть до пожара и гибели людей.

В случае опасности, если жители долгое время отсутствуют, для вскрытия квартир будут привлекаться сотрудники МВД и МЧС.

Огонь на баллоне со сжатым газом. Постарайтесь закрыть кран, обернув руки мокрой тряпкой. Если это невозможно (огонь на прокладке, кран деформировался в результате нагрева), не задувайте пламя, так как это может привести к взрыву. Немедленно вызовите пожарных и постарайтесь предохранить от воспламенения расположенные поблизости от

огня предметы. Никогда не переставляйте баллон со сжатым газом, пока он не охладился: от малейшего толчка может взорваться.

### **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

Допускать к пользованию газовыми приборами детей дошкольного возраста, лиц, не контролирующих свои действия и не знающих правил пользования этими приборами.

Хранить в помещениях и подвалах порожние и заполненные сжиженными газами баллоны. Иметь в газифицированном помещении более одного баллона вместимостью 50 (55)л или двух баллонов 27л (один из них запасной).

Располагать баллоны против топочных дверок печей на расстоянии менее 2м от них. Пользоваться газом: при неисправности газовых приборов, отсутствии тяги, обнаружении утечки газа, без проведения проверки состояния дымовых и вентиляционных каналов.

Запрещаются любые самовольные действия с газовым оборудованием, проведение газификации без соответствующих разрешений, привлечение случайных лиц для ремонта и перестановки газовых приборов. Все виды работ, связанные с газом, должны выполняться только специализированными организациями.

### **НАСЕЛЕНИЕ, ИСПОЛЬЗУЮЩЕЕ ГАЗ В БЫТУ ОБЯЗАНО:**

Пройти инструктаж по безопасному пользованию газом в эксплуатационной организации газового хозяйства, иметь и соблюдать инструкции по эксплуатации приборов.

Следить за нормальной работой газовых приборов, дымоходов и вентиляции, проверять тягу до включения и во время работы газовых приборов с отводом продуктов сгорания в дымоход. Перед использованием газифицированной печью проверять, открыт ли полностью шибер. Периодически очищать «карман» дымохода.

По окончании пользования газом закрыть краны на газовых приборах и перед ними, а при размещении баллонов внутри кухонь дополнительно закрыть вентили у баллонов. При неисправности газового оборудования вызвать работников предприятия газового хозяйства. При внезапном прекращении подачи газа закрыть немедленно краны горелок газовых приборов и сообщить газовой службе по телефону 04

Перед входом в подвалы и погреба, до включения света и зажигания огня, убедиться в отсутствии запаха газа.

При обнаружении запаха газа, подвале, подъезде, во дворе, на улице: сообщить окружающим о мерах предосторожности; сообщить в газовую службу по телефону 04 из незагазованного места; принять меры к удалению людей из загазованной среды, предотвращению включения - выключения электроосвещения, появлению открытого огня и искры; до прибытия аварийной бригады организовать проветривание помещения. Будьте внимательны с газом! Ваша забывчивость, невнимательность могут причинить неприятность вам, вашим близким и соседям. Только умелое обращение с газовыми приборами и знание правил пользования газом поможет вам избежать несчастных случаев.

**Пожар легче предупредить, чем потушить!**

## **Правила безопасного поведения в лесной зоне**

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 полосы 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 или догудеться (сигналом автомашины) 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 обостряться, 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 вы заблудились в лесу?***

Для того чтобы, будучи в одиночестве в лесу, остаться в живых, нужны элементарные первоначальные знания и огромное желание найти выход из ситуации. Специалисты рекомендуют заблудившемуся, прежде всего, крепко обнять дерево и успокоиться.

Не паникуйте, остановитесь и подумайте - откуда пришли, не слышно ли криков, шума машин, лая собак. Выйти к людям помогают различные звуки: работающий трактор (слышно за 3-4 километра), собачий лай (2-3 километра), проходящий поезд (до 10 километров). Трубы на крышах можно увидеть за 3 километра, заводские трубы — за 6, колокольни и башни — за 15. При отсутствии подходящих ориентиров лучше всего «выходить на воду» и двигаться вниз по течению. Ручей обязательно выведет к реке, река - к людям.

Если есть возможность, немедленно свяжитесь со специалистами Единой службы спасения по телефонам «112» или «01» (звонок бесплатный).

Если точно знаете, что вас будут искать - оставайтесь на месте, разведите костер, пойте песни - по дыму и голосу найти человека легче. Собираясь ночевать, сделайте постель из лапника, костер желательно поддерживать всю ночь - для этого киньте туда пару толстых веток.

