

Пожалуйста, изучите эту информацию!

Позаботьтесь о том, чтобы с ней ознакомились дети и другие члены Вашей семьи.

Это важно знать всем: как защитить себя, уберечь свое здоровье и жизнь, спасти родных, детей, близких и друзей.

Помните телефоны служб, которые всегда придут к Вам на помощь.

101 - пожарная охрана и спасатели

102 - милиция

103 - скорая помощь

104 - газовая аварийная служба

112 – служба спасения (универсальный номер).

Инструкции и памятки о мерах безопасности для детей, родителей и взрослых в различных жизненных ситуациях

Список инструкций:

Инструкция 1 «Что надо знать и помнить, чтобы сберечь здоровье».

Инструкция 2 «Как себя вести и что надо делать, если вы обнаружили подозрительный предмет».

Инструкция 3 «О правилах пожарной безопасности».

Инструкция 4 «О мерах безопасности дома и на улице во время каникул и выходных дней».

Инструкция 5 «О мерах безопасности в осенний и зимний периоды, а также в весенний паводок и в летний отдых на воде».

Инструкция 6 «О мерах безопасности при общении с животными»

Инструкция 7 «О мерах безопасности при передвижении на транспорте»

Инструкция 8 «Что делать, если вы оказались заложником террористов?»

Инструкция 1

«Что надо знать и помнить, чтобы сберечь свое здоровье»

Сопrotивляемость организма. Общие положения

1. Сопrotивляемость организма к загрязнителям среды уменьшается при:
 - малой физической подвижности и низкой творческой активности
 - злоупотреблении антибиотиками и обезболивающими средствами
 - потреблении алкоголя, наркотиков и курении
 - нервных срывах и плохом настроении
 - шуме, в том числе громкой музыке
 - электромагнитном излучении
 - несбалансированном питании.
2. Систематически занимайтесь физкультурой и ведите активный образ жизни вместе со своими детьми. Чтобы снять нервное напряжение, прикройте глаза и представьте свои ощущения от свежего ветра, шелеста листвы, шума волн, либо займитесь творчеством.
3. Помните- добрые люди живут дольше злых. Чаще улыбайтесь. Этиловый спирт, алкоголь - яд для любой клетки организма. Наркотики поражают все внутренние клетки тела.
4. Сильный шум стирает в мозгу часть информации, нарушает биологические ритмы и вызывает наркотическое опьянение. Звук в 155 дБ вызывает ожог, в 180 дБ - смерть.

5. Нельзя длительно находиться под высоковольтными линиями электропередач, вблизи электротурбин, радиолокаторов, телепередающих центров.

6. Мытье рук обязательно:

- перед едой
- после посещения туалета
- после смены детских пеленок
- после обработки сырого мяса, сырых яиц, сырой птицы, рыбы
- после соприкосновения с домашними животными.

7. Любое изменение климата, даже на непродолжительное время (отпуск, каникулы) - нагрузка на сопротивляемость организма, его биоритмы. Аналогично действует переход в другой часовой пояс - физические показатели приходят в норму лишь через 14 дней.

8. В критические дни (геомагнитные, гравитационные бури) повышается уязвимость организма, у многих людей падает скорость реакции.

Пища и здоровье

1. Местные продукты для здоровья полезнее, чем привозные.

2. Сопротивляемость организма к холоду повышается при употреблении растительных жиров и уменьшении потребления сахара.

3. Сопротивляемость организма к загрязнителям среды возрастает под действием веществ, содержащихся в бруснике, облепихе, черешне, кедровых орехах, мяте, капусте, редьке, чернике, репе, моркови.

4. Риск возникновения рака снижают мята, репа и редька в сыром виде, мидии, баклажаны, морская капуста, калина.

5. Печень - барьер для ядов. Чтобы помочь печени обезвреживать яды ешьте свеклу, творог, капусту. Не перегружайте ее переизбытком, жирной пищей, питайтесь регулярно.

6. Нитраты отрицательно сказываются на здоровье. Чтобы уменьшить их поступление с пищей, нужно:

- использовать продукты вечернего сбора урожая
- не консервировать поврежденные плоды
- при изготовлении овощных нестерилизованных консервов, салатов и соков - потреблять их сразу же
- использовать нитрат содержащие овощи в виде салатов;
- отмачивать овощи 1,5-2 часа или отваривать их (вымывается до 50% нитратов);
- бланшировать или мариновать овощи (нитраты переходят в рассол);
- обрезать кончики редиса, основания моркови, свеклы.

7. Пища должна быть сбалансированной и содержать белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества.

Особо помните:

1. Рыбу, покрытую кожными язвами, лишенную чешуи, боковых плавников употреблять в пищу нельзя.

2. Рыбу, имеющую кровоизлияния и опухоли внутренних органов, с необычным видом, яркой окраской есть нельзя.

3. Рыбу, жабры которой покрыты слизью, а мясо легко отстает от позвоночника, лучше выбросить.

4. При загрязненном водоеме пойманную рыбу нужно порезать на кусочки и замочить в чистой воде на 30-40 мин, печень пойманных рыб есть нельзя.

5. Необходимые для организма минеральные соли можно получить потребляя:

- творог и молоко (кальций)

- зеленые овощи и сухофрукты (магний)
- картофель, абрикосы, слива (калий)
- свекла (натрий и калий)
- морепродукты (микроэлементы).

Правила пользования водой

1. Воду из горячего крана используйте только для мытья и стирки.
2. Посуду мойте горячей водой, а ополаскивайте – питьевой, холодной.
3. Питьевую воду в алюминиевой посуде не храните.
4. Пищу, содержащую нитраты, готовить в алюминиевой посуде опасно - в пище образуются опасные компоненты.
5. Чтобы избавиться от содержащегося в ней хлора, залейте воду в эмалированную посуду на 1,5-2 часа.
6. Комнатные растения поливайте отстоявшейся водой.
7. Эмалированную посуду с отколовшейся эмалью для приготовления пищи использовать опасно – можно получить пищевое отравление.
8. Для удаления из воды диоксинов, фенола, тяжелых металлов и других вредных веществ используйте фильтры.
9. При угрозе аварийного загрязнения воды фенолами и другими ароматическими углеводородами не забудьте обезвредить ее активированным углем.
10. Используйте шунгитовый или цеолитовый фильтр для очистки воды от нитратов, солей тяжелых металлов и радионуклидов.
11. В условиях похода обезвреживайте воду путем:
 - кипячения в течение нескольких минут
 - добавления в сырую воду настойки йода (на 1 л воды 2 капли 5% раствора йода)
 - добавления в сырую воду таблетки пантоцида (1 таблетка на 0,5 л воды).

Помните - использование марганцовки неэффективно.

12. Не используйте дождевую воду для питья и мытья волос, особенно в экологически неблагоприятных районах.
13. Не опасайтесь длительного кипячения воды - тяжелая вода в ней практически не накапливается.
14. Не давайте дождевую воду домашним животным.
15. Лекарства запивайте простой кипяченой водой. Запивать их соком или газированным напитком - опасно для здоровья. Запивать их молоком – уменьшать эффективность действия лекарства.

Приложение к Инструкции 1. Памятка «Ваша безопасность при остром пищевом отравлении»

Признаки поражения:

Возникают через несколько часов после приема недоброкачественной пищи из мясных, рыбных, молочных и овощных продуктов.

Головная боль, головокружение. Тошнота, рвота. Жидкий стул. Слабость, озноб, сонливость. Пульс учащенный, слабый. Одышка, судороги. Повышенная температура тела

Ваши действия:

Постарайтесь вызвать врача.

Для промывания желудка дайте больному выпить несколько стаканов слабо-розового раствора марганцовокислого калия в кипяченой воде.

Для очистки кишечника больному необходимо принять слабительное или сделать клизму.

Уложите больного, не оставляйте его одного до улучшения самочувствия или прибытия врача.

При улучшении самочувствия дайте ему чай или кофе. Питание ограничьте безбелковой пищей, предпочтительно слизистыми (крупяными) супами.

При ухудшении состояния больного срочно вызовите «скорую помощь».

Приложение к Инструкции 1. Памятка «Безопасность в быту: бытовой газ»

Бытовой газ - опасный и коварный враг, если мы будем с ним небрежны.

Рекомендуется:

1. При установке газовой плиты (баллона) пользуйтесь услугами специалистов газовой службы. Требуйте от них документ, удостоверяющий качество работы.
2. Не допускайте малолетних детей к газовой плите (баллону) и не разрешайте им играть на кухне.
3. Не закрывайте в кухне вентиляционные отверстия. Чаще проветривайте кухню.
4. Уходя из дома и на ночь обязательно перекрывайте кран подачи газа.
5. Утечку газа можно обнаружить на глаз (смочить поверхность газовых труб мыльной водой, в месте утечки образуются пузырьки), на слух (характерный свист в случае сильной утечки) и по запаху.

Помните! Утечку газа с помощью открытого огня искать нельзя.

6. В случае утечки газа:

- немедленно предупредите соседей и от них вызовите по телефону аварийную газовую службу
- удалите всех из квартиры, откройте окна и проветрите помещение
- если возможно, прекратите подачу газа, при утечке газа из баллона - можно временно перекрыть утечку мокрой тряпкой
- пользование электроприборами, освещением и открытым огнем крайне опасно
- выйдите на улицу и дождитесь прибытия специалистов газовой службы.

6. Потухшую горелку не пытайтесь вновь зажечь. Перекройте кран подачи газа, откройте окна, проветрите кухню, дайте остыть горелке, закройте окна и зажгите газ.

7. В случае сильной утечки и накопления газа намочите водой платок, прижмите к лицу и, дыша через него, войдите на кухню, перекройте кран подачи газа. При невозможности сделать это, выполните рекомендации, указанные в пункте 6.

8. При обнаружении газа в подъезде немедленно позвоните в аварийную газовую службу и диспетчеру об отключении лифта. Предупредите об этом соседей. Помогите эвакуации из квартир престарелых и жильцов. Распахните в подъезде окна и двери и тщательно проветрите его.

9. При взрыве газа:

- немедленно вызывайте аварийную газовую службу, пожарную охрану, милицию и «скорую помощь»
- по возможности перекройте в своей квартире подачу газа, выключите электричество, немедленно покиньте квартиру, закрыв за собой дверь
- окажите первую помощь пострадавшим, используя подручные средства, тушите пожар до прибытия пожарных.

Приложение к Инструкции 1. Памятка «Первая помощь при отравлении угарным газом»

Угарный газ (оксид углерода CO) - продукт неполного сгорания органических веществ, высокотоксичный газ, без цвета, часто имеющий примесь запаха гари. Приводит к острому кислородному голоданию.

Характер отравления - зависит от его концентрации в воздухе, длительности воздействия и индивидуальной чувствительности человека. Развивается постепенно, но возможны и молниеносные формы отравления (при высоких концентрациях газа).

Отравление возможно при незнании условий возникновения угарного газа, признаков отравления им, способах защиты и первой помощи пострадавшему.

Признаки отравления.

При легкой степени отравления:

- появление ощущения тяжести и пульсаций в голове
- боль в области висков и лба («обруч на голове»), потемнение и мелькание «мушек» в глазах, шум в ушах
- покраснение кожных покровов, сердцебиение, оглушенность сознания, дрожь, слабость, тошнота и рвота.

При более тяжелых отравлениях дополнительно:

- нарастающая мышечная слабость, учащение пульса, расширение зрачков, поверхностное дыхание, головокружение
- сознание путается, нарастает сонливость, потеря сознания
- непроизвольное опорожнение кишечника и мочевого пузыря
- лицо бледное-синюшное, возможно появление розовых пятен
- при поверхностном дыхании, глухом сердцебиении, начале судорог - возможна смерть.

Первая помощь пострадавшим:

- вынести на свежий воздух и положить на спину горизонтально
- при любой погоде - расстегнуть верхнюю одежду, воротник рубашки, снять поясной ремень, расстегнуть брюки (бюстгальтер) и открыть грудную клетку
- напоить горячим, сладким чаем или кофе
- охлаждать лицо и грудь (холодная вода, охлажденная тряпка, лед или снег)
- если нет воды или снега, смочить мочой любую тряпку и обвязать ею голову.

Если пострадавший не приходит в себя:

- любым способом вызвать раздражение в носу (пером, веточкой, табаком, горчицей, перцем, нашатырным спиртом), т.е. заставить потерпевшего чихать
- полезно проводить растирания груди до появления дыхания (варежкой, шарфом и другими предметами)
- проводить искусственное дыхание
- вызвать «скорую помощь» и направить пострадавшего в лечебное учреждение.

Приложение к Инструкции 1. Памятка «Яды и загрязнители среды»

1. При хроническом воздействии на организм жирорастворимых ядов (бензол, бензин, хлорсодержащие углеводороды, метилмеркаптаны, табачный дым, алкоголь, наркотики и др.) в первую очередь поражаются нервная система и печень.

При хроническом отравлении ими нужно снизить потребление с пищей животных жиров, увеличить в рационе количество кальция, витаминов С и Р, витамина В1 и углеводной пищи (до 45г в день), железа, витамина В12, фолиевой кислоты.

При остром отравлении ими - крепкий чай, кофе, сердечные средства, вдыхание кислорода.

2. При хроническом отравлении т.н. дыхательными ядами (нитраты, нитриты, сероводород, угарный газ, цианистые соединения и др.) наблюдается недостаток кислорода в тканях, страдает, в первую очередь, головной мозг.

При этом необходимо обогащать рацион железом, витамином В12, фолиевой кислотой, витаминами С и А, липотропными веществами.

При остром отравлении ими – покой, чистый кислород, содержащий до 5% CO₂, согревание больного. Необходимо обратиться к врачу.

