

**ОБЛАСТНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР ПО ГРАЖДАНСКОЙ ОБОРОНЕ
И ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ СИТУАЦИЯМ КУРСКОЙ ОБЛАСТИ»**



МЕТОДИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

**для проведения бесед по вопросам комплексной безопасности
в летних оздоровительных лагерях**



г. Курск – 2020 год

Для обеспечения безопасности жизнедеятельности каждый школьник в летнем лагере должен обладать элементарными знаниями правильного поведения при возникновении той, или иной ситуации.

От Ваших знаний и умений зависит Ваша жизнь, жизнь близких!

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ДЕЙСТВИЯМ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ НА ВОДЕ

Общие правила поведения на воде:

- воздержитесь от купания в неизвестных и не предназначенных для этой цели водоемах;
- избегайте купания в одиночку;
- не ныряйте в незнакомых местах;
- не заплывайте за буйки;
- не выплывайте на судовой ход и не приближайтесь к судам;
- не устраивайте игр в воде, связанных с захватами;
- не доводите себя до переохлаждения и переутомления;
- не оставляйте детей у воды без присмотра.



Действия в экстремальных ситуациях

Если вы устали в воде, не нужно теряться – следует сохранять спокойствие и верить в свои возможности доплыть до берега. Повернитесь на спину, отдохните, спокойно расправив руки и ноги, закрыв глаза, положите голову на воду и расслабьтесь, лишь слегка помогая себе удержаться в горизонтальном положении. Наберите в лёгкие воздуха, задержите, медленно выдохните, восстановите ровное дыхание, плывите к берегу.

Если у вас возникает судорожное сокращение мышц:
 бедра – согните ногу в колене, сильно прижмите руками пятку по направлению к спине;
 кистей рук – резко сжимайте и разжимайте пальцы;
 мышц живота – энергично подтяните к животу колени ног;
 икроножной мышцы – поднимите ногу над поверхностью воды, энергично подтяните стопу руками к себе.

Если вы попали в течение, спокойно плывите по течению, выберите место и приблизьтесь к берегу.



Если вы упали в воду, наберите в легкие больше воздуха, примите вертикальное положение, не поддавайтесь панике, старайтесь спастись самостоятельно.

Если вы увидели тонущего человека, посмотрите вокруг, нет ли рядом спасательного средства. Им может быть все, что увеличит плавучесть человека и что вы в состоянии до него добросить. Приближаясь к тонущему, старайтесь успокоить и ободрить выбившегося из сил человека. Если это удалось, и он может контролировать свои действия, тонущий человек должен держаться за плечи спасателя. Если нет – обращаться с ним надо жестко и бесцеремонно. Подплывите к нему сзади. Если это сделать нельзя, то следует поднырнуть под него, захватить левой рукой под колено правой ноги, а ладонью правой руки сильно толкать левое колено спереди и повернуть тонущего к себе спиной. Пропустите свою руку под мышку правой руки тонущего и, крепко захватите его руку и плечо, всплывите с ним на поверхность. Отбуксируйте тонущего в безопасное место. В случае, если тонущему человеку удалось схватить вас за руки, шею или ноги, освобождайтесь и немедленно ныряйте – инстинкт самосохранения заставит потерпевшего вас отпустить. Если человек уже погрузился в воду, не бросайте попыток найти его в глубине, а затем вернуть к жизни. Это можно сделать, если утонувший был в воде около 6 минут.



Оказание первой помощи

Пострадавшего доставить на берег или поднять в лодку.

Положить пострадавшего на свое колено, бревно, сложенную валиком одежду, лицом вниз и, сильно нажав, выплеснуть воду из желудка и дыхательных путей.

Пальцем, обернутым в платок, разжать пострадавшему губы, раскрыть рот, очистить нос и глотку от пены, грязи и тины.

Уложить пострадавшего на спину на твердую поверхность, расстегнуть ему пояс и верхние пуговицы и начать делать искусственное дыхание: встать на колено слева, максимально запрокинуть голову пострадавшего, сместить челюсть вперед и раскрыть ему рот; сделать глубокий вдох, приложить свои губы к губам пострадавшего (через платок или марлю) и с силой выдохнуть воздух. Ноздри пострадавшего при этом надо зажать рукой. Выдох произойдет самостоятельно.

Если у пострадавшего не бьется сердце, искусственное дыхание сочетать с наружным непрерывным массажем сердца:

одну ладонь положить поверх нижней части грудины (но не на ребра), другую ладонь – поверх первой накрест;

надавить на грудину запястьями на 3-5 см и отпустить;



через каждое вдувание воздуха делать 4-5 ритмичных надавливаний.

Если помощь оказывают два человека – один делает искусственное дыхание, другой – массаж сердца.

Снять одежду и энергично растереть кожу каким-либо сухим материалом или одеждой для быстреего восстановления кровообращения.

Согреть пострадавшего (укутать в теплые вещи).



СОЛНЕЧНЫЙ УДАР

Солнечный удар – результат воздействия прямых солнечных лучей на незащищённую головным убором голову.