Если ищете дорогу сами - старайтесь не петлять, ориентируйтесь по солнцу, хорошо, если удалось выйти на линию электропередач, железную дорогу, газопровод, реку - идя вдоль этих объектов, всегда выйдете к людям, пусть и не там, где предполагали.

Подавать звуковые сигналы можно ударами палки о деревья, звук от них далеко расходится по лесу. При необходимости можно ориентироваться по сторонам света даже без компаса. Так, кора березы и сосны на северной стороне темнее, чем на южной, а стволы деревьев, камни, выступы скал 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.

Не пробуйте сокращать путь. Не паникуйте, если поймете, что начинаете кружить. Это обычное явление. Называется «фокусом правой ноги». Один шаг у людей всегда короче другого. Как бы вы ни старались идти прямо, вас обязательно будет заносить в сторону. В горах петля будет короче, на равнине - длиннее. Лучше всего, сделав один круг, не пытаться перехитрить судьбу и делать второй, третий. Чтобы выдержать намеченное направление, необходимо выбирать хорошо заметный ориентир через каждые 100-150 м. маршрута. Это особенно важно, если путь преградили завал или густой кустарник, которые вынуждают отклониться от прямого направления.

Наиболее коварные препятствия в тайге - это болота и трясины. 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.

Если необходимо организовать временную стоянку, это нужно сделать на сухом месте. Построить убежище из подручных материалов, развести костер, пополнить запасы пищи из кладовой природы и ожидать прихода помощи. Расположитесь лучше всего поблизости от ручья или речушки, на открытом месте, чтобы всегда иметь под рукой запас воды. Кроме того, прохладный ветерок, постоянно дующий в ночные часы, будет лучшей защитой от нападения полчищ гнуса, чем дымокурные костры. Временным укрытием может служить навес, шалаш, землянка. В теплое время года можно ограничиться постройкой простейшего навеса.

Сделайте себя видимым. Прежде всего, необходимо найти открытое место, лучше на возвышении, соорудить на ближайшей же полянке три высоких (метра три) креста из еловых сучьев. Если есть спички, можно разжечь три костра, или палкой проделать в земле три глубокие бороздки, или сложить три каменные кучки вблизи тропы, поскольку спасатели, как правило, идут по ней. Одним словом, устанавливать 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.).

## **Памятка "Безопасность детей при общении с животными"**

### **Правила безопасного поведения с животными**

Дети должны знать, как вести себя с нашими четвероногими друзьями. Некоторые дети очень сильно боятся собак, другие, наоборот, проявляют удивительную храбрость, граничащую как бы с

безрассудством. Во избежание недоразумений при общении с животными мы предлагаем следующие правила:

Первое: не подходить к животным, если поблизости нет взрослых.

Второе: нельзя трогать животных и близко подходить к ним, если они едят или спят. Нельзя трогать их еду и миску.

Третье: не подходить к собакам и кошкам с потомством, так как они будут защищать своих щенят и котят. Нельзя подходить к дерущимся собакам и кошкам, и тем более разнимать их.

Четвертое: нельзя дразнить животных. Необходимо показать детям, что дразнить это значит: Не давать миску, в которой находится еда, предлагать кусок и сразу отдергивать руку, угрожающе замахиваться, кричать и топтать ногами. Нельзя тыкать животным в глаза, тянуть их за хвост и уши, трогать морду.

Пятое: нельзя подходить к собакам, которые странно себя ведут. Например, если есть признаки бешенства: хромота или пошатывание, слюна или пена на губах, агрессивное поведение (кидается на людей, животных или предметы), потеря ориентации.

Шестое: подходить к животным нужно спокойным шагом, нельзя приближаться бегом, на движущемся велосипеде или других видах транспорта, делать резкие движения, прыгать перед ними или через них.

Седьмое: если собака сердится (показывает зубы, рычит), нельзя убежать. Лучше стоять на месте, закрыть лицо, но, если вдруг собака нападет, свернуться калачиком на земле и закрыть лицо руками.

Восьмое: нельзя приближать свое лицо к собачьей или кошачьей морде. Реакция бездомных кошек и собак непредсказуема.

Девятое: если ребенку хочется потрогать животное (погладить), он должен спрашивать разрешение у взрослых, лучше всего у родителей. Собаку надо гладить по голове, за ушами или под подбородком, по телу гладить собаку не рекомендуется.

### **Правила безопасного поведения при встрече с дикими животными**

Первое: Отправляясь в лес, надевай высокую прочную обувь.