3. При хроническом отравлении раздражающими веществами (аммиак, диоксид серы, серный ангидрид, хлористый водород, фосген и др.) наблюдаются заболевания дыхательных путей и желудка.

При их хроническом воздействии – тщательно бороться с пылью, обогащать рацион витаминами С, А и В.

При острых заболеваниях газообразными раздражающими веществами щелочного характера (аммиак) - вдыхание разбавленной уксусной кислоты, кислого характера – вдыхание нашатырного спирта.

4. Аллергенной активностью обладают вещества, содержащие: никель, хром, фтор, ртуть, медь, а также скипидар, органические красители, каучуки, стекловолокно, ароматические амины, бензол, ацетон, толуол, антибиотики, мех, перо, книжная и постельная пыль и т.д. Аллергические реакции уменьшаются при насыщении организма витаминами С и А.

5. Вещества-канцерогены:

бензол, бензидин, нафталин, асбест, бензантрацен, нафтиламин, эпоксиды, тальк, ртуть, никель, свинец, хром, мышьяк, спирт, каменноугольная смола, сланцевые и минеральные масла, табак, табачный дым, многие пестициды; лекарственные средства: фенацетин (в таблетках от головной боли), контрацептивы (содержащие эстрогены), мелфалан, хлорамбуцил.

Приложение к Инструкции 1. Памятка «Ртуть - что надо знать об этом металле и как себя вести в случае обнаружения или разлива большого количества ртути?»

Ртуть в быту используется в различных приборах: термометрах, барометрах, тонометрах, лампах дневного света. Это единственный металл, жидкий при комнатной температуре, и наиболее тяжелый из всех известных жидких соединений. Пары ртути в 7 раз тяжелее воздуха, они хорошо поглощаются строительными материалами, деревом, тканями, бумагой. Ртуть на воздухе при обычной температуре не окисляется, практически не растворяется в воде, в разбавленной серной, соляной кислотах и щелочах. Растворяется в разбавленной азотной кислоте и «царской водке» (смеси азотной и серной кислот) при нагревании - в концентрированной серной кислоте. Она растворяет ряд металлов (золото, серебро, цинк, свинец, олово и др.), образуя с ними сплавы-амальгамы. Ее можно хранить и перевозить в стальных сосудах.

Ртуть и ее пары чрезвычайно токсичны, относятся к 1-му классу опасности, без цвета, запаха и вкуса, не оказывают немедленного раздражающего действия, поэтому их практически невозможно обнаружить без использования приборов. Основной путь поступления в организм человека - ингаляционный. В зависимости от времени нахождения человека в зараженном воздухе и концентрации паров может развиваться острое или хроническое отравление. Острые отравления развиваются при концентрации паров в воздухе 0,13-0,8 мг/м³, хронические - даже при ничтожной концентрации при воздействии в течение 8-10 лет.

Симптомы острого отравления: головная боль, покраснение, набухание и кровоточивость десен, появление на них темной каймы, металлический привкус во рту, тошнота, рвота, боли в животе, повышение температуры. Возможна смерть.

Симптомы хронического отравления: повышенная утомляемость, слабость, сонливость, апатия, головные боли, головокружение, дрожание рук, век, языка, возможно ног и всего тела.

Обнаружив большой разлив ртути

Обнаружив большой разлив ртути, необходимо сообщить оперативному дежурному МЧС города (района) по телефону и получить необходимую информацию для вызова рабочей группы демеркуризаторов.

Для ликвидации последствий разлива ртути надо провести ее локализацию.

Для локализации необходимо:

- удалить всех из помещения, в котором обнаружена пролитая ртуть
- внимательно осмотреть место, где обнаружены ее капли, обратив особое внимание на щели, трещины в полу и другие места, куда они могли попасть
- границу зоны пролитого вещества очертить мелом или цветными карандашами; в зону заражения стараться не заходить
- открыть окна и форточки в зараженном помещении, закрыть двери в соседние помещения.

Демеркуризацию (обеззараживание) проводит рабочая группа, ликвидирующая последствия разлива ртути. В ее обязанности входит проведение демеркуризации, контроль ее качества, контроль содержания паров ртути в воздухе помещения до и после проведения демеркуризации.

Контроль качества демеркуризации проводит руководитель группы (старший химик - дегазатор) с использованием приборов, позволяющих определить безопасное количество ртути в помещении.

При проведении демеркуризации (обеззараживания) запрещается:

- находиться в зараженной комнате лицам, не связанным с проведением демеркуризации, в том числе домашним животным
- принимать пищу, пить, курить, снимать белье
- выбрасывать использованные материалы в мусоропровод или мусорный бак.

Вопрос о загрязненности ковров, одежды и тары решает руководитель группы демеркуризаторов индивидуально, в зависимости от результатов контроля.

Приложение к Инструкции 1. Памятка «Что делать, если разбился градусник с ртутью»

Ртуть опасна, а точнее - опасны ее пары. Ртуть обычно попадает в организм двумя путями: через рот или через вдыхание ее ядовитых испарений.

Разбив градусник, редко кто проглатывает ртуть (исключение - маленький ребенок). Но в этом случае можно вызвать рвоту и срочно звонить в «скорую помощь». А вот вдыхание ядовитых паров ртути - распространенное явление, ведь многие не принимают сразу правильных мер по устранению ртутного загрязнения после разбившегося градусника.

Результат очень плохой - ртутное отравление, которое долгое время может протекать без каких-либо явных симптомов.

Вначале возникает раздражительность, тошнота, похудение. Многие списывают это на усталость, работу, город, стрессы. Однако отравление медленно оказывает свое негативное воздействие на наш организм. Можно сказать, что оно медленно подкрадывается к внутренним органам нашего организма - центральной нервной системе, печени и почкам.

Если вы или ваш ребенок разбили градусник

Если вы разбили градусник, главное - убрать ртуть надо тщательно, правильно и быстро. Худший случай - это когда вся ртуть испарилась очень быстро (попала в нагревательный прибор, закатилась за батарею), а комната не проветривалась.

Что нужно делать? Безопасно собрать ртуть в домашних условиях под силу каждому

1. Откройте форточку в комнате, где разбился градусник. Закройте дверь, чтобы воздух, загрязненный парами ртути, не попадал в другие помещения. При этом нельзя устраивать сквозняк, иначе мельчайшие шарики ртути разлетятся во все стороны, их будет значительно труднее собрать. Детей и животных необходимо удалить из помещения. Не нужно паниковать.
2. Ограничьте место, где разбился градусник. Ртуть прилипает к металлическим поверхностям, а также легко может быть разнесена по другим участкам помещения на подошвах.
3. Перед сбором ртути: наденьте резиновые перчатки, для защиты ног от загрязнения ртутью наденьте полиэтиленовые пакеты или бахилы, для защиты органов дыхания, наденьте ватно-марлевую повязку (пропитанную раствором соды или смоченную водой), глаза защитите при помощи очков.
4. Для работы по сбору ртути вам понадобятся: стеклянная емкость с водой или раствором марганцовки, кисточка, бумажное полотенце, скотч или лейкопластырь, лампа или фонарь.
5. Для последующей обработки поверхности вам пригодятся: перманганат калия (марганцовка), кальцинированная сода, хозяйственное мыло.

Максимально тщательно соберите ртуть и все разбившиеся части градусника в стеклянную банку с холодной водой. Вода в банке нужна для того, чтобы ртуть не испарялась.

Слово «тщательно» здесь очень важно, т.к. многие, кто с этим столкнулся и даже ознакомлен с подобной инструкцией, собирают ртуть халатно и сами себе создают в дальнейшем проблемы со здоровьем.

Чтобы предотвратить разделение (распадание) больших шариков ртути на маленькие, нужно сначала собрать капельки большого размера, а затем и маленького, скатав их по возможности в один шарик.

Мелкие капельки и шарики ртути

Мелкие капельки-шарики можно собрать с помощью:

- шприца (мелкие шарики, закатившиеся в щели или другие места, можно собрать, втянув их толстой иглой в медицинский шприц)
- резиновой груши (спринцовки) и даже пипетки, при помощи которых нужно аккуратно втянуть шарики, не дотрагиваясь до них
- листов мокрой бумаги или газеты (мелко нарезать газету, размочить в воде, а образовавшейся кашицей собрать ртуть от разбитого градусника)
- пластыря, скотча, мокрой ваты, пластилина, влажной кисточки для рисования или бритвы
- эффективно собрать мелкие шарики ртути разбитого градусника помогут обыкновенные салфетки, смоченные в растительном масле (к намавленным местам жидкий металл легко прилипает)

- можно сделать раствор марганцовки (подойдет даже слабый, 0,2%) и, намочив им ватный тампон, пройтись по поверхности с ртутью, которая обязательно к нему пристанет (будьте аккуратны т.к. марганцовку иногда используют в качестве морилки и вы можете испортить мебель или пол).

Сбор ртути

Сбор ртути следует производить с периферийной зоны к центру.

Сбор ртути может занять длительное время, поэтому желательно периодически выходить на свежий воздух.

Если есть подозрение, что ртуть попала за плинтус или под половицы паркета, обязательно снимите их и проверьте.

Если шарики ртути упали на ковер, его придется выбросить, предварительно плотно упаковав в полиэтиленовый пакет и отдав в специальную службу утилизации ртутьсодержащих отходов.

Поверхность пола нужно обработать раствором, приготовленным из 1л холодной воды, 30 г кальцинированной соды и 40 г тертого хозяйственного мыла. Поверхность протирают, оставляют раствор на месте на 36-48 часов, после этого удаляют влажной губкой.

После того, как ртуть убрана, а помещение продезинфицировано, нужно открыть окна и оставить помещение проветриваться на 4 часа.

После сбора ртути в банку с холодной водой, плотно закройте банку закручивающейся крышкой. Держите банку вдали от нагревательных приборов. Можно использовать пластиковую банку с плотной крышкой, если под рукой нет стеклянной. Банку выбрасывать нельзя. Не допускайте детей к банке с собранной ртутью (поставьте ее в место, недоступное для детей) - ее потом нужно будет сдать в предприятие, занимающееся утилизацией ртутьсодержащих отходов или в МЧС.

Вышеперечисленные вещества для обеззараживания (раствор марганцовки, хлорной извести, тертого хозяйственного мыла с кальцинированной содой) окисляют ртуть и переводят ее в нелетучее состояние. Если после этого (того, что вы предприняли по сбору ртути), вы опасаетесь, что какое-то количество вещества могло остаться в доме, проведите лабораторное исследование. Для того чтобы сделать необходимые замеры и проверить воздух на содержание паров ртути, нужно обратиться в ближайший центр гигиены и эпидемиологии.

Что нельзя делать при сборе ртути

1. Нельзя создавать сквозняк в помещении до того, как вы собрали там ртуть.
2. Нельзя выбрасывать разбившийся термометр в мусоропровод (испарившиеся там 2 г ртути способны загрязнить 6000 куб.м. воздуха в вашем доме).
3. Нельзя подметать ртуть веником, т.к. жесткие прутья веника только размельчат ядовитые шарики в мелкую ртутную пыль и разнесут по еще большей площади.
4. Нельзя пользоваться для сбора ртути пылесосом. Пылесос в 90% случаев ртуть не собирает, а только распыляет, что увеличивает площадь испарения и концентрацию паров ртути в воздухе. Часть ртути осевшая в пылесосе, будет распыляться при следующих использованиях пылесоса.
5. Нельзя спускать ртуть в канализацию. Она имеет свойство оседать в канализационных трубах и незаметно испаряться оттуда.

6. Нельзя загрязненные тряпки и другие применявшиеся материалы стирать или промывать в раковине, а лучше запаковать в плотный прозрачный полиэтиленовый пакет и вместе с собранной ртутью сдать в организацию, занимающуюся сбором содержащих ртуть отходов.

7. Нельзя: находиться в зараженной комнате лицам, не связанным с проведением демеркуризации (обеззараживанием), в том числе домашним животным, птицам; содержать (даже кратковременно) собранную ртуть вблизи нагревательных приборов, принимать пищу, пить, курить, снимать белье, перчатки, сапоги, респиратор и употреблять спиртные напитки в зараженном помещении.

8. Нельзя стирать «загрязненные» ртутью вещи в стиральной машине.

Что нужно сделать после уборки ртути

1. Промойте марганцовкой и мыльно-содовым раствором перчатки, обувь (перчатки лучше просто утилизировать согласно рекомендациям, данным выше).
2. Прополощите рот и горло слабо-розовым раствором марганцовки.
3. Тщательно почистите зубы.
4. Примите 2-3 таблетки активированного угля.
5. Пейте больше мочегонной жидкости (чай, кофе, сок), так как ртутные образования выводятся из организма через почки.

Приложение к Инструкции 1. Памятка «При отравлении препаратами бытовой химии»

Об отравлении судят по факту принятия, случайного или намеренного, какого-то химического или другого вещества или жидкости.

Чаще всего отравления препаратами бытовой химии получают дети 2-3 лет, которые из-за любопытства, привлеченные запахом и яркими упаковками, проглатывают порошки, вдыхают их пары и т.п.

Если ребенок случайно выпьет немного жидкости для мытья рук, то может появиться тошнота и рвота, но это часто не представляет опасности для жизни ребенка. Однако пена, образующаяся в полости рта и в желудке, может попасть в дыхательные пути и явиться причиной удушья.

Классификация препаратов бытовой химии

По назначению - моющие средства, чистящие, дезинфицирующие средства, уход за мебелью, борьба с бытовыми насекомыми, средства защиты растений, универсальные средства, средства гигиены и косметики.

По агрегатному состоянию - жидкие (также суспензии и эмульсии), твердые (порошкообразные, гранулированные и таблетированные).

По концентрации - готовые к употреблению, концентрированные.

По использованию - одноразовые, многоразовые.

По степени потенциальной опасности - безопасные, огнеопасные, ядовитые.