Следует отметить, что признаки солнечного удара могут развиваться как во время нахождения на солнце, так и спустя 6-8 часов.

Первыми симптомами обычно служат недомогание, слабость, чувство разбитости и усталости. Постепенно появляются головокружение, головная боль. Часто солнечный удар сопровождается повышением температуры тела до 39-40 градусов, тошнотой и рвотой. У человека, пострадавшего от солнечного удара, отмечается резкое окрашивание кожных покровов в ярко-розовый цвет, повышается отделение пота. В особо тяжёлых состояниях возможно развитие обморочного и даже судорожного состояний. Могут быть носовое кровотечение и шум в ушах.



Для оказания первой помощи пострадавшего нужно перенести в тенистое прохладное место, придать ему горизонтальное положение с приподнятыми вверх ногами. После этого следует расстегнуть одежду и раскрыть окна, если помощь оказывается в помещении. Для охлаждения кожных покровов можно приложить смоченный холодной водой кусочек ткани, больной должен получить оптимальное количество жидкости, лучше дать минеральной или обычной питьевой воды.

Солнечный удар может сопровождаться и солнечным ожогом: также возникает покраснение, отёк кожи, появляются пузыри. При появлении этих симптомов на место ожога лучше распылить Пантенол, Бепантен или другой противоожоговый спрей.

Для профилактики солнечного и теплового удара рекомендуется в жаркую и солнечную погоду носить свободную одежду из хлопка, находиться на солнце только в головном уборе.



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ДЕЙСТВИЯМ ПРИ ГРОЗЕ

Гроза – атмосферное явление, при котором внутри облаков или между облаками и земной поверхностью возникают электрические разряды – молнии, сопровождаемые громом. Как правило, гроза связана с ливневым дождём, градом и шквальным усилением ветра.

Для уменьшения вероятности поражения молнией тело человека должно иметь как можно меньше контактов с землей. Наиболее безопасной позой считается следующая: присесть, ступни поставить вместе, опустить голову и грудь на колени и предплечья, руками обхватить колени. Можно сесть или встать на изоляционный материал: бревно, доску, камень, палатку, спальный мешок, веревку, рюкзак.



Не располагайтесь во время грозы рядом с железобетонным полотном, у водоема, у высотного объекта без молниеотвода.

Не касайтесь головой, спиной или другими частями тела поверхности скал, стволов деревьев, металлических конструкций.

В зоне относительной безопасности займите сухое место на расстоянии 1,5 - 2 метра от высоких объектов: дерево, скала, опора ЛЭП.

Не находитесь рядом с включенными электроприборами, проводкой, металлическими предметами, не касайтесь их руками, не располагайтесь вблизи молниезащитного заземления.

Обойдите участок земли, куда попала молния, или переждите несколько минут, когда электричество рассеется. Не пользуйтесь мобильным телефоном.

Во время грозы постарайтесь сохранить одежду и тело сухим.

Незамедлительно вызовите спасателей-пожарных по телефону «112» в случае возникновения пожара от удара молнии.

Окажите помощь пострадавшим.



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ДЕЙСТВИЯМ ЕСЛИ ПОТЕРЯЛИСЬ В ЛЕСУ

Что делать, если заблудился в лесу?

Известно немало случаев, когда люди, отправившись в лес и не имея достаточного опыта и знаний местных условий, легко сбивались с дороги и, потеряв ориентировку, оказывались в бедственном положении.

Как же должен вести себя человек, заблудившийся в лесу? Потеряв ориентировку, он должен сразу же прекратить движение и попытаться восстановить ее с помощью компаса или пользуясь различными природными признаками. Если это трудно, то следует организовать временную стоянку на сухом месте, что нелегко сделать, особенно в моховых лесах, где землю сплошным ковром покрывает сфагнум, жадно впитывающий воду (500 частей воды на одну часть сухого вещества). Временным укрытием может служить навес, шалаш, землянка.



В лесу трудно передвигаться среди завалов и буреломов, по густолесью, заросшему кустарником. Кажущаяся схожесть обстановки (деревьев, складок местности и т.п.) может полностью дезориентировать человека, и он будет двигаться по кругу, не подозревая о своей ошибке. Но, зная различные приметы, можно ориентироваться по сторонам света даже без компаса. Так, кора березы и сосны на северной стороне темнее, чем на южной, а стволы деревьев, камни гуще покрыты мхом и лишайниками. Смоляные капли на стволах хвойных деревьев выделяются с северной стороны менее обильно, чем с южной. Все эти признаки бывают отчетливо выражены у отдельно стоящего дерева на поляне или опушке.

Чтобы выдержать намеченное направление, обычно выбирают хорошо заметный ориентир через каждые 100-150 м маршрута. Это особенно важно, если путь преградил завал или густой кустарник, которые вынуждают отклониться от прямого направления.

Наиболее коварные препятствия в лесу – это болота и трясины.