Второе: Змея не нападает на человека. Напротив, при встрече с ним она старается уступить дорогу. Но в лесу в густой траве человек нечаянно может наступить на змею, и она, защищаясь, кусает. Будь внимательным – змеи иногда заползают и на дачные участки.

Третье: При встрече с хищником главное – не пугаться, не убежать, не поворачиваться к нему спиной, а просто дать ему возможность уйти. Дикие животные – медведи, волки, кабаны, лисицы – предпочитают не сталкиваться с человеком. Только если они ранены или защищают своих детенышей, то могут напасть.

Четвертое: Звери боятся огня. Их может отогнать зажженная ветка, а еще громкий голос, стук палкой по дереву или по металлическому предмету.

### **Уважаемые родители!**

**Животных надо любить. Но при этом надо помнить, что даже домашние животные могут быть очень опасны.**

**Поэтому Ваша задача – научить своих детей безопасности при общении с животными.**

## **Первая помощь при укусе змеи**

В летний период жители области часто отправляются на природу собирать дикоросы или в туристические походы. Всем известно, что в лесу существует множество опасностей, одна из которых - ядовитые змеи. Неправильные действия при оказании помощи часто приносят больший ущерб здоровью, чем сам укус змеи, затрудняют диагностику, дальнейшее лечение.

**Нужно:**

1. Сразу после укуса обеспечить пострадавшему полный покой в горизонтальном положении. Отсосать яд! При необходимости перенести пострадавшего в удобное, защищенное от непогоды место. Самостоятельное движение пострадавшего недопустимо!

2. Впервые секунды после укуса, надавливая пальцами, раскройте ранку и начните энергично отсасывать яд ртом. Кровянистую жидкость периодически сплевывайте. Если

мало слюны или есть ранки на губах, во рту, следует набрать в рот немного воды (вода разбавляет яд) и отсасывание яда проводить поочередно в течение 15 минут беспрерывно. Это позволяет удалить из организма пострадавшего от 20 до 50 процентов яда. Для человека, оказывающего помощь, отсасывание яда совершенно неопасно, даже если во рту у него есть ранки или ссадины.

3. Ранку надо продезинфицировать, наложить стерильную повязку.
4. Ограничьте подвижность пострадавшего. При укусе в ногу прибинтуйте ее к здоровой и, подложив что-либо под колени, слегка приподнимите их. При укусе в руку зафиксируйте ее в согнутом положении.
5. Давайте пострадавшему больше пить чая, бульона, воды. Усиленное водопотребление способствует выводу яда из организма.
6. Постарайтесь немедленно доставить пострадавшего в ближайшее медицинское учреждение. Змею желательно отыскать и доставить врачу для опознания.
7. Если есть сыворотка, то вводите ее внутримышечно (лучше в область спины) не позже чем через 30 мин после укуса. При укусе гадюки, введение сыворотки нецелесообразно.

#### **Нельзя:**

1. Разрезать место укуса. Порезы приводят к инфекциям, к повреждению вен, сухожилий.
2. Прижигать ранку раскаленными на огне предметами, угольями от костра, порохом. Ядовитые зубы змей достигают сантиметра в длину, яд вводится глубоко в мышечную ткань. Опасно и бесполезно прижигать место укуса едким калием, азотной, серной и карболовой кислотами.
3. Нельзя накладывать жгут выше места укуса. Наложение жгута на пораженную конечность ухудшает состояние пострадавшего, провоцирует гангренозные явления (особенно при укусах гадюк), повышает возможность летального исхода.
4. Алкоголь не является противоядием, наоборот, затрудняет выведение яда из организма, усиливает его действие.

## **Как защитить себя от укусов насекомых летом**

В летний период создаются самые благоприятные условия для активной жизни насекомых.

К сожалению, некоторые из них имеют привычку больно кусать и жалить.

Вот несколько простых правил, которые помогут вам провести лето беззаботно:

1. Лучше предотвращать укусы насекомых, чем бороться с их последствиями.
2. Когда находитесь на улице, лучше надеть штаны и свитер с долгим рукавом, желательно из плотной ткани, еще что-то на голову и ноги - и непроницаемость вам гарантирована. Но все это можно применять только тогда, когда на улице прохладно.

3. Если нет возможности одеться по плотнее - то крем наносить на все тело совсем не обязательно - наносите его только на открытые участки кожи.

4. Если места комариных укусов не зудят, и не тревожат вас или ребенка - ничем их мазать не нужно. Главное не чесаться.

5. Если у ребенка появляется зуд после укуса комара - обязательно продезинфицируйте ранку, что бы предотвратить попадание инфекции, не позволяйте малышу чесаться.