Причины и симптомы отравления средствами бытовой химии

Во многих препаратах бытовой химии содержатся активные вещества, которые при попадании на слизистые оболочки организма человека могут привести к отравлению, например, при их вдыхании или глотании.

Ядовитость вещества зависит от химического состава, летучести, стойкости во внешней среде, растворимости в воде и органических растворителях. Определенное значение имеет и то, находится ли препарат в жидком, твердом состоянии или в виде аэрозоля.

Через дыхательные пути внутрь чаще попадают ядовитые вещества, которые находятся в парообразном состоянии: в виде паров, газов, аэрозолей.

Имеет значение способ применения и количество расходуемого вещества.

Все эти особенности необходимо учитывать и принимать меры предосторожности, в каждом отдельном случае, при использовании средств бытовой химии.

Симптомы отравления средствами бытовой химии: общее недомогание, слабость, вялость, потеря аппетита, головная боль, боль в животе, тошнота, рвота, понос, нарушение или потеря сознания, непроизвольное отделение мочи и испражнений, синюшность лица, губ, сухость кожи или, наоборот, повышенная потливость, появление пены изо рта, судороги.

Что следует делать при отравлениях препаратами бытовой химии?

Желательно самостоятельно ничего не предпринимать, т.к. неправильными действиями можно нанести еще больший вред. При острых отравлениях вызовите «скорую помощь».

Во время самостоятельного оказания помощи при отравлениях препаратами бытовой химии следуйте следующим рекомендациям.

Если пострадавший в сознании, то он должен как можно больше пить, однако это необходимо делать понемногу и очень осторожно, чтобы ни в коем случае не вызвать рвоту. Рвоту не стимулировать! Если в рвотных массах будут содержаться химические вещества, вызывающие ожог, то будет поражена слизистая оболочка пищевода и полости рта, кроме того, возможно попадание пены в легкие.

При попадании препаратов бытовой химии в глаза, глаза следует немедленно промыть большим количеством воды и таким образом попытаться удалить вредные вещества.

При вызове скорой помощи по телефону следует охарактеризовать состояние больного (например, находится ли пострадавший в сознании и др.)

Профилактические мероприятия при использовании препаратов бытовой химии

Храните препараты бытовой химии, косметические средства, кислоты и щелочи в местах, полностью недоступных для детей, под замком (но не вблизи систем отопления).

Эти средства следует обязательно хранить отдельно от любых пищевых продуктов. Средства, опасные в пожарном отношении, должны стоять в закрытых склянках, далеко от источников тепла или огня, желательно – в прохладном месте. Если с бутылки или банки с таким средством слетела этикетка, надо немедленно наклеить ее, или изготовить заново. При работе с пожароопасными средствами нельзя зажигать газовые горелки, спички, нельзя курить, пользоваться электронагревательными приборами. Помните - особо взрывоопасны пары горючих жидкостей. Поэтому лучше всего работать с подобными средствами на воздухе.

Помните - перед тем как применять какое-либо средство, нужно внимательно прочитать все рекомендации, приведенные на упаковке или инструкции, и строго соблюдать их, от этого зависит ваша безопасность и безопасность ваших детей.

Химические средства следует применять только в таком количестве, как указано в инструкции. Жидкие вещества следует переливать, обязательно пользуясь воронкой, а сыпучие перекладывать ложкой. При этом надо беречь глаза от попадания в них брызг или мелкого порошка. Воронку и ложку после употребления следует вымыть и высушить. Хранить лучше в том месте, где хранятся химические препараты.

Как и на что влияют некоторые известные средства бытовой химии

Мыла и моющие средства. Мыло – это щелочной продукт, способствующий механическому смыванию микроорганизмов. Но во время процесса намыливания растворяется жировая смазка с осевшей на кожу грязью, и вместе с очищением мыло уничтожает защитный жировой слой, благодаря которому в организм не могут проникнуть бактерии. В результате, человеческая кожа лишается важного механизма защиты от агрессивных внешних факторов, без которого нельзя сохранить упругость, а стало быть, и молодость кожи. Более того, щелочь разрыхляет роговой слой кожи. Структура эпидермиса становится проницаемой, а кожа сухой и, как следствие, подвержена старению.

Желательно не использовать мыло для ухода за лицом.

Щелочное мыло подходит исключительно для мытья рук, которые после мытья нужно обильно смазать кремом.

Лучше использовать «Детское мыло», в состав которого входит гораздо меньше свободной щелочи, чем в обычном мыле.

Близко к идеалу жидкое мыло, также имеющее в составе поверхностно-активные вещества, которые в малых дозах не повреждают защитный слой кожи.

Идеальным является крем-мыло, плюс которого - в отсутствии щелочи и нейтральной кислотности.

Синтетические моющие средства и стиральный порошок. Опасность стирального порошка заключается в том, что он полностью не выполаскивается из одежды и при контакте с телом (кожей) может вызывать аллергию. Такие знакомые всем заболевания, как дерматит, крапивница, ринит и даже бронхиальная астма могут вызываться именно аллергией на «Безопасный» и к тому же «Приятно пахнущий» порошок. Правильный стиральный порошок должен быть без запаха и на нем должна быть наклейка – сертификат о том, что он прошел проверку на гипоаллергенность в известном медицинском учреждении.

Дезодоранты. Это средства, устраняющие запах пота. Дезодоранты бывают двух типов: основанные на торможении разложения выводимых с потом продуктов метаболизма (путем инактивации микроорганизмов или предотвращения окисления продуктов потовыделения) и основанные на частичном подавлении процессов потовыделения. Применять или не применять дезодоранты – решать каждому из вас, но при этом, кроме приятного запаха, они имеют и побочные явления. Например, имеются данные, что компоненты дезодорантов могут провоцировать раковые опухоли. Поэтому, постарайтесь понять для себя, какой вред может нанести применение дезодорантов, и сделайте правильные выводы.

Приложение к Инструкции 1. Памятка «Радиация»

Источники радиоактивного облучения

Источниками природного радиоактивного облучения являются: космические лучи, калий-40 (в почве, ископаемом топливе), фосфорные удобрения, пищевые продукты (мясо оленей, овец, морепродукты), газообразный радон (содержащийся в земле, почве). Источники бытового облучения - телевизоры, дисплеи, подсвечивающиеся телефонные диски и наручные часы, контрольные приборы в аэропорту, медицинские рентгенодиагностические установки.

Как уменьшить риск облучения

1. Для уменьшения содержания радона в помещениях нужно заделывать щели в полу, трещины в стенах.
2. Радон скапливается на нижних этажах и в подвалах.
3. Три слоя масляной краски почти полностью задерживают выход радиоактивного радона из стройматериалов стен и пола.
4. Обои на 1,3 уменьшают содержание радона в помещении (водоэмульсионное покрытие менее эффективно).
5. Телевизор (цветной) смотрите на расстоянии 2,5-3 м. Работать с дисплеями необходимо на расстоянии не ближе вытянутой руки.
6. От медицинской рентгеновской диагностики отказываться не следует: пользы здесь больше, чем вреда.
7. Старайтесь проверить на радиоактивность попавшие к вам списанные военную технику и имущество.
8. Уберите подальше старые часы со светящимся циферблатом или приборы со светящейся в темноте шкалой. Спрячьте их от детей или не держите дома.

Если вы обнаружили источник радиоактивного излучения

Если вы или ваши дети обнаружили предполагаемый источник радиоактивного излучения (в виде какого-либо предмета или устройства), не выбрасывайте его куда попало, чтобы избавиться.

Сообщите о своей находке местным компетентным органам (например, управление Роспотребнадзора, МЧС) для проведения квалифицированного радиационного обследования.

Приложение к Инструкции 1. Памятка «Как действовать при радиационной аварии»

Радиационная авария - это авария на атомной энергетической установке или при транспортировке радиоактивных веществ, сопровождающаяся выбросом радиации, более или менее опасным для людей и окружающей среды.

Действия до чрезвычайной ситуации

Спланируйте и обустройте убежище в своем доме, особенно если вы живете в непосредственной близости от атомной установки.

Ознакомьтесь с сигналами тревоги и мерами эвакуации.

Всегда держите наготове чемоданчик с предметами первой необходимости. Там должны храниться: личные документы, нужные вам медикаменты, аптечка первой помощи, транзисторный приемник, фонарик, одеяло (на случай эвакуации), запас продуктов и питьевой воды (на случай, если придется прятаться в укрытии).

Действия во время чрезвычайной ситуации

Как только вы услышите сигнал тревоги:

- сохраняйте спокойствие;
- оставайтесь в помещении и по возможности слушайте местное радио;
- следуйте инструкциям властей и спасательных подразделений.

Если вы в помещении:

- оставайтесь в помещении, закройте все двери и окна, запечатайте все отверстия, выключите вентиляцию, системы кондиционирования и обогрева
- старайтесь звонить только в случае крайней необходимости (чтобы не перегружать телефонные линии)
- не ходите в школу, чтобы забрать оттуда детей - о них позаботятся учителя
- не покидайте ваше укрытие без разрешения органов власти.

Если власти распорядятся эвакуировать местность, возьмите с собой транзисторный радиоприемник, теплую одежду, все необходимые вам медикаменты, личные документы и деньги.

Если вы вне помещения:

Закройте ваш рот и нос платком (лучше влажным), войдите в ближайшее здание и оставайтесь в нем, пока не будет дан сигнал отбоя или распоряжение об эвакуации.

Если вы в автомобиле:

- помните, что автомобиль не обеспечивает хорошей защиты
- отключите вентиляцию и закройте окна
- слушайте местное радио
- попытайтесь укрыться в ближайшем здании.
-

Во всех случаях:

Если вы считаете, что подверглись воздействию радиоактивных осадков, то прежде чем войдете в здание, избавьтесь от загрязненной верхней одежды. Затем примите душ и смените одежду.

Действия после чрезвычайной ситуации

Следуйте инструкциям властей и спасательных подразделений.

Помогайте людям, попавшим в трудное положение, и, если нужно, сотрудничайте со спасателями.

Если вам разрешено выйти из помещения, не дотрагивайтесь до предметов, пищи или воды, которые, возможно, загрязнены радиацией.

Приложение к Инструкции 1. Памятка «Как действовать при аварии на химически опасном объекте (химической аварии)»

Химическая авария - авария на химически опасном объекте, сопровождаемая проливом или выбросом химически опасных веществ, способная привести к гибели или химическому заражению людей, продовольствия, сырья и кормов, или к химическому заражению окружающей природной среды.

Действия до химической аварии (чрезвычайной ситуации)

Спланируйте и обустройте убежище в своем доме, особенно, если вы живете поблизости от предприятия, где используются или хранятся опасные химические вещества.

Ознакомьтесь с сигналами тревоги и мерами эвакуации.

Всегда держите наготове чемоданчик с предметами первой необходимости. Там должны храниться: личные документы, нужные вам медикаменты, аптечка первой помощи, транзисторный приемник, фонарик, одеяло (на случай эвакуации), запас продуктов и питьевой воды (на случай, если придется прятаться в укрытии).

Действия во время чрезвычайной ситуации

Как только Вы услышите сигнал тревоги:

- сохраняйте спокойствие;
- оставайтесь в помещении и слушайте местное радио;
- следуйте инструкциям властей и спасательных подразделений.

Если вы в помещении:

- оставайтесь в помещении и закройте все двери и окна, запечатайте все отверстия
- выключите вентиляцию, системы кондиционирования и обогрева
- держитесь подальше от окон: наибольшую защиту обеспечивает помещение без окон и с водоснабжением
- не пользуйтесь каким-либо огнем (есть опасность взрыва)
- никуда не звоните без особой необходимости (чтобы не перегружать телефонные линии)
- не ходите в школу, чтобы забрать оттуда детей - о них позаботятся учителя
- не покидайте ваше укрытие, пока не получите инструкций от властей или не услышите отбой тревоги.

Если власти распорядятся эвакуировать местность, возьмите с собой транзисторный радиоприемник, теплую одежду, все необходимые вам медикаменты, личные документы и деньги.

Если вы вне помещения:

Закройте ваш рот и нос платком (лучше влажным), войдите в ближайшее здание и оставайтесь в нем, пока не будет дан сигнал отбоя или распоряжение об эвакуации.

Если вы в автомобиле:

- помните, что автомобиль не обеспечивает хорошей защиты
- отключите вентиляцию и закройте окна
- слушайте местное радио.

Приложение к Инструкции 1. Памятка «Как действовать при поражении электрическим током»

Поражение электрическим током является следствием неосторожного обращения с электрооборудованием, электробытовыми приборами, электросетью под напряжением более 127 вольт, а также удара молнией.

Признаки поражения

Потеря сознания, судороги, прекращение кровообращения и дыхания (мнимая смерть), на теле ожоги, «знаки тока», при высоковольтной травме глубокое обугливание тканей.

Ваши действия

Освободите пострадавшего от воздействия тока (будьте особо осторожны, чтобы самим не получить электротравму) и вызовите сами или с помощью соседей «скорую помощь».

Если пострадавший в сознании, без видимых тяжелых ожогов и травм, положите его на спину, расстегните стесняющую дыхание одежду, дайте болеутоляющие и успокаивающие средства: анальгин, аспирин, капли Зеленина, настойку валерианы (запивать не более чем двумя-тремя глотками жидкости). Дождитесь прибытия врача или сами отвезите пострадавшего в больницу, не позволяя ему двигаться.

Будьте внимательны при транспортировке пострадавшего: остановка дыхания или сердца может произойти в любое время. Не давайте ему пить - это вызовет рвоту и нарушение дыхания. Никогда не закапывайте пострадавшего в землю, так как это не дает никакого эффекта! (Тело охлаждается, ожоги и раны загрязняются, теряется время).