Небольшие заболоченные места легко обойти, наступая на кочки или корневища кустарников, или перейти вброд, предварительно ощупав шестом дно. Убедившись в невозможности пройти или обойти опасные участки, можно набросать немного веток, положить крест-накрест несколько жердей или связать мат из камыша, травы, соломы и по этому подготовленному «мосту» перебраться на твердую почву.

Провалившись в болото, не нужно поддаваться панике, делать резкие движения. Необходимо осторожно, опираясь на лежащий поперек шест, при-



нять горизонтальное положение, затем попытаться достать руками камыш, траву и, подтягиваясь, отползти от опасного места. Если по болоту передвигается несколько человек, надо держаться ближе друг к другу, чтобы иметь возможность в любую минуту оказать помощь товарищу.

Проверить толщину торфяного слоя, его плотность и твердость грунта можно с помощью деревянного или металлического штыря диаметром 20 мм с насечками через 10 см.

У выхода из ситуации есть строгие правила, которых следует придерживаться и о которых должен знать каждый.

Правило первое: **ОСТАНОВИСЬ!!!**

Если дорогу до дому никак не найти, то самое разумное – остановиться. Если начнешь метаться взад-вперед, возникнет чувство, будто лес тебя проглатывает, и ты начнешь паниковать. К тому же от бестолковой беготни ты взмокнешь, а затем можешь и простудиться. Потому-то и нужно остановиться на месте и успокоиться, попытаться удержать себя от паники. А лучший способ успокоиться – это обнять дерево. Выбери себе какую-нибудь березку в друзья, обнимая ее, ты успокоишься и энергию накопишь.

Еще один совет: сними верхнюю одежду, а затем снова надень ее. Это поможет тебе сосредоточиться на конкретной деятельности и успокоит нервы.

А теперь можно спокойно поразмыслить о дальнейших планах. Ни в коем случае не садись на землю или камень, ибо в лесу это главные похитители тепла. Лучше изготовь себе возвышение из мха и веток и только тогда садись.

Правило второе: **БУДЬ СЛЫШЕН И ВИДЕН.**

Чтобы подать о себе знак, повтори свои действия трижды. Например, дай три продолжительных свистка или оклики три раза. Через какое-то время сделай это еще раз и т. д.

Не кричи слишком громко и часто. Нет смысла тратить на это силы. А потом есть опасность, что от постоянного крика сам же и оглохнешь или сорвешь голос, так что не сможешь подать искателям звуковой сигнал даже тогда, когда они будут проходить близко от тебя. Подавать звуковые сигналы, кстати, можно и ударами палки о деревья, звук от них далеко расходится по лесу.

Ясно, что искатели сию минуту не появятся, поэтому сделай себя видимым. Прежде всего, найди открытое место, лучше на возвышении. Полезно соорудить на ближайшей же полянке три высоких (метра три) креста из сучьев. Если у тебя есть спички, можно разжечь три костра. Или пяткой проделать в земле три глубокие бороздки. Или сложить три каменные кучки вблизи тропы, поскольку искатели, как правило, идут по ней.

Одним словом, устанавливай такие знаки, каких в обычной природе не существует и которые могут быть видны с вертолета. Можно, к примеру, по-



весить на елку украшения из мусора (бутылки, банки, пакетики от чипсов и т.п.). Если же поблизости мусора нет, сооруди вокруг дерева ограду.

Правило третье: **СОХРАНЯЙ ТЕПЛО.**

Если ты сделал себя видимым, то разумно соорудить для себя шалаш-избушку, в качестве строительного материала сгодятся еловые ветки и мох. Для сохранения тепла можно разжечь костер, но прежде следует убедиться, что это не станет причиной пожара в лесу. Разжигая костер, не стоит ограничиваться лишь маленькими ветками, прогорят они быстро и не принесут ожидаемого результата. Лучше положить дерево побольше.

Неплохо, если ты знаком с лесными растениями, которые можно использовать как пищу. Например, ту же заячью капусту. Впрочем, и злоупотреблять ею тоже не стоит, поскольку это может нарушить пищеварение. Кстати, в пищу годятся и некоторые прослойки сосновой коры, и светло-зеленые кончики еловых веток.

Впрочем, как показывает практика, лес иногда способен так ошарашить, что из головы вылетают полученные всего минут пять назад знания. Поэтому еще раз: прежде всего, нужно успокоиться и обдумать план дальнейших действий.



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ДЕЙСТВИЯМ ПРИ ПОЖАРЕ

Поведение при возникновении загорания или обнаружении пожара зависит от конкретной обстановки и условий распространения огня. Однако в любом случае нельзя впадать в панику и терять самообладание. Следует как можно быстрее позвонить в дежурную службу МЧС по номеру «112» и сообщить о пожаре, а самому постараться быстро оценить ситуацию и действовать в зависимости от возраста, навыков и возможностей, не подвергая свою жизнь опасности.