Комары не любят различные специфические насыщенные запахи и дым.

При возникновении покраснения и зуда в местах комариных укусов помогут следующие средства :

-Масло чайного дерева поможет устранить зуд и отек.

-Раствор воды и соды в пропорции пол чайной ложки на стакан воды.

-Также можно протереть место укуса раствором марганцовки бледно-розового цвета или нашатырным спиртом.

-Приложите к воспаленному месту кубик льда - чувство холода уменьшает зуд.

Обратитесь к врачу, если место укуса очень распухло и воспалилось.

Не так опасны сами укусы насекомых, как аллергическая реакция на них, которая у каждого абсолютно индивидуальна. Риск осложнений также зависит от возраста взрослого человека или ребенка. Самыми опасными могут быть укусы ос, шершней и пчел. В большинстве случаев именно они вызывают все проявления аллергической реакции организма: опухоль, покраснение, кашель, отек, затрудненное дыхание, повышение температуры.

Как оказать первую помощь при укусе насекомых?

1. Обязательно вытащите из ранки жало, если укусила пчела (к осам это не относится).

Лучше его выдавить с помощью ногтей, чтобы оно не переломилось, и не раздавился мешочек с ядом, прикрепленный к нему. Следующий шаг – хорошо вымыть место укуса с мылом.

2. Приготовьте раствор в виде кашицы из воды и пищевой соды и нанесите её на ранку.

Можно использовать просто раствор, не превращая его в кашицу: в нём надо смочить ватный тампон или салфетку и так же приложить на место укуса, даже будет лучше, если вы её привяжете на какое-то время. Ещё один вариант – тоже кашица, но из сырого картофеля, завернутая в марлю. Самый простым и быстрым способом в этом случае будет нашатырный спирт, которым покрасневшую кожу надо просто протереть.

3. Если припухлость будет увеличиваться, то необходимо будет принять внутрь или наружно какое-нибудь антигистаминное средство. Такие препараты должны всегда находиться в вашей летней аптечке. Они могут быть как в виде таблеток, так и в виде мазей, которые помогают не только при укусах насекомых, но и от крапивницы или пищевой аллергии.

4. Выпейте какое-нибудь жаропонижающее лекарство (если начнет подниматься температура). Пейте много жидкости.
5. Если всё-таки отёк будет увеличиваться, то надо будет вызвать врача. Лучше также принять препарат «Катрин», «Тавегил» или четверть таблетки «Супрастина». Ещё можно давать полтаблетки глицерофосфата или таблетку «Глюканата кальция» в день.
6. Основные аллергические симптомы должны будут быстро пройти, если не появится рвота, тошнота и непереносимый зуд. В любом случае, лишним не будет обращение к врачу, чтобы доктор сам осмотрел вас и место укуса. Если под рукой не окажется нужных лекарств, то можно использовать «народные» средства: уксус или рафинированный сахар, который быстро может вытянуть яд из ранки, оставленной любым вредным насекомым. Для снятия зуда и боли обычно прикладывают холодные компрессы или просто лёд. Обратите пристальное внимание на отек от укуса в лицо: если он начал распространяться на губы и щеки, то, как можно скорее, вызывайте врача! Вместе с укусом в кровь, как правило, попадают химические вещества, которые раздражают места укусов. Именно поэтому они сначала краснеют, опухают и болят. Серьёзные аллергические реакции может вызвать попавший в кровь яд. Всегда в теплое время года носите собой противоаллергические препараты, особенно, если однажды у вас уже наблюдалась сильная реакция на укусы насекомых.

## **Как предотвратить детскую шалость с огнем?**

Детская шалость с огнем часто становится причиной пожаров. О том, что спички - не игрушка для ребенка, известно всем. Но не все родители знают, как обезопасить ребенка и предотвратить возможные трагедии. Необходимо сформировать у детей чувство опасности огня, привить навыки безопасного обращения с бытовыми приборами и правильного поведения в случае пожара.

Главное Управление МЧС России напоминает меры по предупреждению пожаров по причине шалости детей:

- рассказывайте детям о пожаробезопасном поведении;
- уходя из дома ненадолго, чтобы ребенок не скучал, дайте ему задание, подскажите тему для игры, подберите нужные игрушки;

- спички и зажигалки - не игрушки для детей. Не оставляйте их в доступных для детей местах;
- не доверяйте растопку печи в доме малолетним детям, и не оставляйте без присмотра топящуюся печь,
- «заглушите» все открытые электрические розетки, используйте для этого специальные пластиковые заглушки, они продаются в любом хозяйственном магазине и стоят очень недорого;
- не оставляйте без присмотра включенными электроприборы. Научите детей правильно ими пользоваться;
- научите действиям при пожаре, аварии и других чрезвычайных ситуациях.;
- проверьте, знает ли Ваш ребенок свой домашний адрес, а также разучите вместе с ним телефоны служб спасения, запишите их на бумаге и повесьте около телефонного аппарата.