При обмороке (отсутствии сознания, но сохранившимся дыханием) уложите пострадавшего на бок на твердую горизонтальную поверхность, обеспечьте приток свежего воздуха. Поднесите к носу ватку, смоченную нашатырным спиртом, обрызгайте водой, разотрите и согрейте тело, наложите на места ожогов стерильные повязки.

Если наступила остановка сердца (зрачки расширены и не реагируют на свет, пульс на сонной артерии не прощупывается), немедленно приступайте к реанимации - проведению искусственного дыхания и непрямому массажу сердца. Не прекращайте реанимацию до полного восстановления самостоятельного дыхания, пульса, сужения зрачков или до прибытия врача.

Инструкция 2.

«Как себя вести и что надо делать, если вы обнаружили подозрительный (взрывоопасный) предмет»

Признаки, которые могут указывать на наличие взрывного устройства

Такими признаками могут являться:

- наличие на обнаруженном предмете проводов, веревок, изолянты
- подозрительные звуки, щелчки, тиканье часов, издаваемые предметом
- от предмета исходит характерный запах миндаля или другой необычный запах.

Причины, которые могут быть поводом для опасения:

- нахождение подозрительных лиц до обнаружения этого предмета
- угрозы лично, по телефону или в почтовых отправлениях.

Предмет может иметь любой вид: сумка, сверток, пакет и т.п., находящиеся бесхозно в месте возможного присутствия большого количества людей, вблизи взрыво- и пожароопасных мест, расположения различного рода коммуникаций. Также по своему внешнему виду может быть похож на взрывное устройство (граната, мина, снаряд и т.п.).

Действия при обнаружении предмета, подозрительного на взрывное устройство

1. Не трогать, не подходить, не передвигать обнаруженный подозрительный предмет. Не курить, воздержаться от использования средств радиосвязи, в том числе и мобильных, вблизи данного предмета.
2. Немедленно сообщить об обнаружении подозрительного предмета в правоохранительные органы по телефону.
3. При необходимости поставить в известность противопожарную службу, коммунальные организации (РЭУ, ДЕЗ района, округа) и скорую медицинскую помощь.

4. Зафиксировать время и место обнаружения.
5. Освободить от людей опасную зону в радиусе не менее 100 м.
6. По возможности обеспечить охрану подозрительного предмета и опасной зоны. При охране подозрительного предмета находиться, по возможности, за предметами, обеспечивающими защиту (угол здания, колонна, толстое дерево, автомашина и т.д.), и вести наблюдение.
7. Необходимо обеспечить (помочь обеспечить) организованную эвакуацию людей с территории, прилегающей к опасной зоне.
8. Дождаться прибытия представителей правоохранительных органов, указать место расположения подозрительного предмета, время и обстоятельства его обнаружения.
9. Далее действовать по указанию представителей правоохранительных органов.
10. Не сообщайте об угрозе взрыва никому, кроме тех, кому необходимо знать о случившемся, чтобы не создавать панику
11. Быть готовым описать внешний вид предмета, похожего на взрывное устройство.

Приложение к Инструкции 2. Памятка «Поведение при возникновении угрозы совершения террористического акта»

Если Вы обнаружили подозрительный предмет

При нахождении в общественных местах (улицах, площадях, скверах, вокзалах), совершая поездки в общественном транспорте, обращайтесь внимание на оставленные сумки, портфели, пакеты, свертки или другие бесхозные предметы, в которых могут находиться взрывные и опасные устройства.

Если вы обнаружили забытую или бесхозную вещь - опросите людей, находящихся рядом. Постарайтесь установить, кому она принадлежит или кто ее мог оставить, Если хозяин не установлен, немедленно сообщите о найденном предмете: в первую очередь и в обязательном порядке сотрудникам спецслужб (МВД, ФСБ, МЧС), водителю (если предмет обнаружен в машине, автобусе, других видах транспорта), руководителю учреждения (если предмет обнаружен в учреждении), зафиксируйте время обнаружения, постарайтесь принять меры к тому, чтобы люди отошли как можно дальше от нее: не трогайте, не вскрывайте и не передвигайте находку, не позволяйте сделать это другим, отойдите дальше, посоветуйте это сделать другим людям (при этом важно не создавать панику), обязательно дождитесь прибытия сотрудников милиции (МЧС, ФСБ). Помните, что в качестве камуфляжа для опасных и взрывных устройств могут использоваться обычные сумки, пакеты, свертки, коробки, игрушки и т.п.

Родители! Разъясните детям, что любой предмет, найденный на улице или в подъезде, может представлять опасность для жизни.

Если Вы оказались в заложниках

Возьмите себя в руки, успокойтесь и не паникуйте, будьте уверены, что спецслужбы предпримут или уже предпринимают профессиональные меры для Вашего освобождения. По возможности, расположитесь подальше от окон, дверей и самих преступников, т.е. в местах наибольшей безопасности.

Запомните как можно больше информации о преступниках: их количество, степень вооруженности. Составьте максимально полный их зрительный портрет, обратив особое внимание на характерные приметы внешности, телосложения, акцента и тематики разговоров, темперамента, манер поведения и др.

Не допускайте действий, провоцирующих преступников к применению оружия или насилия. Изучите ситуацию, при этом старайтесь не предпринимать самостоятельных попыток к освобождению (в зависимости от ситуации). Не смотрите в глаза преступникам, не ведите себя вызывающе, выполняйте все их требования, не рискуйте жизнью своей и окружающих, не паникуйте. При ранении или травме не двигайтесь - это предотвратит дополнительную потерю крови.

Во время освобождения ложитесь на пол лицом вниз, голову закройте руками и не двигайтесь. Не бегите навстречу сотрудникам спецслужб или от них - вас могут принять за преступников. Если Вы оказались в захваченном преступниками автобусе или другом виде транспорта, также старайтесь не привлекать к себе внимание. Осмотрите салон, отметьте места возможного укрытия в случае стрельбы. Снимите ювелирные украшения, не смотрите в глаза террористам, не передвигайтесь по салону, не открывайте сумки без разрешения; не реагируйте на их провокационное поведение.

Если сотрудники спецслужб предпримут попытку освобождения - ложитесь на пол между креслами и оставайтесь до окончания спецоперации. После освобождения немедленно, без паники, покиньте автобус (другой вид транспорта), т.к. не исключена возможность его предварительного минирования.

Если информация об эвакуации застала Вас в квартире

Возьмите документы, деньги, ценности; отключите электричество, газ, воду; окажите помощь в эвакуации детям, пожилым и тяжелобольным людям; закройте входную дверь на замок. Возвращайтесь в покинутое помещение только после разрешения ответственных лиц.

Инструкция 3.

«О Правилах пожарной безопасности для взрослых и детей»

Пожар - это неконтролируемое горение, развивающееся во времени и пространстве.

Предупредительные меры

Храните спички и зажигалки в местах, как можно менее доступных для детей.

Не храните воспламеняемые вещества и предметы (спирт, газовые баллоны, бумагу, материю и т.д.) поблизости от источников тепла.

Избегайте накопления тепла (например, не накрывайте ничем телевизоры, калориферы и т.п.).

Не пользуйтесь свечами или же задувайте их перед тем, как покинуть комнату.

Осторожно с золой - она может содержать в себе тлеющие угольки в течение нескольких дней. Если она вам нужна, храните ее в огнеупорном контейнере.

Никогда не курите в постели.

Для окурков используйте огнеупорные подносы. Прежде чем выбросить окурки в мусорный бак или ведро, выждите несколько часов.

Не покидайте кухню, если на плите кипящее масло. Перед уходом из дома проверьте, выключены ли на плите все конфорки.

Как действовать при пожаре

Действуйте спокойно и рассудительно, не поддавайтесь панике.

Известите пожарную службу по телефону, четко сообщите ей свой адрес.

Отключите газ и электричество.

Используйте доступные средства пожаротушения. Никогда не пытайтесь погасить горящие нефтепродукты водой. Если горит электрооборудование, отключите его от источников питания.

Попытайтесь спасти людей и животных, подвергшихся опасности (если на человеке загорелась одежда, набросьте на него одеяло и катайте по земле).

Если лестничные клетки и коридоры задымлены, оставайтесь в квартире, закройте двери и окна, чтобы не допустить сквозняка. Часто поливайте дверь водой и законопатыте щели в двери мокрыми тряпками. Держитесь у окна, чтобы снаружи было видно, что вы в доме (но окна не открывайте).

Если вы в задымленном месте, держитесь ближе к полу - там есть полоса чистого воздуха. Избегайте риска оказаться в огненной ловушке.

Действия после пожара

Следуйте инструкциям спасательных служб.

Осмотрите дом.

Помогите соседям. Используя аптечку первой помощи, окажите помощь людям, попавшим в беду.

Приложение к инструкции 3. Памятка (для детей) «Правила пожарной безопасности для детей»

1. Нельзя баловаться со спичками и зажигалками.
2. Уходя из комнаты или из дома, не забывать выключать электроприборы. Пользуйся ими только под присмотром взрослых.
3. Не суши белье над плитой.
4. Ни в коем случае не зажигай фейерверки, свечи или бенгальские огни без взрослых.
5. Не зажигай самостоятельно газ, плиту, печь, не разжигай костры.
6. Без взрослых не подходи к печке и не открывай печную дверцу.

Главный способ защиты от пожара - самому не стать его причиной

Помни:

1. Почувствовав запах дыма, выясни, откуда он идет.
2. Если произошло возгорание - позвони по телефону 101, сообщи дежурному: что горит, точный адрес, свою фамилию, если сможешь - запиши фамилию дежурного.
3. Если огонь невелик, попробуй справиться с ним сам, используя подручные средства. При пожаре не паникуй, действуй обдуманно.
4. Не следует распахивать окна и двери в горящем помещении.
5. Нельзя тушить водой включенные в сеть электробытовые приборы или электрические провода.
6. При пожаре опасен не только огонь, но и дым.
7. Срочно покинь квартиру. Чтобы уберечься от огня, накинь на себя мокрое одеяло, пальто.
8. Не пытайся спасти свои вещи – жизнь дороже их.
9. Если находишься в общественных местах или многоквартирном жилом доме, при эвакуации опасайся толпы, рвущейся к выходу. Помни, что почти везде есть запасные и аварийные выходы.
10. Помни, что в специальных местах есть огнетушители и другие средства борьбы с пожаром. Учитывая подобные ситуации, научись ими пользоваться заранее.

Приложение к инструкции 3. Памятка (для детей и взрослых) «Оказание первой помощи пострадавшим при пожаре»

Особо важно действовать спокойно и продуманно:

- попытаться наиболее точно выяснить состояние потерпевшего;
- при тяжёлом случае немедленно дополнительно сообщить по телефону службы спасения (если ещё медики не прибыли на место пожара);
- в соответствии имеющимся возможностям оказать помощь пострадавшему.

В случае, если у вас отсутствуют необходимые для оказания первой помощи знания и навыки, то следует все же дождаться прибытия обученного оказанию первой помощи работника и службы скорой помощи.

Неправильное проведение приёмов оказания первой помощи может еще более ухудшить состояние потерпевшего.

Ожоги

Действия в случае ожогов.

1. Срочно потушите горящую одежду на человеке, например, одеялом или ковром. Во время тушения следует попытаться сделать так, чтобы пламя не попало на шею и лицо.
2. В случае, если у вас самих загорелась одежда, тушите её, катаясь по земле и гася пламя.
3. Если пожар произошёл в помещении, то пострадавшего следует незамедлительно эвакуировать на свежий воздух.
4. Если полости рта и носа пострадавшего забиты пеплом или сажой, то их следует немедленно очистить пальцами, обёрнутыми мокрой материей.
5. Обгоревшую область немедленно охладите проточной водой или держа в воде в течение 5 минут. Немедленное охлаждение, первостепенное удаление тлящейся одежды - это необходимые действия при оказании помощи пострадавшему от пожара. Небольшие ожоги можно охлаждать более длительное время, поскольку это заглушает боль, снимает ожоговый шок.
6. Наложите на место ожога чистую повязку, при этом обгоревшие остатки одежды снимать или отдирать от тела ни в коем случае нельзя.
7. Не используйте мази, не открывайте волдыри.
8. Защитите пострадавшего от переохлаждения (это следует иметь в виду и делать даже летом).
9. Если у пострадавшего затруднено дыхание, положите его в полусидячее положение; если пострадавший находится без сознания, то следует принять меры, предупреждающие западения корня языка - в этом случае нужно выдвинуть ему нижнюю челюсть вперёд и пальцами захватить язык.
10. Потерявшего сознание потерпевшего положите на бок в устойчивое положение.
11. Вызовите скорую помощь.
12. Если пострадавший находится в сознании и у него нет повреждений живота, то наиболее доступное средство борьбы с ожоговым шоком - обильное питьё. Пострадавшего нужно заставить выпить до 5 литров тёплой воды, растворив в каждом литре по 1 столовой ложке поваренной соли и 1 чайной ложке питьевой соды (несмотря на рвоту и отвращение к жидкости у пострадавшего).

Вредное влияние перегрева

Независимо от постоянных температурных колебаний окружающей среды, организм человека старается сохранять внутреннюю температуру – примерно до + 37 С.

Повышение внутренней температуры выше + 42 С чревато серьёзными последствиями для органов человека и зачастую это может иметь летальный исход.

Спазмы от перегрева

Спазмы от перегрева могут случиться с некоторыми группами мышц, например, мышцами икр, ног, мышцами рук, живота в том случае, если в жаркую погоду при большой потере жидкости для питья используется только вода. Симптомом является 1-3 минуты продолжающаяся болезненная спазма в напряжённой группе мышц.

Действия в случае спазм от перегрева.

- дайте пострадавшему пить подсоленную воду или сок (соли возьмите половину чайной ложки, или же 2 грамма на два литра воды);
- в тяжёлом случае пострадавшего следует доставить в больницу.