Если пожар в помещении

Обнаружив пожар, необходимо немедленно вызвать спасателей МЧС. Это следует сделать из безопасного места: соседней квартиры или уличного таксофона. Набрать номер дежурной службы МЧС «112» и сообщить следующие сведения:

- *адрес, где обнаружено загорание или пожар;*
- *объект, где происходит пожар: во дворе, в квартире, в школе, на складе и т.д.;*
- *что конкретно горит: телевизор, мебель, автомобиль;*
- *сообщить свою фамилию и телефон.*

Если диспетчер попросит, то уточнить: номер дома, подъезда, квартиры, на каком этаже горит, сколько этажей в здании, откуда удобнее подъехать, код для входа в подъезд, есть ли опасность для людей и т.д.

Говори по телефону четко и спокойно, не торопись. Знай, что пока ты сообщаем о пожаре, спасательные подразделения уже подняты по тревоге и следуют к месту вызова (все необходимые сведения спасателям передадут по рации).

Выйдя из дома, встречай пожарную машину, показывая самый быстрый и удобный проезд к месту возникшего пожара. Учти, что профессионалам гораздо легче потушить огонь в самом начале; не заставляй их рисковать своими жизнями на большом пожаре из-за твоего промедления.

Также учти, что если ты понадеешься только на себя, то за те 10-15 минут, пока ты будешь метаться по квартире или подъезду, пожарные уже успели бы приехать, приступить к ликвидации пожара и спасанию людей и имущества. Не рискуй своей жизнью и жизнью соседей, как можно быстрее вызывай спасателей. Если в твоей квартире нет телефона, оповести соседей и попроси их срочно позвонить по телефону «112». Если ты обнаружил небольшое загорание, но не смог его ликвидировать сразу же своими силами, немедленно звони в дежурную службу МЧС. В данном случае лучше пере-



страховаться и вызвать профессионалов, чем самому бороться с разрастающимся пожаром.

И даже если к приезду спасателей тебе удастся самому или с чьей-то помощью ликвидировать загорание, вызов пожарных не будет считаться ложным. К тому же специалисты осмотрят место горения и смогут определить, нет ли опасности повторного загорания.

Однако надо знать, что вызов спасателей просто так, из шалости или любопытства, не только отвлечет силы спасателей от реального чрезвычайного происшествия, но и будет иметь для «шалуна» или его родителей весьма неприятные последствия. Заведомо ложный вызов спасателей (так же, как милиции, скорой помощи, или иных спецслужб) является административным правонарушением и наказывается штрафом.

Чего не следует делать при пожаре

При загорании и пожаре не следует:

- переоценивать свои силы и возможности;
- рисковать своей жизнью, спасая имущество;
- заниматься тушением огня, не вызвав предварительно пожарных;
- тушить водой электроприборы, находящиеся под напряжением;
- прятаться в шкафах, кладовых, забиваться в углы и т.п.;
- пытаться выйти через задымленную лестничную клетку (влажная ткань не защищает от угарного газа);
- пользоваться лифтом;
- спускаться по веревкам, простыням, водосточным трубам с этажей выше третьего;
- открывать окна и двери (это увеличивает тягу и усиливает горение);
- выпрыгивать из окон верхних этажей;
- поддаваться панике.

Если пожар в лесу

Собираясь в лес на отдых или в турпоход, берите с собой топор, складную лопату и ведро.

Почувствовав запах дыма, подойдите ближе и определите, что горит. Заливайте огонь водой из близлежащего водоема, засыпайте землей.

Используйте для тушения пучок веток от деревьев лиственных пород длиной 1,5-2 метра, мокрую одежду, плотную ткань наносите ими скользящие удары по кромке огня сбоку, в сторону очага пожара, как бы сметая пламя, прижимайте ветви при следующем ударе по этому же месту и, поворачивая их, охлаждайте та-



ким образом горючие материалы). Затапывайте небольшой огонь ногами, не давайте ему перекинуться на стволы и кроны деревьев. Постарайтесь послать посыльного за помощью в ближайший поселок, деревню, город.

Потушив пожар, не уходите до тех пор, пока не убедитесь, что огонь не разгорится снова. Сообщите в лесничество, в дежурную службу МЧС по телефону «112» о месте пожара.

При невозможности потушить пожар своими силами отходите в безопасное место.

Если горит торфяное поле (болото), не пытайтесь сами тушить пожар, двигайтесь против ветра, внимательно осматривая и ощупывая дорогу шестом. Горящая земля и идущий из-под нее дым показывает, что пожар ушел под землю, торф выгорает изнутри, образуя пустоты, в которые можно упасть и сгореть.



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ДЕЙСТВИЯМ ПРИ УКУСАХ ДОМАШНИХ ЖИВОТНЫХ

Чтобы избежать укусов собаки, необходимо соблюдать следующие правила:

- не приближаться к собаке, у которой нет намордника;
- не тревожить собаку во время приема пищи и сна;
- не прикасаться к чужой собаке, не пытаться брать ее на руки, не кормить;
- не подходить к собаке сзади, не прикасаться к ней неожиданно;
- не приближаться к собаке, которая находится на привязи (цепи);
- не подходить к вольеру, в котором находится собака, не просовывать в вольер руку;
- держаться при неожиданном появлении собаки уверенно, без страха (если вы боитесь собаки, она набросится на вас, если вы не боитесь ее, она будет только рычать и скалить зубы);
- не проявлять активных и агрессивных действий по отношению к хозяину собаки;
- никогда не убегать от собаки;
- не замахиваться на собаку рукой, палкой, другим предметом, не дразнить собаку;
- не подходить к собаке при подготовке или сразу после спаривания;
- не трогать щенков;
- уступать дорогу собаке и ее хозяину в узком коридоре, проходе, лифте;
- не смотреть пристально в глаза собаке, не улыбаться, не показывать зубы.