Уважаемые родители! Учите детей соблюдению правил пожарной безопасности личным примером. Там, где среди детей проводится разъяснительная работа, направленная на предупреждение пожаров от детской шалости с огнем, опасность возникновения пожаров по этой причине сводится к минимуму.

## **Памятка для родителей по предупреждению курения, употребления алкоголя и наркотиков**

### **Памятка для родителей по предупреждению курения, употребления алкоголя и наркотиков**

#### **Уважаемые родители!**

*Здоровье ребенка - самое большое счастье для родителей. Но, к сожалению, все больше и больше подростков начинают употреблять табак, алкоголь и наркотики (далее ПАВ - психоактивные вещества).*

#### **Причины:**

- *любопытство (благодаря известному высказыванию не очень умных людей: «Все надо попробовать!»);*
- *желание быть похожим на «крутого парня», на старшего авторитетного товарища, часто личный пример родителей и т. д.;*

- желание быть «плохим» в ответ на постоянное давление со стороны родителей: «Делай так, будь хорошим». Это может быть и способом привлечения внимания;

- безделье, отсутствие каких-либо занятий либо обязанностей, в результате - эксперименты от скуки.

### ЗАДУМАЙТЕСЬ:

- ухоженный, вовремя накормленный, заботливо одетый ребенок может быть внутренне одиноким, психологически безнадзорным, поскольку до его настроения, переживаний, интересов никому нет дела.
- мы так боимся, чтобы наши дети не наделали ошибок в жизни, что не замечаем, что по сути дела, не даем им жить. Мы попираем и нарушаем их права, данные им от рождения, а потом удивляемся их инфантильности, несамостоятельности, тому, что страх жизни преобладает у них над страхом смерти.
- ограничиваемый в своей активности ребенок не приобретает собственного жизненного опыта, не убеждается лично в том, какие действия разумны, а какие нет; что можно делать, а чего следует избегать.

Как при любой болезни, при соблюдении определенных профилактических мер можно уберечь ребенка от потребления табака, алкоголя и наркотиков. Конечно, не все представленные ниже способы легко воплощаются, но в совокупности они дают реальный положительный результат.

### Самое страшное зло - наркотики.



**ЗАПОМНИТЕ!** ЗНАЮЩИЕ ТО БОЛЬШЕ НЕВЕДОЮЩИМ ДЕЙСТВИЕМ...

**НАРКОТИК - ПОДЛЫЙ УБИЙЦА, ОН ЦЕЛИТСЯ В СПИНУ!**

**СНАЖЕМ ЖЕЛТ НАРКОТИКАМ**

#### ЧТО ЗАСТАВЛЯЕТ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ ПРИНИМАТЬ НАРКОТИКИ?

1. Не находят ответ на мучающие их вопросы;
2. Их не понимают самые близкие люди. (Уходит любимая девушка или парень).
3. Видят вопиющую несправедливость и разочаровываются во всем...
4. Миром правит зло и им кажется, что никто и ничто не может ничего изменить...
5. Впереди тупик, и они не видят выхода из него...

Посмотрите - как много причин для расстройства, но стоит ли расстраиваться. Можно сказать, что человек, рискнувший попробовать наркотики, сделал это не от большого ума, а от недостатка силы воли. Возможно, вы слышали от кого-то, что наркотики бывают легкие и тяжелые. Да, между рогаткой и револьвером большая разница, но убить при желании можно и из того и из другого. Главное - прицелиться.

**Наркотик бьет без промаха.**

#### Наркомания - это заболевание спровоцированное злоупотреблением наркотическими веществами вызываемое впоследствии привыкание.

**НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ СОГЛАШАЙСЯ ИСПЫТАТЬ НА СЕБЕ ДЕЙСТВИЕ НАРКОТИКОВ!**

- не бери из рук незнакомых людей даже угощение: в нём могут быть наркотики;
- если ты знаешь о том, что кто-то продаёт или распространяет наркотики, обязательно сообщи об этом взрослому;
- к любому наркотику организм человека привыкает очень быстро, а вот избавиться от наркотической зависимости чрезвычайно трудно, иногда - просто невозможно.