Тепловой удар

Тепловой удар - одна из самых серьёзных для здоровья человека опасностей.

Тепловой удар - это случай, когда человек не может оказать сопротивление возникнувшей в силу физической нагрузки или же полученному извне излишку тепловой энергии, вследствие чего, внутренняя температура организма становится очень высокой.

В результате этого быстро возникает серьёзная угроза здоровью, которая может привести к летальному исходу.

Для спасения человека ему следует немедленно оказать ему первую помощь и вызвать скорую врачебную помощь.

Действия в случае теплового удара.

Прогноз болезни пострадавшего в большой мере зависит от того, как быстро был опознан тепловой удар и как быстро - без промедления, приступили, ещё на месте несчастного случая, к охлаждению организма:

- немедленно следует пострадавшего переместить в тень, раздеть и уложить в положение «набок»
- для ускорения охлаждения создайте перемещение воздуха около пострадавшего (например, обмахивая его платком, полотенцем или какой-то частью одежды)
- внимательно следите за состоянием пострадавшего
- вызовите скорую по телефону.

Приложение к инструкции 3. Памятка «Как действовать при термическом ожоге»

Ожог первой степени - покраснение кожи. Обожженное место подставьте под струю холодной воды и подержите до стихания боли, затем смажьте это место спиртом или одеколоном, не накладывая повязки. Обрабатывайте несколько раз в день место ожога лечебными аэрозолями («Винизоль», «Пантенол» и др.).

Ожог второй степени - образование пузырей. Наложите на них стерильную повязку (бинт или проглаженную утюгом ткань), вызовите на дом врача, давайте пострадавшему чаще пить.

Ожог третьей степени - обширные поражения кожи. Немедленно вызовите «скорую помощь», укутайте пострадавшего проглаженным полотенцем, простыней. Дайте ему 1-2 таблетки анальгина или амидопирина, большое количество жидкости (чай, минеральную воду). Нельзя: обрабатывать кожу спиртом, одеколоном, прокалывать образовавшиеся пузыри (они предохраняют рану от инфекции), смазывать кожу жиром, зеленкой, крепким раствором марганцовки, засыпать порошками (это затруднит дальнейшее лечение), срывать прилипшие к месту ожога части одежды, прикасаться к обожженному месту

руками (это приводит к проникновению инфекции), разрешать пострадавшему самостоятельно двигаться (возможен шок), поливать пузыри и обугленную кожу водой.

Приложение к инструкции 3. Памятка «Как действовать при химическом ожоге»

Характер воздействия

Под действием едких веществ (концентрированных кислот, щелочей, растворов солей некоторых металлов) кожа и слизистые оболочки быстро омертвевают. Агрессивные химические вещества медленно проникают в ткани, поэтому длительно поражают организм, разрушая эритроциты, нарушая обмен в тканях, функции внутренних органов (общее отравление).

С момента соприкосновения этих веществ с покровами тела до завершения химических реакций обычно проходит время. Вследствие этого степень проявления ожога химическим соединением во многом зависит от типа вещества, его концентрации, времени воздействия на организм пострадавшего, состояния и индивидуальных особенностей (повышенной чувствительности) человека.

Ваши действия при химическом ожоге

Немедленно вызовите “скорую помощь”.

Быстро снимите одежду, удалите с кожи химическое вещество (сухим тампоном, платком и т.п.). При ожоге кислотой пользоваться влажным тампоном опасно, так как вещество, смешавшись с водой, глубоко проникает в кожу через поры.

При ожогах кислотой лейте на поверхность кожи в течение 15-20 минут раствор соды (1 чайная ложка на стакан воды) или холодную мыльную воду. Ожог плавиковой кислотой промывайте проточной водой 2-3 часа.

Если ожог вызван щелочью, промытые водой участки кожи обработайте раствором лимонной или борной кислоты (половина чайной ложки порошка на стакан воды) либо столовым уксусом, наполовину разбавленным водой.

Участки тела, пораженные фосфором, погрузите в воду или промойте сильной струей воды (на воздухе фосфор вспыхивает). Обработайте место ожога 5%-ным раствором медного купороса и закройте чистой сухой повязкой. При смазывании зоны ожога жиром, маслом или мазями фосфор всасывается в кожу - это опасно.

Ожог, вызванный негашеной известью, сразу смывать водой нельзя (выделяется тепло и усиливается термическая травма). Удалите известь с кожи куском сухой чистой ткани. Затем промойте кожу проточной водой и обработайте любым растительным маслом. Наложите сухую стерильную повязку.

Инструкция 4.

«О мерах безопасности дома и на улице во время каникул и выходных дней»

Общие правила для детей

1. Отлучаться из дома следует только с разрешения родителей. Обязательно позвони родителям и сообщи, где и с кем ты находишься, когда гуляешь.
2. Организовывая подвижные игры с товарищами, помни о возможностях своего организма и мерах безопасности других.

3. Не участвуй в компаниях, где могут распивать горячительные напитки, игры в карты и др.
4. Не касайся незнакомых предметов, не трогай взрывоопасные предметы.
5. Соблюдай технику безопасности при выполнении поручений по дому.
6. Соблюдай правила общежития: поздно не включай громко музыку, не кричи громко.

Правила дорожного движения для детей

1. Проходи по тротуару только с правой стороны. Если нет тротуара, иди по левому краю дороги, навстречу движению транспорта.
2. Дорогу переходи в том месте, где указана пешеходная дорожка или установлен светофор. Дорогу переходи на зелёный свет.
3. Когда переходишь дорогу, смотри сначала налево, потом направо.
4. Если нет светофора, переходи дорогу на перекрёстке. Пересекать улицу надо прямо, а не наискось.
5. Не переходи дорогу перед близко идущим транспортом.
6. На проезжей части игры строго запрещены.
7. Не выезжай на проезжую часть на велосипеде.

Правила поведения в общественных местах

1. На улице громко разговаривать, кричать, смеяться неприлично.
2. Нельзя сорить на улице: грызть семечки, бросать бумажки, конфетные обёртки, огрызки от яблок.
3. Во время посещения кинотеатра не надо шуметь, бегать, затевать игры.
4. Во время просмотра кинофильма неприлично мешать зрителям, хлопать стульями, свистеть, топтать.
5. При входе в зал и при выходе не надо спешить, толкаться.
6. Следите за своим поведением: будьте внимательны, вежливы с другими.

Правила личной безопасности на улице

1. Если на улице кто-то идет и бежит за тобой, а до дома далеко, беги в ближайшее людное место: к магазину, автобусной остановке.
2. Если незнакомые взрослые пытаются увести тебя силой, сопротивляйся, кричи, зови на помощь: «Помогите, меня уводит незнакомый человек».
3. Не соглашайся ни на какие предложения незнакомых взрослых.
4. Никуда не ходи с незнакомыми и не садись с ними в машину.
5. Никогда не хвастайся тем, что у твоих родителей и взрослых много денег. Не носите с собой ценности, деньги (без особой на то необходимости).
6. Не приглашай домой незнакомых ребят.
7. Не играй в неположенных местах (вблизи домов, строительных, промышленных объектах и т.п.). Не лазай по подвалам, чердакам, крышам.
8. Не играй с наступлением темноты.
9. Гуляя на улице, старайся держаться поближе к своему дому, находиться в знакомой компании. Последнее условие обязательно, если вы уходите далеко от дома, особенно в чужой район на танцы (дискотеку), рынок, в магазин, на концерт и т. п. При этом желательно, чтобы взрослые знали, где вы находитесь.

Правила безопасного поведения на воде летом

1. Купаться можно только в разрешенных местах и в присутствии взрослых.

2. Нельзя нырять в незнакомых местах - на дне могут оказаться бревна, камни, коряги стекла.
3. Не следует купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли и тина.
4. Не стоит затевать игру, где в шутку надо "топить" друг друга.
5. Не поднимай ложной тревоги.

Правила поведения, когда ты один дома

1. Открывать дверь можно только хорошо знакомому человеку.
2. Не оставляй ключ от квартиры в «надежном месте».
3. Не вешай ключ на шнурке себе на шею.
4. Если ты потерял ключ - немедленно сообщи об этом родителям.

Правила поведения во время летних каникул

- Соблюдай правила дорожного движения.
- Соблюдай правила пожарной безопасности и обращения с электроприборами.
- Соблюдай правила поведения в общественных местах.
- Соблюдай правила личной безопасности на улице.
- Соблюдай правила безопасного поведения на воде летом.
- Соблюдай правила поведения, когда ты один дома.

Не играй с острыми, колющими, режущими, легковоспламеняющимися, взрывоопасными предметами.

Приложение к Инструкции 4. Памятка «Если вы наблюдаете хулиганские действия»

Немедленно вызывайте по телефону милицию, позовите на помощь соседей - мужчин и вместе с ними постарайтесь пресечь действия хулиганов, перекрыть возможные пути бегства, задержать их до прибытия милиции или своими силами навести порядок.

При наличии пострадавших окажите им посильную первую помощь и вызовите «скорую помощь».

Постарайтесь запомнить приметы злоумышленников, марку, цвет и номер их автомобиля (мотоцикла).

При появлении наряда милиции сообщите о происшествии и направлении движения хулиганов.

Приложение к Инструкции 4. Памятка «Нападение в лифте»

1. Дети и подростки не должны входить в лифт с незнакомыми людьми. Убедитесь, что на площадке нет посторонних.
2. При наличии в лифте постороннего, вызывающего опасение, одновременно нажмите кнопки «вызов диспетчера» и завяжите с диспетчером разговор.
3. Не стойте в лифте спиной к пассажиру, тайком наблюдайте за его действиями.
4. При нападении поднимите крик, шум, стучите по стенкам кабины. По возможности защищайтесь любым способом в пределах необходимой обороны. Нажмите кнопку «вызов диспетчера» и любого ближайшего этажа.
5. При попытке нападающего остановить лифт между этажами не давайте ему возможности приблизиться к пульту, постоянно нажимайте кнопку ближайшего этажа.

6. Если двери лифта открылись - постарайтесь выскочить на площадку, шумом и звонками в двери позовите жильцов на помощь или выбежите на улицу.
7. Оказавшись в безопасности, немедленно вызовите милицию, сообщите приметы и направление ухода нападавшего.
8. Попросите жильцов оказать Вам необходимую помощь.

Приложение к Инструкции 4. Памятка «Нападение в подъезде»

Чтобы избежать нападения в подъезде, необходимо заранее свести к минимуму такую возможность:

- в подъезде всегда должно быть освещение
- кодовый замок (домофон) всегда исправен
- замки на дверях, ведущих на чердак, в подвал, на крышу закрыты.

При наличии домофона используйте его как средство оповещения родителей (соседей) для информации их о своем местонахождении.

Не забудьте позвонить знакомым после возвращения домой.

Приехав на такси, попросите водителя проводить Вас до нужного этажа.

На случай обороны, желательно иметь при себе свисток (для детей) или газовый баллончик, а в вечернее время - держать в руке карманный фонарик, связку ключей или зонтик и др.

Выходя из квартиры даже на короткое время, закрывайте за собой дверь на ключ.

Не выходите на лестницу в позднее время и в легкой домашней одежде.

При угрозе нападения поднимите шум, привлеките внимание соседей (жильцов), постарайтесь выскочить на улицу.

При внезапном нападении оцените ситуацию, по возможности защищайтесь любым способом, постарайтесь ошеломить и остановить нападающего, выиграть время для вызова соседей и милиции.

После нападения, оказавшись в безопасности, немедленно сообщите в милицию и соседям о случившемся.

Приложение к Инструкции 4. Памятка «Столкновение на улице с пьяной компанией»

Самое разумное - попытаться обойти стороной или вернуться назад и пойти другой дорогой. Не останавливайтесь и не привлекайте к себе внимания. Постарайтесь вызвать милицию из телефона-автомата, но не на виду у пьяной (дерущейся) компании.

Если Вас вовлекли в драку или пытаются избить: защищайте живот, держа сжатые кулаки перед лицом, старайтесь увертываться от ударов нападающего, по возможности отводить их или принимать удар на свои руки. Смотря нападающему в глаза, попробуйте ударами ног (по голени, в колено) держать его на расстоянии, постоянно двигаясь и отскакивая назад после каждого удара.

Если Вы не в силах справиться с нападающим сами, зовите на помощь (или дуйте в свисток), не прекращая обороняться. В полной мере используйте свое право на необходимую оборону. Нанося нападающему удар кулаком, нагибайтесь вперед удерживая равновесие; при нападении сзади не оборачивайтесь, нанесите 2-3 удара ногой назад. Наилучший способ избежать нападения сзади - прислониться спиной к стене, забору и т.п.

Получив удар в область живота, напрягите мышцы живота и, не делая резкого вдоха или выдоха, отступите назад или в сторону. Задержав дыхание, отмахивайтесь руками,

отклоняя верхнюю часть тела назад, затем медленно выдохните остаток воздуха, снимая спазмы мышц.

При ударе в пах отступите назад на 2-3 шага и, при возможности, жестко попрыгайте на пятках (можно с приседанием на корточки), одновременно нанося себе удары кулаком в область поясницы.

Чтобы не потерять сознание после сильного удара в лицо, постарайтесь растереть пальцами виски, несколько раз напрячь и ослабить шейные мышцы и сделать массаж верхней части головы. Любым способом постарайтесь выйти из драки или хотя бы отбежать на несколько шагов для восстановления нарушенной ориентации и координации движений.

При первой же возможности вызовите милицию, сообщите приметы нападавших на Вас. Если есть возможность, с помощью подоспевших прохожих и милиции задержите нападавших.

