

Памятка - Если загорелся человек

- Если на вас **загорелась одежда**, не вздумайте бежать, т.к. пламя разгорится еще сильнее.
- Постарайтесь быстро сбросить горящую одежду. Вам повезло, если рядом любая лужа или сугроб, – ныряйте туда. Если их нет, падайте на землю и катайтесь, пока не собьете пламя.
- Последняя возможность – накинуть на себя любую плотную ткань (пальто, одеяло и пр.), оставив при этом голову открытой. Не пытайтесь снимать одежду с обожженных участков тела до обращения к врачу.

Помощь при ожогах

- Первым делом подставьте обожженное место под струю холодной воды.
 - Когда боль утихнет, наложите чистую сухую повязку. Ни в коем случае не смазывайте ожог ни жиром, ни спиртом, ни маслом, ни кремом.
 - До приезда врача дайте пострадавшему любое обезболивающее средство, напоите теплым чаем и укройте потеплее. При шоке срочно дайте 20 капель настойки валерианы.
- При серьезных ожогах пострадавшего необходимо завернуть в чистую ткань и отправить в травмпункт.*

Памятка школьникам. Преодоление страха и паники при возникновении чрезвычайных ситуаций

Те, кто утверждают, что не имеют чувства страха, прежде всего обманывают самих себя. Ощущение страха, появляющееся в момент опасности у человека, – естественное чувство. Это срабатывает инстинкт самосохранения – сигнал тревоги в опасной ситуации. Страх мобилизует физические силы, ускоряет работу мозга, концентрирует внимание, помогает выходить из тупиковой ситуации.

Отсутствие чувства страха в некоторых случаях означает отсутствие воображения и, следовательно, неспособность оценить опасность.

На почве страха у людей появляется беспокойство, трепет, слабость, бессилие, неподвижность, возбуждение.

Человек, охваченный паникой, может быстро вовлечь в подобное состояние и окружающих.

Противодействовать панике чрезвычайно трудно. Справиться с этим может человек очень известный и уважаемый, придерживающийся твердой линии поведения, умеющий разговаривать с толпой и внушать уважение.

Средства борьбы с паникой

1. Убеждение (если есть время);
2. Категорический приказ;
3. Объяснение опасности, которая в данный момент несущественна;
4. Использование силы и устранение наиболее злобных паникеров.

Остановить толпу, которая впадает в панику, значительно легче, начиная с последних и уменьшая группу, насколько это возможно. Перегораживать дорогу толпе, которая движется, гораздо труднее, так как сзади давят на идущих впереди.

Когда страх становится постоянным состоянием, он превращается в подлость.

Преодоление трудностей в борьбе с паникой

1. Человек должен верить во что-то высшее, или в себя самого, или в правоту того, что он делает;
2. Мотивация собственных поступков должна быть сильным импульсом, который помогает преодолевать трудности;

3. Опыт, предыдущие испытания, прожитая жизнь могут придать силы человеку.

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

В чрезвычайной обстановке важно, чтобы вы были в состоянии

1. Принимать быстрые решения;
2. Уметь импровизировать;
3. Постоянно и непрерывно контролировать самого себя;
4. Уметь различать опасность и распознавать людей;
5. Быть независимым и самостоятельным;
6. Быть твердым и решительным, когда потребуется, но уметь подчиняться, если необходимо;
7. Определять и знать свои возможности и не падать духом;
8. В любой ситуации пытаться найти выход.

Никогда не сдавайтесь, ставка очень высока, чтобы в чрезвычайной ситуации уступить жизнь, не испробовав все возможные средства.

Если в квартире начался пожар

Если вы одни, сначала постарайтесь справиться с огнем (если очаг пожара носит локальный и простой характер), одновременно, криками старайтесь привлечь внимание соседей.

Если чувствуете, что огонь становится неуправляемым, звоните в пожарную охрану и покиньте квартиру.

Если вы не одни, вызывайте пожарную охрану и пытайтесь справиться с очагом огня.

Вызывая пожарную охрану, сохраняйте спокойствие и членораздельную речь,

назовите:

- улицу,
- номер дома,
- подъезд,
- этаж,
- номер квартиры (это может повлиять на тип и количество техники, которую к вам направят),
- кратко сообщите, что, где и сколько горит, есть ли люди, отрезанные огнем.

Обязательно убедитесь, что вас поняли правильно.

При самостоятельном тушении пожара нельзя тушить водой горящие предметы под напряжением.

Помните!

- При пожаре не открывайте окна, так как с поступлением кислорода огонь вспыхнет сильнее;
- вызовите пожарных по телефону 01;
- выключите электричество, перекройте газ;
- залейте очаг пожара водой;
- передвигайтесь в задымленном помещении ползком или пригнувшись, закрыв нос и рот мокрой тряпкой.

Памятка школьникам - Безопасность пешехода

Современные города уже мало соответствуют естественным возможностям человека и из-за их размеров стало неэффективно передвигаться пешком. Каждый микрорайон, однако, всегда имеет почти все необходимое для удовлетворения повседневных нужд. В пределах своего квартала лучше не перегружать уличное движение и передвигаться пешком, даже если у вас есть автомобиль.