**ЗАПОМНИТЕ!**

- Наркомания — смертельно опасная болезнь.
- Жизнь наркомана очень коротка.
- Наркоманы часто заражаются друг от друга опасными и неизлечимыми болезнями: СПИДом, гепатитом и др.
- Наркотики сильно действуют на головной мозг и делают человека слабоумным.
- Наркоман уносит из семьи не только деньги, но и все сколько-нибудь ценные вещи, чтобы купить наркотики, без которых не может жить.



# Алкоголь - это опасно!

**Алкоголь — это психоактивное вещество, вызывающее зависимость.** Алкоголь быстро всасывается в кровь, а в органах и тканях задерживается до 15 – 20 дней даже после однократного приема. Если содержание алкоголя принять за единицу, то в головном мозге оно будет составлять 1,75, а в печени – 1,45.

Повышенная концентрация алкоголя (яд) в коре головного мозга приводит к разрушению нервных клеток, вызывает патологические изменения деятельности нервной системы.



Количество употребляемого алкоголя и состояние здоровья находится в прямой зависимости. Чем больше выпито, тем больше наносимый вред. Нарушаются:

- работу всех внутренних органов, особенно головного мозга, сердца, поджелудочной железы, почек
- гормональный баланс
- репродуктивную функцию (может развиваться бесплодие у женщин и импотенция у мужчин)
- устойчивая физическая работоспособность

Со временем обычная доза перестает вызывать чувство удовольствия, и человек увеличивает количество потребляемого алкоголя, что происходит порой постепенно и незаметно для самого человека. У систематически пьющего человека развивается физиологическая зависимость, и он уже не может жить без того, чтобы не принимать алкоголь ежедневно – развивается алкоголизм.

Период от пьянства к алкоголизму составляет у мужчин 5 лет, а у женщин – 7 лет. Так к спиритному перерастающая в болезнь, в разрушительный недуг, мешает человеку жить и работать нормально, так, как позволяли бы ему способности, таланты.

**Проявления алкогольной зависимости:**

- постоянная потребность в алкоголе
- апатияция, амимия, агрессивность, криминализация, снижение интеллекта
- потеря работы, разрушение семьи



## Помните! Употребление алкоголя

Беременные женщины опасно для здоровья будущего ребенка (могут возникнуть физические дефекты, которые останутся на всю жизнь)

Дети и подростки вред (формирование доз систем и органов и приводит к скоротечной алкоголизации)

Увеличивает количество несчастных случаев и автодорожных аварий



У Вас есть проблемы? Психологи и наркологи помогут Вам. Альтернативы алкоголю множество, необходимо увидеть, найти и поверить, главное – желание.

Откажитесь от употребления любого алкоголя – это положительно скажется на вашем здоровье, самочувствии, работоспособности!

Научитесь говорить **НЕТ!**

# НЕ КУРИТЕ РЯДОМ С НАМИ!



Установлено, что во время курения 20% вредных веществ, содержащихся в табачном дыме, соррвет, 25% забиваются в легких курильщика, 5% - остаются в воздухе, а остальные 60% зарекают окружающую среду. Вынужденное вдыхание этого дыма некурщими и называется пассивным курением.

## ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ В ЦИФРАХ

В плохо вентилируемом помещении курильщик за 1 час вдыхает столько же дыма, сколько получает курильщик от одной выкуренной сигареты. По вине одного курильщика страдает, по меньшей мере, три-четыре некурщих. Приблизительно в течение 8 часов в закрытом помещении, где курит, приводит к воздействию табачного дыма, соответствующему выкуренной одной сигарете.

Жена запертого табачной выкуривающей вдыхает столько дыма, как если бы она выкурила 10-12 сигарет в сутки, а дети - порядка 67 сигарет.

Приблизительно в наукомном помещении уже через 10-14 минут может выдаться острое ощущение, а у 14% некурщих - острое ощущение остроты зрения. У 10% - повышенное отделение слизи из носа и головные боли.

Исследования, проведенные в последние десятилетия, в которых курит, загрязнение воздуха производными табачного дыма достигают 60-80%.

Имеется сведения, когда от рака легких умирали некурщие люди, которые длительное время находились в помещении, где активно курят. Выявлено, что пассивное курение считается причиной 3,8 тысяч смертельных случаев от рака легких среди некурщих в год.

## ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ НА ПРОИЗВОДСТВЕ

Работая в пропитанном табачным дымом помещении как бы выкуривает 20 сигарет ежедневно. Особенно страдают беременные, работники ночных клубов, моряки на рыболовных сейнерах.