Приложение к Инструкции 4. Памятка «Шум, крики о помощи»

1. Оцените обстановку и немедленно сообщите о происходящем в милицию.
2. Оповестите соседей (доступным Вам способом) и попросите выйти вместе с Вами к месту происшествия.
3. Действуйте решительно и быстро, в зависимости от обстановки, не подвергая свою жизнь опасности.
4. При угрозе нападения используйте право необходимой защиты.
5. Помогите прибывшим сотрудникам милиции разобраться в ситуации.
6. При необходимости вызовите «скорую помощь», окажите посильную первую помощь пострадавшим.

Приложение к Инструкции 4. Памятка «Как вести себя во время грозы»

При нахождении дома:

- закрой окна, двери, дымоходы, отключи кондиционер
- во время грозы не топи печку
- находишься подальше от электропроводки, антенн, окон, дверей и других предметов, связанных с внешней средой
- электроприборы, в том числе телевизор, компьютер, радиоприемник, проигрыватель и т.д. не используй, отключи их от сети.

При нахождении на улице (в поле):

- спрячься в здании (укрытии), желательно защищенном молниеотводом
- не прячься в небольших сараях, под одиночными деревьями.
- не находишься вблизи металлических или сетчатых оград, крупных металлических объектов, влажных стен, заземления молниеотвода
- при отсутствии укрытия ложись на землю, предпочтительно сухой песчаный грунт, подальше от водоема.

При нахождении в лесу (на отдыхе):

- укройся под низкорослыми деревьями
- не прячься под соснами, дубами, тополями и деревьями, ранее пораженными грозой

- не находишься на воде и у водоема.
- в горах держись подальше от горных гребней, острых возвышающихся скал и вершин, спустись как можно ниже, металлические предметы соберите в рюкзак и спустите на веревке на 20-30 метров ниже по склону от своего местонахождения
- во время грозы не занимайся спортом на открытом воздухе
- в случае грозы прекрати движение на велосипеде или мотоцикле и пережди грозу на расстоянии не менее 30 метров от них
- при нахождении в автомобиле, не покидай его, остановись до окончания грозы
- при виде шаровой молнии по возможности сохраняй спокойствие, не двигайся, не прикасайся чем-либо к ней, не убегай.

Приложение к Инструкции 4. Памятка «Как действовать в случае урагана»

Ураган - это резкие атмосферные изменения, характеризующиеся мощным ветром и проливными дождями.

Действия до урагана (штормового предупреждения)

Храните чемоданчик с предметами первой необходимости (продуктами, одеждой, одеялами, медикаментами, фонариком, транзисторным приемником на батарейках, личными документами).

Определите, где прятаться - в подвале, погребе (если таковых нет, то под крепким столом или диваном посреди комнаты на первом этаже, подальше от внешних стен и окон).

Регулярно спиливайте отмершие ветви деревьев и мертвые деревья в саду, чтобы они не упали на дом.

Прочно скрепите с землей все постройки, особенно временки.

Назначьте для всей семьи место встречи на случай, если ураган застигнет членов семьи в разных местах (в школе, на работе и т.д.) или если дом будет разрушен.

Действия в случае опасности

Если вы в доме.

Избегайте покидать дом, слушайте радио или смотрите телевизор.

Закройте двери и окна, усильте оконные стекла полосками клейкой ленты, укрепленными крест-накрест или звездообразно.

Внесите в дом все предметы и мебель, которые могут быть унесены ветром или водой.

Соберите скот в наиболее крепком хлеву и оставьте там запас корма и воды.

Если власти издадут распоряжение об эвакуации, покиньте дом, прихватив чемоданчик с предметами первой необходимости.

Если вы вне дома.

Если поблизости нет укрытия, ложитесь на землю в канаве (или ущелье) и закройте голову.

При угрозе урагана ни в коем случае не пользуйтесь лодками. Если вы узнали о приближении урагана, находясь в лодке, немедленно выбирайтесь на берег.

Если вы в автомобиле, выйдите из него и отойдите от него на достаточное расстояние, так как ветер может его опрокинуть и даже поднять в воздух.

Приложение к Инструкции 4. Памятка «Как действовать при наводнении»

Наводнение - это затопление территории водой в короткие сроки во время половодья или паводка, при прорыве гидротехнических сооружений или ливневых дождей.

Действия до чрезвычайной ситуации (штормового предупреждения)

Ознакомьтесь с сигналами тревоги и мерами эвакуации.

В случае риска наводнения отключите электричество, все нагревательные приборы и газ.

Перенесите мебель, электрооборудование и личные вещи на верхние этажи.

Положите токсические вещества, такие, как пестициды и инсектициды, в надежное место, чтобы не вызывать загрязнения.

Действия во время чрезвычайной ситуации

Если вы в доме.

Сохраняйте спокойствие.

Предупредите соседей и помогите детям, старикам, инвалидам.

Слушайте радио, чтобы получать известия о развитии бедствия.

Никуда не звоните без особой необходимости, чтобы не перегружать телефонные линии.

Покиньте дом, как только получите распоряжение об эвакуации от спасательных служб.

Для эвакуации пользуйтесь маршрутом, назначенным спасательными службами. Не пытайтесь «срезать путь» - вы можете попасть в опасное место и оказаться в ловушке.

Обезопасьте домашних животных, обеспечьте их водой и питанием.

Берите с собой только то, что абсолютно необходимо (аптечку первой помощи, документы, медикаменты).

Если вы в машине.

Избегайте езды по залитой дороге - вас может снести течением.

Если вы оказались в зоне затопления, а машина сломалась, покиньте ее и вызовите помощь.

Действия после чрезвычайной ситуации

Достаньте аптечку первой помощи, помогите раненым.

Слушайте радио и следуйте инструкциям спасательных служб.

Соблюдайте осторожность, вернувшись в дом. Проверьте, надежны ли его конструкции (стены, полы).

Обнаружив в доме и вокруг него лужу стоячей воды, немедленно залейте ее 2 литрами воды с отбеливателем.

Не отводите всю воду сразу (это может повредить фундамент) - каждый день отводите только около трети общего объема воды.

Не живите в доме, где осталась стоячая вода.

Опасайтесь электрического удара - если слой воды на полу толще 5 см, носите резиновые сапоги.

Убедитесь в том, что электрические кабели не имеют контакта с водой.

В затопленных местах немедленно отключайте электропитание на распределительных щитах, если вы этого еще не сделали.

Если пол вблизи электрощита влажный, накройте его сухой доской и стойте на ней. Чтобы отключить электричество, воспользуйтесь сухой палкой.

Если вы подозреваете, что питьевая вода в колодце или колонке загрязнена, используйте воду, заранее запасенную в бутылках, или же кипятите ее в течение 5 минут. Также можно добавить 2 капли отбеливателя на 1 литр загрязненной воды и после этого отстаивать воду в течение 30 минут.

Вымойте или обеззаразьте загрязненную посуду и столовые приборы, используя для этого кипяток или отбеливатель (чайную ложку отбеливателя на раковину, наполненную водой).

Не поднимайте температуру воздуха в доме прежде чем не будет отведена вся стоячая вода.

Очистите дом от всех обломков и пропитанных водой предметов.

Уберите оставшиеся ил и грязь, выбросьте загрязненные постельные принадлежности, одежду, мебель и другие предметы.

Протрите все поверхности в доме отбеливателем. При этом обеспечьте хорошую вентиляцию, чтобы очистить воздух от токсичных испарений.

Приложение к Инструкции 4. Памятка «Как не утонуть самому и спасти другого»

4 заповеди

Заповедь 1. Научись плавать.

Заповедь 2. Если не умеешь плавать или плохо плаваешь, то никогда не доверяйся надувным матрасам или кругам.

Заповедь 3. Никогда не паникуй. Паника - основная причина трагедий на воде. Достаточно сделать один вдох, лечь на спину, слегка шевеля руками и ногами. Помни, что спокойный человек действительно никогда не тонет. Всегда контролируй свои действия и эмоции.

Заповедь 4. Прежде чем бросаться в воду спасать другого человека, вспомни предыдущие заповеди.

Виды утоплений

«Бледное утопление» - вода в легкие и желудок не попала. Рефлекторная остановка сердца происходит из-за неожиданного контакта с холодной водой. Кожные покровы бледно-серого цвета, без выраженного цианоза. Пена, если и появляется, на коже или салфетке после ее удаления следов не оставляет.

«Истинное (синее) утопление» - вода попадает в легкие и желудок, что может привести к смертельному исходу, если не оказать своевременно первую помощь.

Оказание помощи при истинном (синем) утоплении

Извлечь утонувшего из воды, перевернуть его лицом вниз и опустить голову ниже тела. Очистить рот от инородного содержимого и слизи. Резко надавить на корень языка. При появлении рвотного и кашлевого рефлексов добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка.

При отсутствии рвотных движений и кашля - положить на спину и приступить к реанимации. При появлении признаков жизни перевернуть лицом вниз и удалить воду из легких и желудка.

В случае развития отека легких: усадить, наложить жгуты на бедра, приложить тепло к стопам и, при возможности, наладить вдыхание кислорода через пары спирта.

Недопустимо:

- оставлять пострадавшего без внимания даже на минуту (в любой момент может наступить остановка сердца или развиваться отек мозга и легких)
- самостоятельно перевозить пострадавшего (о возможности вызывайте спасательные службы).

При появлении признаков жизни необходимо позаботиться о сухой теплой одежде, обильном теплом питье и, в небольших дозах, алкоголя, о теплом помещении или костре в укрытии и госпитализации пострадавшего независимо от его состояния и самочувствия.

Приложение к Инструкции 4. Памятка «Правила безопасности на воде (для детей младшего возраста)»

1. Купаться в одиночку опасно для жизни. В любом случае поблизости должны быть взрослые.
2. Не играйте в местах, откуда можно упасть в воду.
3. Если не умеете плавать или плаваете плохо, не заходите на глубокое место.
4. Не ныряйте в незнакомых местах.
5. Не заплывайте за буйки.
6. Не выплывайте на судовой ход и не приближайтесь к движущимся судам.
7. Не устраивайте в воде игр, связанных с захватами.
8. Нельзя плавать на надувных матрасах и камерах без сопровождения старшего.
9. Не пытайтесь плавать на бревнах, досках, самодельных плотках.

Использование плавающих средств без знания основных правил безопасного их применения опасно для жизни детей.

Инструкция 5.

«О мерах безопасности в осенний и зимний периоды, а также в весенний паводок и в летний отдых на воде»

О мерах безопасности на льду

1. Никогда не ходи по льду в одиночку.
 2. Обходи участки льда, покрытые толстым слоем снега. Под снегом лед тоньше, непрочен он и у зарослей камыша.
 3. Особенно осторожно надо спускаться на лед с берега - здесь лед часто бывает более тонким. В местах, где в водоем впадают ручьи, речки, обычно образуется наиболее тонкий и некрепкий лед.
 4. Не проверяй прочность льда ударом ноги - можно сразу провалиться.
 5. Наиболее прочный лед чистый, прозрачный, имеет синеватый или зеленоватый оттенок, а матово-белый или желтоватый лед - ненадежен.
 6. Особенно опасен лед во время оттепели.
 7. При переходе замерзших водоемов на лыжах предварительно расстегни крепления, высвободи кисти рук из петель лыжных палок, сними с одного плеча лямку рюкзака - это обеспечит свободу движений в случае неожиданного провала под лед.
- Для одиночных пешеходов лед считается прочным при толщине не менее 7 см, а для группы людей - 12 см.
- Не рекомендуется передвигаться по льду при плохой видимости, в туман, пургу, метель, сильный снегопад.

Если Вы провалились под лед

8. Не барахтайтесь беспорядочно и не наваливайтесь всей тяжестью тела на кромку льда.
9. Постарайтесь опереться локтем на лед и переместить тело в горизонтальное положение (выбраться необходимо в ту сторону, откуда Вы шли).

10. Постарайтесь выкатиться на лед и без резких движений, не вставая, переместитесь подальше от опасного места (ползите в ту сторону, откуда Вы шли).
11. На твердом льду встаньте и постарайтесь быстро добраться до жилья.

Приложение к Инструкции 5. Памятка «Переохлаждение»

Виды переохлаждения

Легкое переохлаждение. Неизбежна простуда, возможны инфаркты, инсульты в течение 1-2 дней после переохлаждения. Признаки: острый дискомфорт, чувство озноба, желание согреться, замутнение сознания, притупление телесных ощущений, острые позывы к мочеиспусканию, возможны судороги, т.е. неконтролируемая дрожь (клатание зубами).

Переохлаждение средней тяжести. Последствия легкого переохлаждения, возможна смерть от инфаркта (инсульта), приобретение сердечно-сосудистых болезней, поражение мочеполовых органов. Признаки: к ощущениям, описанным выше добавляется внезапное ощущение дискомфорта, отказ мышц подчиняться приказам центральной нервной системы, нарастание нарушения координации движения, бледность и одутловатость лица, апатичность и сонливость, воля человека парализована.

Тяжелое переохлаждение (последствия выше упомянутых переохлаждений, без своевременной помощи - смерть). Признаки: к симптомам, указанным выше, добавляется прекращение неконтролируемой дрожи, замедленные и нерегулярные пульс, сердцебиение и дыхание, нарушение координации движений, невнятность речи, неадекватное поведение, бледное, отечное лицо, навязчивое желание поспать «хоть на минутку» (возможен летальный исход).

Первая помощь при переохлаждении

При любом виде переохлаждения необходимо вызвать врача. До приезда врача:

- поместить пострадавшего в теплое место
- уложить: ноги должны быть выше головы
- снять и заменить сухой мокрую одежду
- закутать в сухие одеяла или дополнительную одежду
- покрыть чем-нибудь голову пострадавшего
- дать теплое питье, если в сознании
- устроить теплую ванну (теплые грелки к шее, к подмышкам и паху пострадавшего)
- - используйте тепло вашего тела, если теплая вода недоступна.

