**Памятка населению по защите и действиям в чрезвычайных ситуациях**

**При оказании первой медицинской помощи**, необходимо придерживаться следующих правил:  
• Не впадайте в панику. Сохраняйте спокойствие.   
• Никогда не перемещайте тяжелораненого пострадавшего, кроме случаев, когда пострадавшему необходим свежий воздух, или с целью защиты от последующих увечий.   
• Проведите внимательный осмотр пострадавшего.   
• Если необходимо предпринять незамедлительные меры для спасения жизни (искусственное дыхание, остановка кровотечения, и т.д.) оказывайте целесообразную помощь без промедления.   
• Вызывайте необходимые службы.  
  
**Действия населения в чрезвычайных ситуациях природного характера**

Если Вы оказались вблизи очага пожара в лесу или на торфянике и у Вас нет возможности своими силами справиться с его локализацией, предотвращением распространения и тушением пожара, немедленно предупредите всех находящихся поблизости людей о необходимости выхода из опасной зоны. Организуйте их выход на дорогу или просеку, широкую поляну, к берегу реки или водоема, в поле. Выходите из опасной зоны быстро, перпендикулярно к направлению движения огня. Помните, что при смене направления ветра возможно окружение людей в лесу огнем. Если невозможно уйти от пожара, войдите в водоем или накройтесь мокрой одеждой. Выйдя на открытое пространство или поляну дышите воздухом возле земли — там он менее задымлен, рот и нос при этом прикройте ватно-марлевой повязкой или тряпкой.   
  
**Первая помощь при отравлении угарным газом**  
  
• Убрать пострадавшего из помещения с высоким содержанием угарного газа (заменить дыхательный аппарат).   
• При слабом поверхностном дыхании или его остановке начать искусственное дыхание.   
• Способствуют ликвидации последствий отравления: растирание тела, прикладывание грелки к ногам, кратковременное вдыхание нашатырного спирта. Больные с тяжёлым отравлением подлежат госпитализации, так как возможны осложнения со стороны лёгких и нервной системы в более поздние сроки.  
  
**Помощь при тепловом ударе**  
  
• Пострадавшего следует немедленно поместить в тенистое место или прохладное помещение.   
• С пострадавшего снять одежду, уложить его на спину, приподняв голову (подложить под голову валик из скатанной одежды), тело протирать прохладной водой или обернуть во влажные простыни или полотенца.   
• На голову пострадавшего положить пузырь со льдом или с холодной водой, или холодный компресс.   
• При перегревании важно в первую очередь охлаждать голову, так как в этом случае особенно страдает центральная нервная система.   
• Нельзя пострадавшего погружать в холодную воду, так как возможна рефлекторная остановка сердца.   
• Охлаждение следует проводить постепенно, избегая большой разницы температур.   
• При сохранении сознания давать обильное холодное питье (вода, чай, кофе, сок).   
• При потере сознания использовать нашатырный спирт.   
• При расстройствах дыхания и ослаблении сердечной деятельности применяют искусственное дыхание, непрямой массаж сердца, необходимое медикаментозное лечение.   
  
**Действия по оказанию первой помощи при отморожении**  
  
• Согрейте замерзшую конечность в теплой (не горячей!) ванне.   
• Сделайте нежный массаж, если на отмороженном участке нет пузырей.   
• Наложите стерильную повязку на поврежденный участок тела.   
• Дайте больному горячее питьё.  
  
**Первая помощь при электротравме, ударе молнии**  
  
• Устраните воздействие тока на пострадавшего (выключите электроустановки, откиньте электропровод и т.п.).   
• Работайте в резиновых перчатках, резиновой обуви. Используйте электроизолированный инструмент.   
• Если пострадавший не дышит, сделайте искусственное дыхание.   
• При отсутствии сердцебиения сделайте непрямой массаж сердца.   
• Дайте пострадавшему подышать нашатырным спиртом (0,5-1 секунду). Разотрите пострадавшего одеколоном и согрейте.   
• Наложите стерильную повязку на место электротравмы.  
Дальнейшие действия:  
• Вызовите скорую медицинскую помощь (тел.03).   
• Проводите мероприятия по неотложной помощи до прибытия реанимационной бригады.   
• Не закапывайте пострадавшего в землю! Это ложное заблуждение, пострадавший не оживет, но драгоценное время будет упущено!  
  