Если избежать нападения собаки не удалось, необходимо:

- бросить в сторону собаки какой-либо предмет (вещь) – это отвлечет ее на некоторое время;
- использовать газовый баллончик;
- защитить свое горло, лицо, шею;
- использовать для защиты подручные средства: палку, зонт, портфель; удары нужно наносить по голове, верхней челюсти, носу, в пах. Перед прыжком собака приседает – в этот момент нужно прижать подбородок к груди, защитить горло, выставить вперед руки;
- удерживать собаку за шею, шерсть и обездвижить (связать) ее;
- залезть на дерево или спрятаться в укрытие: во дворе, за забором, в доме, в автомобиле;



- пытаться остановить собаку громкой командой «Фу», «Сидеть», «Лежать», «Нельзя»;
- криком привлечь внимание прохожих, полиции;
- схватить собаку и бросить ее в воду, ударить о землю или дерево, столб;
- загнать собаку во двор или помещение.



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ДЕЙСТВИЯМ ПРИ УКУСАХ НАСЕКОМЫХ, ЗМЕЙ

Для предупреждения укусов комаров, мошек, клещей необходимо на открытые участки тела нанести специальное средство против укусов насекомых.

Для загородной прогулки лучше иметь одежду из светлой ткани, максимально закрывающую шею, руки и ноги. Яркие и темные тона больше привлекают насекомых.

Нельзя пользоваться духами, одеколоном, лаком для волос их аромат привлекает жалящих насекомых. Не следует ходить босиком, особенно там, где растет клевер. Не подходите близко к рою пчел, ос и шмелей без специальной одежды и вообще не делайте резких движений, находясь рядом с этими насекомыми, не размахивайте руками, головой, не бегайте. Если пчела, оса или шмель сели вам на руку, постарайтесь просто смахнуть насекомое другой рукой.

В комнате, где вы будете спать, заранее зажигайте пластины, спирали от комаров, мошек и других насекомых. Если у вас аллергия на запахи спирали, пластин, можно поставить на окна москитные сетки.

Если Вас ужалила пчела

Удалите жало острым ножичком или ногтем. А вот осы кусают, а не жалят (поэтому и остаются в живых), и в ранке остается только яд.

Протрите ранку разведенным спиртом или водкой, или йодом.

Приложите компрессы с настойкой полыни, корней валерианы, листья тысячелистника, петрушки к месту укуса.

Выпейте стакан воды с разведенной в нем ложкой меда сразу после укуса.

Приложите к коже холод. Ни в коем случае не применяйте для этих целей землю, глину, потому что можно подхватить столбняк.

Положите на ранки кусочек сахара, если вас покусал целый рой насекомых, он вытянет яд. Лягте в постель, вызовите врача и больше пейте.

Выпейте 1-2 таблетки антиаллергена (klarитин, тавегил, супрастин), если ужаленное место распухло, покраснело и нещадно чешется. Детям антиаллергены дают из расчета 0,1 таблетки на один возрастной год.

Вызовите срочно врача, если появилась сыпь, кружится голова и тяжело дышать (ярко выраженная аллергическая реакция).

Помните!

При ужалении в ранку попадает яд белкового происхождения. Как при единичном "ранении" реакция организма на яд не слишком бурная, и неприятные ощущения проходят быстро. Осложнения возможны либо при сильной аллергии организма на белки, либо в случае попадания в рану вторичной ин-



фекции. Опасны ужаления вблизи нервных узлов, особенно в ротовой полости (например, когда вы нечаянно откусили яблоко с осой). Это может привести к отеку дыхательных путей и удушью.

Чтобы сократить до минимума возможность укуса ядовитой змеи, необходимо:

- любую змею заведомо считать ядовитой;
- не пытайтесь ловить змею, прижимать ее к земле – это относится и к взрослым особям, и к только что вылупившимся из яйца детенышам – они одинаково ядовиты;
- дать змее возможность уползти, не убивать ее;
- передвигаться в дневное время суток, избегать густых зарослей, высокой травы, нависающих веток;
- внимательно осматривать маршрут;
- тщательно изучать место предстоящей ночевки, стоянки;
- использовать резиновую обувь, сапоги, ботинки;
- не ходить босиком в местах обитания змей;
- постоянно наблюдать за действиями змеи, не делать резких движений, не провоцировать змею к нападению;
- избегать передвижения в сумеречное или ночное время суток;
- использовать одежду из плотной ткани, длинную палку для разведки пути и защиты от змей;
- после сна отряхивать спальные принадлежности и одежду;
- использовать горчицу для отпугивания змей;
- в змееопасных местах необходимо иметь противоядную сыворотку, шприц, уметь им пользоваться, знать дозировку;
- знать приемы оказания первой помощи пострадавшему;
- знать характерные места обитания змей, их повадки.