Нельзя:

- оставлять пострадавшего без внимания и заботы даже ни на минуту
- пытаться отогреть пострадавшего одномоментно
- растирать кожу или конечности пострадавшего
- погружать в горячую воду
- разрешать пострадавшему двигаться
- допускать непосредственного поступления тепла от печки (калорифера) на кожу пострадавшего
- применять горячую воду
- давать горячую воду или питье
- давать еду (питье) вообще, если пострадавший в полубессознательном состоянии

- давать любые алкогольные напитки.

Приложение к Инструкции 5. Памятка «Как действовать при отморожении»

Отморожение возникает только при длительном воздействии холода в результате низкой температуры воздуха, при соприкосновении тела с холодным металлом на морозе, с жидким и сжатым воздухом или сухой углекислотой. Отморожение наступает и при нулевой температуре воздуха при повышенной влажности, сильном ветре и нахождении человека в промокшей одежде или обуви. Вероятность отморожения повышается вследствие голодания, утомления, заболевания или алкогольного опьянения.

Степени отморожения тканей:

первая - покраснение и отек;

вторая - образование пузырей;

третья - омертвление кожи и образование струпа;

четвертая - омертвление части тела (пальцев, стопы).

Чего нельзя делать при отморожении

- Быстро согревать отмороженные места (обкладывание грелками, горячий душ, теплая ванна, интенсивное растирание, согревание у открытого огня и т.п.), так как при этом пораженные ткани, нагреваясь, но не получая из крови кислорода, чернеют и отмирают.
- Растирать отмороженные участки снегом из-за повреждения мелкими льдинками поверхности кожи и занесения инфекции.
- Употреблять для согревания алкоголь (он вызывает сначала расширение, а затем резкое сужение кровеносных сосудов и ухудшение снабжения пораженных участков кислородом).
- Натирать отмороженные участки тела жиром, так как это нарушает кожное дыхание и препятствует выводу из пор продуктов распада пораженных тканей.

Спасти обмороженные ткани можно, только немедленно обратившись в хирургическое отделение ближайшей больницы

Действия при отморожении

При отморожении (чувство жжения, покалывания, онемения) осторожно разотрите обмороженный участок рукой или шерстяным шарфом. Снимите перчатки или обувь, руки согрейте дыханием и легким массажем, а стопы ног разотрите в направлении сверху вниз.

При сильном отморожении (потеря чувствительности, боль, бледная и холодная кожа) укутайте пораженное место теплыми вещами или по возможности несколькими слоями ваты, марли, полиэтилена и постарайтесь быстрее добраться до теплого помещения. Немедленно сами или с помощью соседей вызовите врача. Повязку не снимайте, иначе в результате перепада температур нарушится нормальное кровообращение в тканях. Пейте любой горячий напиток (сладкий чай, кофе, молоко), примите таблетку аспирина и анальгина, а также 2 таблетки ношпы, 15-20 капель корвалола или валокордина, под язык положите таблетку валидола или нитроглицерина и ждите врача.

Приложение к Инструкции 5. Памятка «Правила передвижения по улице в гололед»

Гололед - слой плотного льда, образующийся на земной поверхности и на предметах при замерзании капель переохлажденного дождя и мороси обычно при температуре от 0 до минус 3 град. С. Толщина льда при гололеде может достигать нескольких сантиметров. Гололедица - тонкий слой льда, образующийся на земной поверхности после оттепели или дождя в результате похолодания, а также после замерзания мокрого снега.

Меры предосторожности в гололед и гололедицу

- Подберите малоскользкую обувь с подошвой на микропористой основе.
- Приклейте перед выходом из дома лейкопластырем к каблuku кусок поролона.
- Наклейте лейкопластырь на сухую подошву и каблук (наклейку сделайте крест-накрест или лесенкой), а перед выходом наступите в песок.
- Можно перед выходом подошву натереть наждачной бумагой.
- В гололед передвигайтесь осторожно ступая на всю подошву. Ноги при ходьбе должны быть слегка расслаблены, руки свободны, идите маленьким шагами.
- Если Вы поскользнулись, сразу присядьте, чтобы снизить высоту падения. Сгруппируйтесь, чтобы исключить падение навзничь, в момент касания земли перекатитесь, чтобы смягчить силу удара.

Приложение к Инструкции 5. Памятка «Безопасное поведение во время метели»

Метель - перенос снега ветром в приземном слое воздуха. Часто метель сопровождается снегопадом, сильным ветром и ограниченной видимостью.

Правила поведения во время метели

С получением сигнала о приближении метели плотно закройте окна и двери, чердачные люки. Уберите с балконов и подоконников вещи, чтобы их не унесло воздушным потоком. Позаботьтесь о средствах автономного освещения. Подготовьте лопаты для уборки снега.

Во время метели (пурги) старайтесь не выходить из дома.

После метели в условиях снежного заноса определите возможность выбраться из-под заносов самостоятельно. В этом случае действуйте по плану родителей (или старшего), помогайте родителям (товарищам) предпринять все меры для благополучного выхода из создавшегося положения.

Если сильная метель (пурга) Вас застала в дороге, зайдите в первый попавшийся дом и попросите разрешения остаться в нем до окончания метели (пурги).

Приложение к Инструкции 5. Памятка «О мерах предосторожности во время весеннего паводка»

- Будьте осторожны во время весеннего паводка и ледохода.
- Выходить на весенний лед нельзя ни в коем случае.
- Нельзя становиться близко к обрывистым берегам.
- Не сходите на плотины и запруды. Они могут быть неожиданно сорваны напором льда или размывы сильным течением воды.
- Нельзя кататься на плывущих льдинах, прыгать с одной на другую - это опасно для жизни.

- В случае пролома льда ногами, не надо терять самообладания. Следует широко расставить руки, осторожно приподнять на поверхность льда ногу, затем другую и откатиться или отползти в безопасное место.
- При оказании помощи терпящему бедствие необходимо приближаться к пострадавшему только лежа и на расстоянии 3-4 метров, подать спасательный предмет (например, доску, шест, веревку, ремень, шарф). При отсутствии подручных средств несколько человек могут лечь на лед один за другим, и, придерживая впереди лежащих за ноги, цепочкой подползти к пострадавшему.

Приложение к Инструкции 5. Памятка «О безопасности в летний отдых на воде для детей»

- Не стой и не играй в тех местах, откуда можно свалиться в воду.
- Не заходи на глубокое место, если не умеешь плавать или плаваешь плохо.
- Ни в коем случае не ныряй в незнакомых местах. Неизвестно, что может оказаться на дне.
- Никогда не играй в игры с удержанием «противника» под водой - он может захлебнуться.
- Не пытайся плавать на самодельных плотках или других плавательных средствах. Они могут не выдержать твоего веса или перевернуться.
- Раскачивание лодки, хождение по ней или перегибание через борт очень опасны, так как лодка от этого может перевернуться.
- Не отплывай далеко от берега и не переплывай водоем на спор.
- Если в воде у тебя начало сводить ногу - не паникуй, постарайся посильней потянуть рукой на себя за большой палец ступни сведенной ноги.
- Увидев тонущего человека - зови на помощь взрослых, не стесняйся громко кричать, привлекая внимание окружающих. Осмотрись - нет ли под рукой спасательных средств. Ими может стать все, что плавает на воде и что ты сможешь добросить до тонущего человека. Если это возможно, попробуй дотянуться до тонущего человека рукой, толстой веревкой.

Инструкция 6.

«О мерах безопасности при общении детей и взрослых с животными»

О собаках

- Не показывай, что ты боишься собаки.
- Ни в коем случае не убегай от собаки. Она может принять тебя за дичь и начать охоту.
- Помни, что помахивание хвостом не всегда говорит о дружелюбном настроении собаки.
- Если тебе хочется погладить собаку - спроси разрешения у хозяина. Гладь ее осторожно, не делая резких движений.
- Не корми чужих собак и не трогай их во время еды или сна.
- Не подходи к собаке, сидящей на привязи.
- Не приближайся к большим собакам охранных пород. Их часто учат бросаться на людей, подошедших близко.
- Не трогай щенков и не пытайся отобрать предмет, с которым собака играет.
- Всегда лучше отойти в сторону и пропустить идущих навстречу собаку с хозяином. Особенно если это происходит где-нибудь в узком месте.
- После того как ты погладил собаку или кошку, обязательно вымой руки с мылом.

Если собака нападет на вас

- Если собака собирается напасть, иногда могут помочь твердо сказанные команды: «ФУ!», «СТОЯТЬ!», «СИДЕТЬ!».
- Особенно следует опасаться приседающую собаку - это значит, что она готовится к прыжку. На всякий случай лучше сразу защитить горло – для этого надо прижать подбородок и поднять на уровень груди палку или портфель.
- Самое чувствительное место у собаки - нос. Иногда достаточно чем-нибудь попасть в него, чтобы собака убежала.

Как узнать – бешеная собака или нет?

Заболевшие бешенством собаки обычно становятся капризными. Им трудно пить воду - они даже боятся к ней подходить. Походка у них неуверенная. Лай - хриплый. Они прячутся в темном месте, сторонятся людей, а иногда наоборот - становятся вдруг агрессивными, нападают на других собак и людей.

Бешенство – опаснейшая болезнь, от которой умирают и люди и животные. Из диких животных ею особенно часто болеют лисы, а из домашних - собаки. Инфекция попадает со слюной животного в кровь человека.

Если вас укусила собака или кошка

- Не пытайтесь сразу же остановить кровь. Кровотечение может помочь удалить слюну животного из раны.
- При возможности промойте рану чистой водой и смажьте кожу вокруг укуса йодом или одеколоном.
- Расскажите о происшедшем родителям и постарайтесь немедленно обратиться в ближайшую больницу.
- Если вам известен хозяин собаки, сообщите его адрес врачу, чтобы собаку проверили на бешенство.

О кошках

Кошки могут представлять опасность. Со школьной скамьи мы знаем, что семейство кошачьих - это хищники. Помните – укус кошки может занести в рану инфекцию.

Поэтому:

- не тяните кота или кошку за хвост, а также не гладьте незнакомых кошек
- если человек не нравится коту, он может прокусить ему руку или расцарапать до крови лицо
- известны случаи, когда кошка лишала человека глаз.

Осторожно - змея

Правила безопасности от укуса змеи.

- В незнакомой местности всегда спрашивайте местных жителей о «змеиных местах».
- Собираясь в лес за грибами и ягодами, обязательно надевайте сапоги.
- Увидев змею, не трогайте ее, а обойдите. Если змея (например, гадюка) свернулась кольцом, значит она собирается броситься на человека.

- Нападает змея в двух случаях: если ей преградили дорогу и если человек наступил на нее. У змеи плохое зрение и обоняние, поэтому наступить на нее легко.

Что делать в первый момент при укусе змеи?

Самое главное - сохранять спокойствие. Для чего нужно спокойствие? Для того, чтобы не ускорять ритм сердца и не вызывать ускорение распространения яда по организму. Быстро и спокойно: сначала нужно убедиться, что действительно укусила змея, и какая именно змея. Укус ядовитой змеи выглядит как две (или одна) точки прокола на коже.

Симптомы укуса змеи.

В первый момент ощущается сильная боль в месте укуса. В скором времени развивается кровоизлияние багрового или синюшного цвета, переходящее в более или менее выраженную отечность. Позднее могут появиться головная боль, тошнота, рвота, нарушение зрения (двоится в глазах).

Действия при укусе змеи (ядовитой).

Пострадавшего следует уложить и следить, чтобы он лежал неподвижно, так как всякое движение ускоряет распространение яда в организме и соответственно ухудшает работу сердечно-сосудистой системы. Дальше полезно посмотреть, где же яд. Не так уж и редко атака змеи оказывается неудачной и много яда (а то и весь яд) остается либо на прокушенной одежде, либо на коже.

Поэтому нужно стараться избегать рефлекторной попытки зажать укушенное место рукой. Яд змеи опасен только в крови, а на коже он не опаснее воды. Зажав укушенное место, вы можете вдавить в ранку яд из одежды или с кожи. Если на коже есть яд, его нужно немедленно убрать так, чтобы он не попал в ранку.

Первая помощь при укусе змеи.

Прежде всего, постарайтесь как можно скорее отсосать яд из ранки, постоянно сплевывая отсасываемую жидкость, а потом промыть полость рта (15 минут). Отсасывание яда при укусе змеи - одна из основных мер экстренной помощи. Этот метод эффективен, только если вы примените его в течение одной - двух секунд с момента укуса. Также полезно дать выпить мочегонное (брусника, клюква), чай или настой, для того чтобы часть яда вышла из организма естественным путем.

Далее вызвать «скорую помощь» или попытаться самим довести пострадавшего до больницы, где ему сделают укол сыворотки.

Чего нельзя делать при укусе змеи.

Ни в коем случае не накладывайте жгут на укушенную конечность. Помните, что яд некротизирующий и локализованный в одном месте, может вызвать некроз этой конечности, что в итоге может привести к ее ампутации.

Если ты находишься в сельской местности (среди коров, быков, коз, баранов)

- Не подходи близко к чужой корове или быку. Встретив на пути стадо коров, обойди его.
- Если вы увидели коз, баранов, быков или коров, не подходите к ним близко. Все они имеют рога и могут вас поранить.
- Будь осторожен с милыми телятами. У них чешутся рожки, и они могут нанести ими серьезную травму.
- Помните, что не все животные доброжелательны и доверчивы. Они знают, что человек в большинстве случаев наносит вред их жизни и среде обитания, поэтому либо вовсе избегают человека, либо держатся от него на значительном расстоянии.

- Любое животное нападет на вас только в том случае, если будет считать, что вы угрожаете его жизни или жизни его детенышей. Не провоцируйте животных на защитную реакцию, не обращайтесь на них внимания и не трогайте их.
- Никогда не подходите к лошадям сзади. Лошади очень этого не любят и могут сильно лягнуть. По этой же причине не советуем дергать их за хвост.

