

АЛГОРИТМ ДЕЙСТВИЙ ПРИ ЧС ПРИРОДНОГО ХАРАКТЕРА

Правила поведения во время грозы

Поздней весной и летом люди стараются больше времени проводить на природе. Но не следует забывать, что в это время года погода весьма изменчива, и ясный день быстро может превратиться в пасмурный и дождливый. Наиболее опасным погодным явлением в это время считается гроза. Гроза - уникальное природное явление. Относиться к нему как к завораживающему зрелищу было бы глупо, ведь во время грозы на землю обрушивается мощный электрический заряд, называемый молнией. Люди издавна боялись удара молний, и не случайно. По количеству смертельных случаев она уступает только наводнениям и ежегодно разряды «небесного электричества» уносят тысячи человеческих жизней. Поэтому всегда надо соблюдать осторожность во время грозы, ведь ничего не может быть важнее Вашей собственной безопасности.

1. Если появились признаки приближения грозы, переждите ее в помещении.
2. Закройте окна, двери, дымоходы. Выключите телевизор, радио, электроприборы, телефон. 3. Держитесь дальше от электропроводки, антенны, окон, дверей.
4. Если гроза застала вас на улице, укройтесь в ближайшем здании.
5. Если гроза застала вас в парке, лесу, не укрывайтесь вблизи высоких деревьев, особенно таких, как дуб, тополь.
6. Если вы находитесь на возвышении, скале, в горах, немедленно спускайтесь вниз или ищите убежища в углублениях среди нагромождения камней.
7. Нельзя находиться на открытых незащищенных местах, вблизи металлических оград, крупных металлических объектов, влажных стен, заземления молниеотвода и других объектов, которые с большой степенью вероятности могут быть поражены молнией.
8. Если гроза застала вас в водоеме, немедленно выбирайтесь на берег и отходите подальше от воды.
9. Почувствовав щекотание кожи, а также то, что у вас волосы поднимаются дыбом, знайте, что молния ударит поблизости от вас. Не раздумывая, бросайтесь ничком на землю – это уменьшит риск вашего поражения.
10. Если вы застигнуты грозой, будучи на велосипеде или мотоцикле, прекратите движение, покиньте их и переждите грозу на расстоянии примерно 30 метров от них.

11. Если вы едете в машине, оставайтесь в ней. Закройте окна, опустите автомобильную антенну и остановитесь.

12. При отсутствии укрытия нужно лечь на землю, лучше на сухом песчаном грунте, удаленном от водоема. Если вам удобнее сидеть, то постарайтесь сжать колени вместе, обхватите их руками, опустите голову пониже.

13. Во время грозы не бегайте.

14. При встрече с шаровой молнией сохраняйте спокойствие и не двигайтесь. Не приближайтесь к ней, не касайтесь ее чем-либо, не убегайте от нее.

Правила поведения при ливневом дожде

- Постарайтесь по возможности оставаться дома или в укрытии.
- Используйте средства индивидуальной защиты: зонт, плащ, сапоги.
- В случае намокания одежды и обуви незамедлительно снимите их и согрейтесь.
- Постоянно слушайте сообщения служб ГО и ЧС.
- Перед выходом на природу узнайте прогноз погоды на ближайшие дни.
- Если вы попали в ливень на природе, постарайтесь быстро разбить лагерь в безопасном месте, надежно закрепите палатки, накройте их непромокаемой тканью, обустройте водосточные канавки вокруг палаток.
- В дождливую погоду не разбивайте лагерь в русле или на берегу горной реки.

Правила поведения при граде

- Защита от града в надежном укрытии (дом, квартира, навес, пещера, автомобиль).
- Укрытие животных и птиц в специальных помещениях.
- Укрытие легковых автомобилей в гаражах или под кроной деревьев.
- Предупредить несчастный случай всегда легче, чем исправить.

Как действовать во время гололеда (гололедицы)

- Если в прогнозе погоды дается сообщение о гололеде или гололедице, примите меры для снижения вероятности получения травмы.
- Подготовьте малоскользкую обувь, прикрепите на каблуки металлические набойки или поролон, а на сухую подошву наклейте лейкопластырь или изоляционную ленту, можете натереть подошвы песком (наждачной бумагой).
- Передвигайтесь осторожно, не торопясь, наступая на всю подошву. При этом ноги должны быть слегка расслаблены, руки свободны. Пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или специальную палку с заостренными шипами.
- Если Вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения. В момент падения постарайтесь сгруппироваться, и, перекатившись, смягчить удар о землю.

- Гололед зачастую сопровождается обледенением. В этом случае особое внимание обращайте на провода линий электропередач, контактных сетей электротранспорта.
- Если Вы увидели оборванные провода, сообщите администрации населенного пункта о месте обрыва.

Правила поведения при низких температурах

При длительном пребывании в условиях низкой температуры человек рискует переохладиться. Это может стать причиной нарушения нормального функционирования жизненно важных органов. Причиной переохладения могут быть недостаточно теплая, тесная и влажная одежда или обувь, физическое переутомление, голод, длительное неподвижное и неудобное положение, ослабление организма вследствие перенесенных болезней, хронические заболевания сосудов нижних конечностей и сердечно-сосудистой системы, курение и т.п.