Первая помощь при укусе змеи

Уложите пострадавшего в тень так, чтобы голова была ниже уровня тела, с целью улучшения мозгового кровообращения;

Незамедлительно приступите к отсасыванию яда из ранки укуса: энергичное раннее отсасывание в течение 5–7 минут дает возможность удалить до 40% яда, однако, через 15–30 минут удаётся удалить только 10% яда. При укусе в руку отсасывание может проводить сам пострадавший. Внимание! При наличии ранки во рту или кариозных зубов отсасывание яда невозможно;



Придайте неподвижность пораженной конечности (наложением шины и др.) для уменьшения поступления яда в лимфатическую систему;

При необходимости произведите искусственное дыхание;

Обеспечьте пострадавшему покой;

Дайте обильное питье для нормализации водно-солевого баланса;

Обработайте место укуса антисептиками и наложите тугую стерильную повязку;

Доставьте пострадавшего как можно быстрее в лечебное учреждение.

Категорически противопоказано наложение жгута!

Нежелательны разрезы в области укуса, так как они приводят к образованию долго незаживающих язв и способствуют попаданию вторичной инфекции.



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ДЕЙСТВИЯМ ПРИ УКУСАХ КЛЕЩЕЙ

Клещи – это мелкие паукообразные. Они очень малы по своим размерам, и их обычно бывает трудно заметить до тех пор, пока они не насосутся крови. Но тогда бывает уже поздно. Попадая на тело человека, клещ не сразу впивается в его кожу, а долго ползает, отыскивая наиболее нежные места (где тонкая кожа). Чаще всего он впивается в области паха, подмышками, на шее, в области ключиц, на животе и спине. Укус его совершенно нечувствителен, т. к. в слюне клеща содержится обезболивающее вещество. Клещи присасываются на три-четыре дня. От выпитой крови клещи сильно раздуваются, увеличиваясь в размерах в три-четыре раза, и только потом отпадают.



Опасны клещи не своим укусом, а тем, что они сосут кровь у различных животных, и от каждого животного набираются микробов. Потом эти микробы вводятся ими в кровь жертвы.

Наиболее распространенным является лесной клещ. Он является переносчиком клещевого энцефалита – тяжелейшего заболевания центральной нервной системы. Клещи могут передавать не только энцефалит, но и до 30 других тяжелых болезней, в том числе, чуму, туляремию, боррелиоз, бруцеллез, тиф.

Даже если укус клеща был кратковременным, риск заражения клещевыми инфекциями не исключается. Однако нужно понимать, что наличие инфекции у клеща еще не значит, что заболеет человек.

Наиболее опасен клещ в весенне-летний период, в августе опасность заражения резко снижается, а в сентябре-октябре практически сходит на нет. Наиболее активны клещи утром и вечером, любят затененные влажные места с густым подлеском. На светлых местах их обычно не бывает. Клещи любят находиться вблизи троп, по которым ходят животные (в том числе и мыши). Любят места, где пасется скот, различные вырубki и глухие места. В жару или дождь клещи прячутся и не нападают. Клещи ползут снизу вверх. Ошибочно то мнение, что клещи нападают с деревьев или высоких кустов. Они подстерегают свою «добычу» среди растительности нижнего яруса леса (обычно высотой не более 1м). В высокой траве клещи имеют лучшую защиту от солнечных лучей и больше шансов для нападения.

Первая помощь при укусе клеща

Укус клеща безболезнен, лишь через сутки или двое возникает ощущение легкой тянущей боли, так как на месте присасывания развивается местная воспалительная реакция, иногда с нагноением. Ранка от укуса обычно сильно зудит и очень медленно заживает.



Заметив укус, можно удалить клеща самостоятельно или обратиться в поликлинику.

Самостоятельно вытаскивать клещей можно пинцетом, петлей из прочной нитки (для этого метода нужна сноровка), или пальцами, желательно продезинфицированными спиртовым раствором. Если клещ уже глубоко впился в тело, на него можно капнуть растительным маслом, вазелином, чем-то обволакивающим и перекрывающим доступ воздуха.

Вытаскивать клеща нужно слегка покачивая его из стороны в сторону, а затем постепенно вытягивая. Если хоботок оторвался и остался в коже, то его удаляют прокаленной на пламени и остуженной иглой как занозу. Даже, если вы не полностью удалите паразита, и под кожей останется хоботок, интоксикация вирусом будет проходить медленнее.

Ни в коем случае нельзя уничтожать снятых клещей раздавливая их пальцами, так как при случайном раздавливании клеща может произойти заражение в результате втирания в кожу или слизистые оболочки со слюной или тканями клеща возбудителя инфекции.

После удаления клеща место присасывания следует обработать йодом, зеленкой или тщательно вымыть с мылом. Само насекомое необходимо отвезти на исследование на зараженность его клещевыми инфекциями. Если вы точно не сможете отвезти клеща на анализ, сожгите его или залейте кипятком.