В лесу и сельской местности всегда будьте внимательны.

Смотрите под ноги и не трогайте без надобности кусты, ветки, деревья, старые пни, дупла. Вы можете случайно потревожить диких животных или насекомых и навлечь их на себя.

Инструкция 7.

«О мерах безопасности при передвижении на транспорте»

Общие положения

- Запрещается перемещаться на необорудованном транспорте для перевозки людей.
- При перемещении всем классом запрещается пользоваться личными передвижными средствами (велосипед, мотоцикл и др.).
- При переезде в транспорте будьте спокойны, внимательны, строго соблюдайте дисциплину.
- Беспрекословно выполняйте указания и замечания старшего.
- Не спешите выходить, не создавайте толкучки.
- Одевайтесь в транспорте соответственно времени года, следите за своими вещами, за рядом сидящим товарищем.
- Не отлучайся из транспорта без разрешения старших.

Безопасность при поездке на городском общественном транспорте (троллейбус, трамвай)

1. При возникновении какой-либо опасной ситуации в первую очередь необходимо действовать по указанию водителя (трамвая, троллейбуса).
2. Не выходить из вагона, когда водитель троллейбуса переводит стрелку.
3. Не прыгать в общественный транспорт на ходу.
4. Выходить из транспорта осторожно, чтобы не попасть под движущийся транспорт.
5. При нахождении около дверей остерегаться ушибов рук (защемления ног) дверями подвижного состава.
6. Не высовываться из окон, опасаясь быть задетым движущимся транспортом или каким-либо препятствием.
7. При подходе трамвая (троллейбуса) к остановке не приближаться к нему ближе чем на 0,5 м, чтобы не быть задетым выступающими частями трамвая (троллейбуса) и случайно не попасть под колеса.
8. Не трогать без необходимости ручки и механизмы управления дверьми.
9. Не разговаривать с водителем во время движения транспорта.
10. Не подходить к трамваю (троллейбусу), у которого выставлены оградительные знаки аварийной остановки.
11. Если нет свободных мест, постарайся стоять в центре прохода. Держись рукой за поручень во время движения, иначе при толчке ты рискуешь потерять равновесие, а в случае резкой остановки - упасть или удариться.
12. Посмотри, где расположены запасные и аварийные выходы (пригодится в случае аварии или пожара).
13. Не забывай про свою сумку.

14. Не стой возле выхода, в случае давки тебя могут случайно вытолкнуть на проезжую часть, если двери будут неплотно закрыты.
15. Выходя из транспорта, старайся не толкаться, не наступать пассажирам на ноги и не попасть под колеса.

В случае аварии

Если у выхода давка и паника, воспользуйся аварийным окном, выдернув специальный шнур и выдавив стекло (инструкция на окнах).

Если в автобусе, трамвае или троллейбусе вспыхнул пожар.

- Немедленно сообщите о пожаре водителю и пассажирам. Потребуйте остановиться и открыть двери. Используйте имеющиеся средства пожаротушения и подручные средства. Будьте осторожны. Не паникуйте.
- Попытайся открыть двери с помощью аварийного открывания дверей. В крайнем случае, разбей окно.
- Защити рот и нос от дыма платком, шарфом, полрой платья. Пригнись, выбираясь из горящего салона.
- Не прикасайся к металлическим частям в троллейбусе и трамвае - при пожаре они могут оказаться под электрическим напряжением.

В автомобиле при аварии самое опасное место - рядом с водителем (детям до 12 лет сидеть там запрещено). Постарайся как можно быстрее выбраться наружу, так как машина может загореться (особенно когда она перевернулась). Если дверь заклинило, выбирайся через окно. При необходимости используйте для эвакуации аварийные люки в крыше и выходы через боковые окна. Если надо, выбейте стекла ногами. Выбравшись из салона, отойдите подальше.

Безопасность при поездке на железнодорожном транспорте

1. При движении вдоль ж/д пути не подходите ближе 5 м к крайнему рельсу; на электрифицированных участках не прикасайтесь к лежащим на земле электропроводам.
2. Ж/д пути переходите только в установленных местах. Перед переходом пути необходимо убедиться в отсутствии движущегося поезда.
3. Подходя к ж/д переезду следите за положением шлагбаума.
4. Переходя через ж/д пути с использованием переходных площадок грузовых вагонов, убедитесь, что состав неподвижен, проверьте наличие и исправность поручней, опирайтесь на поручни.
5. При отсутствии переходных площадок подвижный состав обойти с головы или с хвоста на расстоянии не менее 5 м от первого или последнего вагона.
6. Не устраивайте на платформе подвижные игры, не бегайте по ней рядом с вагонами, не стойте ближе 2-х метров от края платформы при прохождении состава. К вагону подходите только после полной остановки поезда.
Посадку в вагон и выход из него производите только со стороны перрона или посадочной платформы.
7. В вагоне движущегося поезда:
 - тяжёлые вещи ставьте вниз;
 - нельзя загромождать на ночь двери в купе;
 - помните, где лежит ваша одежда, документы и деньги;
 - посуда, бутылка и др. опасные предметы следует убирать со столика в купе вагона.

8. При аварийных ситуациях будьте осмотрительны и рассудительны. Выход из вагона - по одному, документы, одежду, деньги берите с собой, вещи - оставляйте в вагоне. Действуйте по обстановке, без паники.

В случае пожара - сообщите проводнику, пассажирам (не вызывая паники), примите меры по оповещению начальника поезда или машиниста, при необходимости остановите поезд с помощью стоп-крана (при движении поезда в тоннеле и наличии поблизости горючих материалов - использовать стоп-кран нельзя).

Примите меры к тушению пожара, используя огнетушители и подручные средства.

Если огонь отрезал Вас от выходов, войдите в купе или в туалет, плотно закройте за собой дверь, откройте окно, давайте сигнал о своем местонахождении, размахивая платком, шарфом и т.п.

Безопасность в электричке

При посадке.

Входя в вагон, особенно вечером, осмотритесь, оцените обстановку с точки зрения своей безопасности. В целях безопасности необходимо:

- занимать место в более многолюдных вагонах
- не находиться (задерживаться) в тамбурах или межвагонных переходах
- размещаться в вагоне рядом с пультом вызова милиции (желтого цвета)
- не вступать в разговор с подозрительными, на Ваш взгляд, пассажирами и не беседовать громко с друзьями, особенно о наличии ценных вещей, покупок и т.п.
- не держать на виду ценные вещи, не пересчитывать деньги
- всегда держать под рукой свисток, средства самозащиты
- садиться в головные вагоны, чтобы при необходимости можно было привлечь внимание машиниста, выйдя на платформу и подавая ему сигналы руками.

При угрозе нападения:

- поднимите шум, крик, попросите пассажиров о помощи, по переговорному устройству вызовите сами или через других пассажиров милицию
- при угрозе в Ваш адрес, когда угрожающий выходит на одной с Вами станции, либо останьтесь в вагоне до следующей остановки (ваша безопасность дороже потерянного времени), либо немедленно подойдите к работникам станции и, сообщив им об угрозе в Ваш адрес, попросите вызвать милицию или сообщите приметы угрожавшего
- не пытайтесь покинуть территорию станции в одиночку, пока не убедитесь, что угрозы для Вас больше нет.

В случае нападения:

- применяйте при самообороне любые имеющиеся под рукой предметы, средства самозащиты, позволяющие нейтрализовать нападение. Используйте Ваше законное право необходимой обороны
- при нападении на Вас в тамбуре, прорывайтесь в вагон к людям
- при неконтролируемом развитии событий, ставящих под угрозу Вашу жизнь и безопасность пассажиров, остановите поезд «стоп-краном»
- постарайтесь с помощью пассажиров задержать нападавшего и доставить его в ближайшее линейное отделение милиции или сообщить его приметы.

Безопасность при поездке в метрополитене

1. При нахождении на эскалаторе следует стоять справа, лицом по направлению движения, держаться за поручень, проходить с левой стороны и не задерживаться при спуске с него.
2. Малолетних детей необходимо держать за руку или на руках, не разрешать им прислоняться к неподвижным частям эскалатора.
3. На платформе в ожидании поезда следует размещаться равномерно по длине поезда.

Запрещается:

1. Заходить за ограничительную линию у края платформы и подходить к вагону до полной остановки поезда.
2. Сидеть на ступеньках эскалатора, облакачиваться и класть вещи на поручни, бежать по эскалатору и платформе.
3. Спускаться на пути и ходить по ним.
4. Открывать двери вагона во время движения, задерживать закрытие и открытие дверей на остановках.
5. Входить на станцию и проезжать в поездах в нетрезвом состоянии.
6. Курить на станциях и в вагонах.
7. Провозить пожароопасные, взрывчатые, отравляющие и ядовитые вещества и предметы, бытовые и газовые баллоны.

При возникновении пожара:

- немедленно сообщите машинисту о пожаре по переговорному устройству и выполните все его указания
- оставайтесь на месте, пока поезд движется в тоннеле
- после прибытия на станцию и открытия дверей выходите без давки и паники; проверьте, не остался ли кто-нибудь в вагоне
- дополнительно сообщите о пожаре дежурному по станции и эскалатору
- при появлении в вагоне открытого огня во время движения используйте имеющиеся под сидениями огнетушители или подручные средства
- не пытайтесь остановить поезд в тоннеле аварийным стоп-краном.

При аварийной остановке поезда в тоннеле:

- не пытайтесь покинуть его без команды машиниста
- не прикасайтесь к корпусу вагона и дверям до отключения напряжения по всему участку
- по команде машиниста откройте двери или выбейте ногами стёкла
- выходите из вагона и двигайтесь вперёд по ходу поезда, идите между рельсами, не прикасаясь к токоведущим шинам (сбоку от рельсов) во избежание поражения электротоком
- если оставленный вами поезд нагоняет вас, прижмитесь в нишу тоннеля.

Приложение к Инструкции 7. Памятка «Как действовать при транспортной аварии»

Авария - происшествие на транспорте (воздушном, наземном, морском), представляющее угрозу жизни и здоровью людей, приводящее к непосредственному или косвенному ущербу людям и окружающей среде. Крупная авария с гибелью людей является катастрофой.

Действия до чрезвычайной ситуации

Ознакомьтесь с потенциальными опасностями, которые несет в себе тот или иной вид транспорта.

Изучите правила поведения при помощи плакатов, буклетов или учебных фильмов, которые обычно предоставляются транспортными компаниями или экипажами транспортных средств.

На случай опасной ситуации ознакомьтесь с расположением пожарного и другого защитного и спасательного оборудования.

В своем автомобиле храните фонарик, одеяло, аптечку первой помощи и дорожные карты.

Действия во время чрезвычайной ситуации

Если вы жертва катастрофы.

Сохраняйте спокойствие, не поддавайтесь панике. Оказывайте помощь членам вашей семьи и другим жертвам катастрофы, насколько это возможно.

Следуйте инструкциям командира и экипажа транспортного средства или водителя транспортного средства.

Если катастрофа произошла, сразу постарайтесь выбраться из кабины и быстро отбежать от транспортного средства, особенно если есть угроза его возгорания или утечки опасных веществ. Укройтесь в безопасном месте на безопасном расстоянии.

Если это возможно, известите спасательные службы.

Если вы свидетель катастрофы.

Если это автокатастрофа, оградите место происшествия при помощи огней, сигнальных треугольников или людей, занявших посты перед местом происшествия и за ним.

Известите спасательные службы (пожарных, полицию и др.) и точно опишите им расположение места происшествия, примерное количество жертв и тип материального ущерба. Если речь идет о железнодорожной катастрофе, то ее точное место можно определить по отметкам на железнодорожных столбах.

Если спасательные службы прибыли на место до вас, не мешивайтесь. В этом случае уходите с места происшествия.

Прикасайтесь к раненым только в том случае, если их надо срочно эвакуировать из-за пожара.

Не курите на месте происшествия - это чревато пожаром и взрывом.

Если катастрофа произошла с транспортным средством, перевозившим опасные вещества, держитесь от места происшествия подальше.

Действия после чрезвычайной ситуации.

Соблюдайте спокойствие, не поддавайтесь панике.

Следуйте инструкциям спасательных служб.

В случае необходимости сотрудничайте со спасательными службами и следственными органами.

Инструкция 8.

«Что делать, если вы оказались заложником террористов?»

1. Постарайся понять, чего хотят террористы, определите для себя, кто из них наиболее опасен.
2. Нужно выполнять все указания главаря, не стоит апеллировать к совести террористов.
3. Если кто-то ранен и ему требуется помощь, а вы можете ее оказать, попросите подойти старшего из террористов и обратитесь к нему: «Вы можете сберечь одну жизнь. Это когда-нибудь вам зачтется. Будьте благоразумны. Позвольте мне помочь несчастному». Говорите спокойно. Но не настаивайте на своем.
4. Не повышайте голоса и не жестикулируйте.

5. Старайтесь избегать контактов с террористами, если они требуют от вас «соучастия» в тех или иных действиях. Все остальные требования террористов надо выполнять неукоснительно и точно.
6. Никого не торопите и не подталкивайте к необдуманным действиям. Ведите себя послушно, спокойно и миролюбиво.
7. Если вам придет в голову, что террорист блефует и в руках у него муляж, не проверяйте этого. Ошибка может стоить вам жизни.
8. Если поблизости произошел взрыв, не торопитесь покидать помещение. Вы невольно окажетесь мишенью для группы захвата.
9. Старайтесь запоминать все, что видите и слышите: имена, клички и т. д. Ваши показания будут очень важны для следствия.

Помните - нет безвыходных ситуаций, надо только запастись терпением и опереться на свое благоразумие.