Первыми симптомами переохладения могут быть:

- Дрожь всего тела
- Замедленное дыхание
- Снижение температурной, тактильной, болевой чувствительности
- Пониженное артериальное давление
- Температура тела ниже 36°C
- Холодная бледная кожа, которая может начать шелушиться
- Нарушена координация движений
- Сильная усталость, сонливость
- Нарушение внимания

Существует несколько простых правил, выполнение которых позволит избежать переохладения.

1. При сильном холоде не рекомендуется употреблять алкогольные напитки - алкогольное опьянение способствует высокой потере тепла.
2. Не стоит курить на морозе - курение уменьшает циркуляцию крови и делает конечности более уязвимыми к воздействию холода.
3. Нужно одевать исключительно теплую одежду из натуральных тканей - это способствует нормальной циркуляции крови. Верхнюю одежду желательно носить влагостойкую.
4. Предпосылки для обморожения могут создавать тесная обувь, отсутствие стельки, грязные носки. В обуви необходимо вкладывать теплые стельки, а вместо хлопчатобумажных носков надевать шерстяные - они впитывают влагу и оставляют ноги сухими.

5. В ветреную и морозную погоду необходимо защищать открытые участки тела, рекомендуется смазывать их специальным кремом. Не стоит носить на морозе металлических (в том числе золотых и серебряных) украшений.
6. Во время длительного пребывания на улице нужно периодически заходить в теплые помещения, употреблять горячий чай.
7. Нужно остерегаться переутомления. Уставший человек быстрее подвергается переохлаждению.
8. По возможности следует постоянно двигаться, чтобы усилить кровообращение в замерзающих сосудах.
9. В случае переохлаждения необходимо своевременно начать лечение.

Не стоит думать, что переохлаждение пройдет сам собой. Как только появятся его первые симптомы нужно:

- Немедленно перейти в теплое помещение, одеть теплую одежду, выпить горячего чая или кофе, начать выполнять интенсивные физические упражнения;
- В случае устойчивого переохлаждения на пораженные ткани следует накладывать термоизоляционные повязки (ватно-марлевые, хлопковые), сделать массаж всего тела;
- Ни в коем случае нельзя согревать пораженные ткани тела горячей водой или грелками, держать рядом с горячими батареями - это может привести к значительному углублению поражения;
- Рекомендуется пить как можно больше жидкости - любые теплые напитки, кроме алкоголя. Они восстановят нормальную температуру тела и улучшат циркуляцию крови.
- В случае сильного обморожения следует немедленно обратиться к врачу.

Сильная жара

Солнце – это не только гарант жизни на Земле, но и источник повышенной опасности для человека.

Сильная жара – характеризуется превышением среднеплюсовой температуры воздуха на 10 и более градусов в течение нескольких дней. Опасность заключается в тепловом перегревании человека, т.е. угрозе повышения температуры тела выше 37,1°C или тепловом нарушении – приближении температуры тела к 38,8°C. Тепловое критическое состояние наступает при длительном и (или) сильном перегревании, способном привести к тепловому удару или нарушению функции сердечной деятельности. Солнечный удар - наступает при действии прямых солнечных лучей на непокрытую голову.

Признаки теплового и солнечного удара:

- вялость, разбитость, тошнота, головокружение;
- появление рвоты, судорог или обморока.

Наиболее подвержены тепловым и солнечным ударам дети, подростки, пожилые люди, а также люди находящиеся в состоянии алкогольного опьянения. У них по разным причинам хуже работает система терморегуляции организма. (Терморегуляция - процессы, направленные на поддержание стабильной температуры организма).

В целях предотвращения теплового и солнечного ударов рекомендуем соблюдать следующие правила:

- не заниматься физическими упражнениями в жаркое время суток и под палящим солнцем;
- одежда в жаркую погоду должна быть легкой и пропускать воздух (лучше, если она будет из натуральных тканей - хлопка или льна), по возможности носить головной убор;
- питье слабого чая, кваса и минеральной воды поддерживает правильный водно-солевой баланс организма и способствует правильной терморегуляции;
- прием алкоголя в жару ускоряет наступление теплового удара, так как алкоголь нарушает терморегуляцию организма (при расщеплении алкоголя выделяется большое количество тепла).

В случае, когда теплового или солнечного удара не удалось избежать необходимо:

- уложить пострадавшего в тени, на сквозняке;
- к голове, а также к боковой поверхности тела, в подмышечные и паховые области приложить холод (можно облить голову водой);
- периодически обтирать тело пострадавшего прохладной водой;
- поить слабым чаем или минеральной водой комнатной температуры;
- вызвать «Скорую помощь» (если появилась рвота, судороги и человек потерял сознание).

ПОМНИТЕ!!!

В условиях жары, вода является главным источником выживания!!!

БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ И ВНИМАТЕЛЬНЫ!!!