Анализ клеща нужен для спокойствия в случае отрицательного результата и бдительности — в случае положительного.

Если после укуса у вас:

- образовалось красное пятно на месте ранки от укуса;
- повысилась температура;
- появилась ломота в мышцах и суставах;
- Вы стали бояться света;
- появилась сыпь на теле,

немедленно обратитесь к врачу!



ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА УЛИЦЕ, В ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ И В ОБЩЕСТВЕННОМ ТРАНСПОРТЕ

Правила поведения на дороге

- Проходи по тротуару только с правой стороны. Если нет тротуара, иди по левому краю дороги, навстречу движению транспорта.
- Переходите дорогу только на зелёный сигнал светофора.
- Если нет светофора, переходить дорогу можно только на пешеходном переходе, обозначенном специальным знаком и «зеброй». Пересекать улицу надо прямо, а не наискось. При наличии подземного перехода необходимо использовать его при переходе через дорогу.
- При переходе через дорогу на пешеходном переходе посмотрите налево и направо.
- Не следует перебегать дорогу перед близко едущей машиной.
- При проезде в пригородных поездах соблюдайте правила поведения; переходите железнодорожные пути в строго отведённых для этого местах.
- На проезжей части игры строго запрещены.
- Не выезжай на проезжую часть на велосипеде, мопеде.



Правила личной безопасности на улице

- Если вы потеряли родителей в незнакомом месте, не старайтесь их найти. Стойте там, где потерялись. Подождав, обратитесь к полицейскому, в магазине – к продавцу, в метро - к контролеру.
- Не уходи далеко от своего дома, двора.
- Избегай безлюдных мест, оврагов, пустырей, заброшенных домов, сараев, чердаков, подвалов.
- Не отправляйся один в дальние поездки.
- Не играйте на улице позже разрешенного времени. Преступления по отношению к детям совершаются чаще всего в темное время суток.
- После занятий в школе не задерживайтесь на улице. Обязательно зайдите домой. Родные должны знать, когда вы пришли из дома и где будете после этого.
- В школу и из школы ходите одной и той же дорогой, чтобы дома знали ваш маршрут.
- Не играйте с незнакомыми ребятами старшего возраста.



- Не поддавайтесь на уговоры незнакомых взрослых или подростков пойти с ними в чужой подъезд, заброшенный дом, на пустырь и другие безлюдные места.
- Никогда не заговаривайте на улице с незнакомыми людьми.
- Не принимайте от незнакомых людей угощение.
- Не пейте неизвестные вам напитки, даже если их предлагают ребята.
- Не разговаривайте с пьяными людьми. Пьяные люди, даже знакомые, способны на неожиданные и жестокие поступки.
- Если вы нашли незнакомый предмет, ни в коем случае не разбирайте его, не нюхайте, не стучите по нему и не бросайте в огонь. В нем может быть взрывчатое радиоактивное или сильнодействующее ядовитое вещество.
- Не приглашайте домой малознакомых ребят, если дома нет никого из взрослых.
- Не хвастайтесь перед малознакомыми или незнакомыми людьми, что у вас дома много денег. Или тем, что у вас хорошая техника (компьютер, телевизор и другие ценные вещи).
- Если вы, идя к своему дому, заметили, что кто-то преследует, помахайте рукой, будто кто-то из родителей стоит у окна и ждет вас. Преступник может испугаться, что его видят, и прекратить преследование.
- Если вас преследуют, а до дома далеко, бегите в ближайшее людное место: к магазину, автобусной остановке, метро.
- Если незнакомые люди пытаются куда-то увезти вас силой, сопротивляйтесь, кричите, зовите на помощь. Причем кричите так, чтобы окружающим было понятно – вас увозят незнакомые люди. Например: «Дяденька, я вас не знаю!» Или «Помогите! Меня увозит незнакомый человек!»
- Не бойтесь выглядеть смешно, если это поможет избежать опасности!
- Постарайтесь запомнить лицо, одежду и другие приметы вашего обидчика. Это поможет полиции найти его.
- Не позволяйте себя обмануть предложениями поехать снимать кино, выполнять задание милиции или разведки. Такие вещи всегда согласуются с родителями.
- На все предложения незнакомых людей – подарить игрушку, показать щенка, обезьянку или слона – твердо отвечайте «Нет!»



- Никогда не садитесь в машину с незнакомыми людьми. Это может закончиться плохо.
- И последнее правило: что бы ни случилось с вами, обязательно расскажите обо всем родителям или взрослым, которым вы доверяете.