Табачный дым вызывает у некурщих раздражение слизистой оболочки глаз, головную боль, кашель. У них снижается работоспособность. В крови и моче некурщих, долгое время находясь в наукомном помещении, обнаруживаются никотин. Табачный дым уменьшает количество отрицательно заряженных ионов в воздухе, которая способствует повышению тонуса организма и работоспособности. При выкуривании 6 и более сигарет ни о какой свежести воздуха в помещении говорить не приходится.

Пассивное курение вызывает у некурщих людей возбудимое состояние, раздражительность, оно влияет на способность концентрировать внимание, снижает способность к восприятию знаний.

Пассивное курение ведет к снижению трудоспособности как физической, так и умственной.

При повышенном содержании окиси углерода табачного происхождения скорость переобработки информации уже через 1,5 часа падает на 30%, а коэффициент трудоспособности снижается почти на 40%.

Пассивное курение приводит к 200 тысячам смертей в год только на рабочих местах (это примерно 14% всех профессиональных заболеваний в мире).

## ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ И СЕРДЦЕ

Особенно вреден табачный дым для больных стенокардией, ишемическим болезнью коронарных сосудов, с артериальными нарушениями ритма. Табачный дым при пассивном курении более агрессивен, чем активное.

Дополнительно высокий риск ишемической болезни сердца при пассивном курении объясняется тем, что наиболее опасные вещества во вторичном табачном дыме находятся в газовой фазе, а в дыме, который вдыхают сами курильщики, они содержатся во взвешенной фазе (в виде микрочастиц). В газовой фазе вещества глубже проникают в легкие, чем твердые частицы, и организму труднее от них избавиться.

## ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ И МАТЕРИНСТВО

Пассивное курение практически в 100% случаев тормозит деятельность женского, развивающегося в нем профессионального процесса приводит со временем к жировому перерождению. У пассивных курильщиц бесплодие встречается в несколько раз чаще, чем у некурящих, свободных от табачной атмосферы. Способность к зачатию при пассивном курении снижается в полтора раза.

Анализ детородной функции у 5000 женщин, длительное время подвергавшихся табачному воздействию, показал, что случаи нарушения менструального цикла, бесплодия, самопроизвольных выкидышей встречались у них в несколько раз чаще, чем среди тех, кто не подвергался воздействию табачного дыма.

Есть данные о том, что курение отца не оказывает существенного влияния на рост плода у супруги, но 5 раз увеличивает частоту аномалий в теле или иного органа.

## ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ ДЕТЕЙ

Лишь 10% курящих мам и пап не курит в своей квартире. Пассивное курение вредно отражается на общем физическом, умственном и половом развитии детей.

Грудного ребенка, находящегося в наукомном помещении, могут развиться многочисленные инфекции.

Если в доме дышит довольно длительный период между перекурами, такой малыш, уже привыкший к табачному "документу", начинает беспроблемно бесноваться, не берет грудь, отказывается от очередной порции табачного чартера. Но стоит отлучить или матери закурить, как он тут же успокаивается, сосет грудь и засыпает.

Такие ребенок с малюком матерью получают табачную зависимость. А курение - это расстройство всех функций организма, частая болезнь и преждевременная смерть. Неужели в таком будущем для своих детей вы видите?

**Во имя счастья своих детей, бросьте сигарету сегодня же!**

**Наркомания** – мировая социальная проблема, война, уносящая миллионы жизней, и, как любая другая война, уничтожающая генофонды наций. Сегодня в России регулярно употребляют наркотики 5,99 млн. Официальная статистика по наркомании приводит цифру – 500 тыс. наркоманов, однако это те, кто добровольно встал на медицинский учет. Медицинские учреждения могут стационарно пролечить за год не более 50 тыс. человек.

Число смертей от употребления наркотиков за последние годы выросло в 12 раз, а среди детей – в 42 раза.

Приближительная продолжительность жизни начала употребления наркотиков составляет в среднем – 4-5 лет.

Если тебе нужна жизнь без наркотиков – просто не пробуй. Не испытывай на своем воле, ни свое здоровье. Не играй в игру, в которой не может быть победителем!



**ПРИЧИНЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ:**

- Стремление побороть депрессию
- Любопытство
- Самоутверждение
- Желание уйти от проблем
- Влияние сверстников

**ПОСЛЕДСТВИЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ:**

- СПИД
- Заражение крови
- Гепатит
- Передозировка
- Воспаление вен
- Как не стать наркоманом:
- Избегайте людей, которые принимают наркотики
- Ни в коем случае не пробуйте наркотики хотя бы один раз.