**Аварии с утечкой газа**  
  
Почувствовав в помещении запах газа, немедленно перекройте его подачу к плите. При этом не курите, не зажигайте спичек, не включайте свет и электроприборы (лучше всего обесточить всю квартиру, отключив электропитание на распределительном щитке), чтобы искра не смогла воспламенить накопившийся в квартире газ и вызвать взрыв.   
Основательно проветрите всю квартиру, а не только загазованную комнату, открыв все двери и окна. Покиньте помещение и не заходите в него до исчезновения запаха газа.   
При появлении у окружающих признаков отравления газом вынесите их на свежий воздух и положите так, чтобы голова находилась выше ног. Вызовите скорую медицинскую помощь.   
Если запах газа не исчезает, срочно вызовите аварийную газовую службу (тел. 04), работающую круглосуточно  
**Пожар в жилом помещении**  
  
При возгорании в квартире:   
•залейте очаг пожара водой или накройте одеялом (ковром);   
•передвигайтесь в задымленном помещении ползком или пригнувшись, закрыв нос и рот мокрой тряпкой;   
•горящие электробытовые приборы тушите, только выключив их из сети;   
•в случае возгорания жира на сковороде накройте ее большой тарелкой, но не тряпкой.  
Если огонь нельзя ликвидировать в кратчайшее время, выключите электричество, перекройте газ, срочно вызовите пожарных, уведите из опасной зоны детей, престарелых, и только потом начинайте тушить огонь своими силами. Ни в коем случае не открывайте окна, так как с поступлением кислорода огонь вспыхнет сильнее. При возгорании одежды на человеке немедленно повалите горящего, облейте его водой или накройте ковриком, курткой или пальто.   
При пожаре в здании не пытайтесь использовать для эвакуации лифт, который может остановиться в любой момент. При невозможности самостоятельной эвакуации обозначьте свое местоположение, свесив из окна белую простыню. Если к спасению один путь – окно, бросьте вниз матрасы, подушки, ковры, сократите высоту прыжка, используя привязанные к батареям шторы (простыни).   
  
  
**Безопасность на воде.**   
  
• Если Вы оказались в воде, не умея плавать, лягте на воду лицом вверх, широко раскиньте руки и дышите как можно глубже и реже. Находясь в вертикальном положении, двигайте ногами так, как будто Вы крутите педали. Если Вы устали, то отдыхайте на воде, лежа на спине. Для этого расправьте руки и ноги, лягте головой на воду и расслабьтесь. Второй способ – сжавшись "поплавком". Вдохните, погрузите лицо в воду, обнимите колени руками и прижмите их к телу, медленно выдохните в воду, а затем - опять быстрый вдох над водой и снопа "поплавок".   
• Сбросьте обувь и все, что не плавает.   
• Если плыть некуда (берега не видно), то одежду не сбрасывайте: в ней чуть-чуть теплее.   
• Пить морскую воду категорически не рекомендуется. Первоначально она приносит облегчение, но в организме очень быстро накапливается натрий, и катастрофически разрушается обмен веществ.   
• Для удержания на поверхности воды достаточно иметь спасательное средство с плавучестью 1 кг. Для удержания головы над водой нужна плавучесть 6 кг.   
• Чтобы оттянуть наступление гипотермии (переохлаждения), надо держать голову над водой. Голова - наиболее выделяющая тепло часть тела.   
• Если Вас подхватило течение реки – двигайтесь по диагонали к ближайшему берегу.   
  
**Действия по оказанию первой помощи при утоплении**

• Вытащите пострадавшего из воды.   
• Проверить пульс, дыхание, зрачки.   
• Очистите полость рта и носа от слизи, песка, рвотных масс.   
• Дыхательные пути и желудок освободите от воды (при появлении воды во рту положить на живот, затем обеими руками приподнять и потрясти для того, чтобы из желудка и дыхательных путей вылилась вода).   
• Положить пострадавшего на спину (твердую поверхность).   
• Закинуть голову назад, открыть рот.   
• Приступите к искусственному дыханию.   
• При отсутствии сердцебиения - проведите непрямой массаж сердца.   
• Вызовите скорую медицинскую помощь (тел.03), которая произведёт дальнейшие реанимационные мероприятия.  
  
**Если вы заблудились в лесу**  
  
Чтобы не заблудиться в незнакомом лесу, передвигайтесь по карте (схеме), компасу, хорошо видимым ориентирам или просекам. Оставляйте зарубки на деревьях, которые помогут найти дорогу обратно. Если все же заблудились и у Вас нет ни карты, ни компаса, влезьте на самое высокое дерево и оглядите окрестности, после чего выбирайтесь к шоссе, железной дороге, реке - они выведут к населенному пункту.   
В темное время суток, при отсутствии компаса, ориентируйтесь по Полярной звезде, которая указывает направление на Север. Для ориентирования помните, что муравейник расположен с южной стороны дерева, мох - с северной, годовые кольца толще на южной стороне пня.