Правила поведения пешеходов

- Переходить улицу только на зеленый сигнал светофора;
- переходить улицу в соответствующих местах, давая понять водителям о своем намерении, чтобы не заставлять их резко тормозить;
- передвигаться по тротуарам;
- пользоваться подземным переходом, если он есть;
- не ходить рядом с проезжей частью;
- не скапливаться на автобусных остановках, вынуждая остальных пешеходов сходить с тротуара;
- уступать дорогу родителям с детскими колясками;

Все эти правила должны диктоваться хорошим воспитанием и чувством уважения к другим.

Первая помощь при солнечном или тепловом ударе

Солнечный и тепловой удары – это состояния, возникающие в результате перегрева организма. Особенно перегреванию подвержены дети, тучные люди, больные сердечно-сосудистыми и эндокринными болезнями.

Солнечный удар наступает при перегревании головы прямыми солнечными лучами. Первые признаки солнечного удара – вялость, разбитость, тошнота, головная боль, головокружение.

В дальнейшем повышается температура тела (до 38°–40°С), появляется рвота, возможны обморок, судороги.

Тепловой удар чаще всего происходит в жаркую безветренную погоду. Особенно тепловому удару подвержены лица, плохо переносящие жару или занятые тяжелой физической работой. Возникновению теплового удара способствует темная одежда, плохо отражающая солнечные лучи, или одежда, не пропускающая воздух и задерживающая испарения тела. Тепловой удар может произойти и в закрытом помещении при высокой температуре и высокой влажности воздуха.

Первая помощь

При признаках теплового или солнечного удара вызовите врача. До прибытия врача пострадавшего уложите в тени или прохладном помещении, снимите стесняющую дыхание одежду. К голове, боковым поверхностям шеи, подмышечным и паховым областям приложите емкости со льдом (водой), укутайте пострадавшего мокрой простыней, дайте обильное питье (подсоленную холодную воду, холодный чай, кофе). Для возбуждения дыхания пострадавшего похлопайте по лицу полотенцем (платком), смоченным в холодной воде, дайте вдохнуть нашатырный спирт, кислород, разотрите тело.

До прибытия врача дайте чайную ложку кордиамина, 1-2 ампулы 10% раствора кофеина (внутрь). Если дыхание затруднено или прекратилось, сделайте искусственное дыхание.

Если на Вас напала собака

- Попытаться остановить нападающую собаку громкой командой "Фу", "Сидеть", "Стоять" и т.д.
- Бросить в собаку какой-либо предмет, чтобы выиграть время.
- Защититься с помощью палки или камня.
- При прыжке собаки защитить горло, прижав подбородок к груди и выставив вперед руку.
- Ударить собаку в нос, пах, язык.

Нельзя

- Заигрывать с незнакомой собакой, даже если она кажется вам дружелюбной.
- Подходить к собаке, когда она ест.
- Показывать свою боязнь.
- Пытаться убежать.
- Поворачиваться к собаке спиной.

При укусе собаки необходимо немедленно обратиться к взрослым и в лечебное учреждение, так как собака, возможно, является переносчиком острой вирусной болезни – **бешенства**.

Первые признаки болезни у людей всегда появляются в месте укуса в виде зуда, боли, невралгических болей по ходу ближайших к месту укуса нервных путей. Больные испытывают беспричинный страх, тоску, тревогу, появляется повышенная чувствительность к звуковым и световым раздражителям, резко повышается температура. Пройти полный курс лечебно-профилактических прививок. Сейчас не надо делать по тридцать уколов в живот, как это было несколько лет назад. Курс лечения состоит из шести инъекций. Современные препараты позволяют успешно предупредить у человека заболевание при укусах любой тяжести.

Меры профилактики бешенства

Бешенство – острое вирусное инфекционное заболевание, общее для человека и животных, всегда заканчивается смертью. Бешенством болеют все млекопитающие.

Заражение происходит через укусы, оцарапывание, ослюнение больным животным.

В медицинской практике применяется вакцина, которая практически не дает осложнений и вырабатывает высокий уровень иммунитета.

ПАМЯТКА

для детей о правилах пожарной безопасности

Огонь – наш друг, однако, любая шалость и неосторожность с огнём могут привести к беде.

Чтобы избежать беды, надо знать и выполнять следующие правила:

- Не играйте с огнём и спичками!
- Не разжигайте костры в лесу, около домов, на чердаках и в подвалах.
- Не бросайте в огонь аэрозольные баллончики и флаконы.
- Если взрослых нет дома – не включайте газовые приборы.
- Не оставляйте без присмотра включенные электроприборы.
- Не играйте с бензином и другими горючими веществами.
- Не позволяйте себе и другим нарушать правила пожарной безопасности!

Три друга пешехода в любое время года.

Красный свет — твой первый друг —

Деловито строгий.

Если он зажётся вдруг —

Нет пути дороги.

Жёлтый свет — твой друг второй

Даёт совет толковый:

Стой! Внимание устрой!

Жди сигналов новых!

Третий друг тебе мигнул

Своим **зелёным светом**:

Проходи! Угрозы нет!

Я порука в этом!

При переходе площадей,

Проспектов, улиц и дорог

Советы этих трёх друзей

Прими и выполни их в срок.

Загорелся красный свет — Пешеходу хода нет!

Будь внимателен и осторожен
И знай, что многое зависит от тебя.
Большой беды избежать можно,
Если знаешь как вести себя.
Ну, а случилась вдруг беда,
Как ты ведешь себя тогда?
Не паникуй и не теряйся,
Разумный выход отыскать старайся.