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЛЕЧЕНИЯ НАРКОМАНИИ:**

- эффективность лечения наркомании составляет 3-5%. Всего лишь 3-5 человек из 100 перестают принимать наркотики после лечения.



**ПОХОРОНИ НАРКОТИКИ ИЛИ ОНИ ПОХОРОНЯТ ТЕБЯ!**

Наркотики – беда не только для наркозависимых людей, но и для всего общества.

Человек, который применяет наркотики, теряет все свои прежние цели. Единственной целью зависимого человека становится именно наркотик. Мировосприятие становится другим.

Человек теряет интерес к своим увлечениям, к работе, к семье. Очень часто, сталкиваясь с наркоманами, люди отстраняются от них, но это, неправильно.

Как можно бросить человека в беде? Да – да, именно в беде, поскольку сам наркоман не сможет отказаться от этого. Человек, зависимый от наркотиков, не отдаст отчет своим действиям. Приняв наркотик один раз, он захочет еще и еще, возникает не только физическая, но и психологическая зависимость. Мы не должны бросать таких людей на произвол судьбы. Им нужна наша помощь. Они не понимают, что делают, их необходимо спасти!



# СКАЖИ «НЕТ» табакокурению!



## Курящая мать – больные дети

У курящей матери ребенок может родиться недоразвитым, с пороками сердца, недоразвитым спинным мозгом и другими патологиями.

Дети чаще рождаются ослабленными, с низкой массой тела. Им требуется специальный уход и особая забота. Это связано с тем, что при курении мать и дитя испытывают «кислородное голодание», так как материнская кровь, поступающая в организм ребенка, недостаточно насыщена кислородом.



Чтобы не нанести вред здоровью будущего ребенка, женщина должна не курить и избегать пассивного курения.

При курении появляется желтовато-серый цвет кожи, увеличивается количество морщин, голос становится хриплым, на зубах появляются трещины и темный налет.



## Пассивное курение – это вдыхание ядовитого дыма чужих сигарет

При пассивном курении человек вдыхает 70–80% наиболее опасных компонентов табачного дыма. Пребывание в накуренном помещении в течение одного часа действует на человека как 4 сигареты, выкуренные одна за другой. Многим неприятно находиться в помещении, где сильно накурено, и ощущать, что волосы и одежда пропахли едким дымом сигарет. Это может вызвать тошноту. Если человек проводит много времени в прокуренных помещениях, у него могут развиться те же заболевания, что и у курильщика.



## ВАЖНО ЗНАТЬ:

Согласно Федерального закона № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» от 23.02.2013 г., введен запрет на курение:

- в закрытых помещениях государственных, на территориях образовательных и медицинских учреждений, стадионов, учреждений культуры, на вокзалах, аэропортах, на остановках общественного транспорта и перед входом в метро (не ближе 15 м), в лифтах и помещениях общего пользования многоквартирных домов, на детских площадках и в границах территорий, занятых пляжами;
- в гостиницах, ресторанах и барах, в поездах дальнего следования и на кораблях, на платформах железных дорог.



## КУРЕНИЕ наносит непоправимый вред вашему ЗДОРОВЬЮ!

1. Из-за курильщиков рак лёгких, занимавший в статистике начала прошлого века последнее место, переместился на второе место в мире.



2. Избежавшие рака лёгких страдают астмой и хроническим бронхитом, раздражающим на части лёгкие и трахеи. Они захлебываются собственной зелёной или гнойно-коричневой мокротой.

3. Те, кто "умудряются" избежать рака желудка от слезывания ядовитой слюны, отделяются "лёгким испугом" -

чередованиями поносов с запорами, колитами, гастритами, язвами желудка, двенадцатипёрстной кишки и геморроем.

4. Никотин сужает просвет артерий. Нарушается доступ кислорода и питания к тканям ног, в результате чего они отмирают от элементарной гангрены!



5. Небольшие дозы никотина искусственно повышают артериальное давление, которое организм пытается нормализовать вприскиванием в кровь

соответствующих гормонов и уменьшением пропускной способности капилляров сердечно-сосудистой системы. На это курильщик отвечает новой порцией никотина, которая превышает предельно допустимую для здорового организма норму, что приводит к угнетению психики, гормональной и сердечно-сосудистой систем организма.

6. Стенки кровеносных сосудов от экстремального сжатия и расширения сначала теряют упругость, а затем, становятся хрупкими и лопаются. Возникают тромбоз кровеносных сосудов, тромбофлебит, раковые опухоли.

7. курить вредно..