Правила личной безопасности в быту

- **Нельзя** никому открывать дверь, даже если это пришла соседка. Причем это правило распространяется и на то время, когда родители дома. Входную дверь должны открывать только взрослые, т.к. у близких есть ключи от квартиры. Если незнакомый человек пытается открыть дверь, нужно сразу же позвонить в полицию по телефону **102** или **112** и назвать свой точный адрес, а затем из окна или с балкона звать на помощь соседей и прохожих.
- **Нельзя** по телефону незнакомым людям рассказывать, что ты (ребенок) сейчас один дома, а мама придет только через 3 часа.
- **Нельзя** вступать в продолжительные беседы с посторонними. Незнакомым людям надо отвечать приблизительно так: "Мама (папа) сейчас очень занята и не может подойти к телефону». Спросите, кому они должны перезвонить. Не верьте, что кто-то придет или придет к вам по просьбе родителей, если они сами не позвонили вам или не сообщили об этом заранее.
- **Нельзя** ничего кидать с балкона и из окна. К окнам вообще лучше не подходить и не выглядывать на улицу. Даже если в квартире очень жарко, не оставляйте открытыми большие окна (даже если на них натянута сетка от комаров), исключение составляют маленькие форточки,
- **Опасные вещи** – это острые, колющие и режущие предметы (ножницы, ножи, иголки, спицы, вилки, пила, топор и др.) Сами по себе эти вещи не опасны, если с ними аккуратно обращаться и убирать на свои места.
- **Нельзя** играть с электробытовыми приборами (пылесосом, феном или безопасной бритвой). Уходя из дома, или даже из комнаты, обязательно выключайте работающие электроприборы (телевизор, компьютер, утюг, электрокамин и т.п.). Выключите электроприборы, нажав на кнопку, и вытащив вилку из розетки.
- **Никогда** не тяните за электрический провод руками, может случиться короткое замыкание.
- **Нельзя** подходить к оголенным проводам и дотрагиваться до них руками. Вам может ударить током.
- Вода и электричество оказавшись вместе, становятся очень опасны-



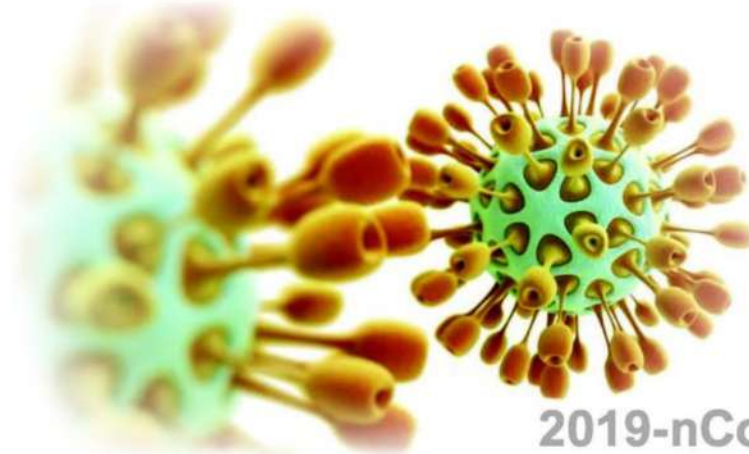
ми.

- **Нельзя** играть и баловаться со спичками, зажигалками и газовыми плитами.
- **Нельзя** пробовать никакие лекарства, Даже если вы заболели, **нельзя** самим принимать лекарства. Нужно делать это только в присутствии родителей.
- **Нельзя** открывать бутылки и упаковки с бытовыми химикатами. Там могут оказаться ядовитые и опасные вещества.
- **Нельзя** вскрывать использованные аэрозольные баллончики. Они могут при этом взорваться и распылить остатки содержимого вам в глаза.

Около домашнего телефона и в мобильном телефоне должны быть номера родителей и родственников (мобильный мамин, папин, тети, бабушки, и т.д.).



ПАМЯТКА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ КОРОНАВИРУСА ДЛЯ ДЕТЕЙ



2019-nCoV

КОРОНАВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ – острое инфекционное заболевание вирусной природы. Характеризуется преимущественно воспалением слизистых оболочек верхних и нижних дыхательных путей, повышенной температурой тела. **2019-nCoV – коронавирус новейшего образца**, зафиксированный в 2019 году в Китае (г. Ухань).
Вызывает тяжелую респираторную инфекцию у людей.

Коронавирусная инфекция
передается воздушно-капельным путем

У людей **коронавирусы** могут вызвать целый ряд заболеваний - от легких форм острой респираторной инфекции до тяжелого **острого респираторного синдрома**.



Симптомы

Обильные выделения из носа водянистого характера

Заложенность носа

Чихание, покашливания

Озноб, чувство ломоты в конечностях



Белый налет на языке

Болезненность в горле

Слабость, бледность кожи

Умеренное повышение температуры тела

Осложнения

Менингоэнцефалит

Отит

Пневмония

Синусит

У детей могут отмечаться проблемы с ЖКТ

Миокардит




Как снизить риск заражения


Мойте руки не менее 20 секунд


Не касайтесь глаз, носа или рта немытыми руками


Избегайте тесного контакта с людьми, которые кашляют и чихают


Используйте маску, меняйте ее каждые 2 часа



ПАМЯТКА **для школьника**

КАК ИЗБЕЖАТЬ КОРОНАВИРУСА

РЕГУЛЯРНО МОЙ РУКИ МЫЛОМ ИЛИ АНТИСЕПТИКОМ

Зачем это нужно? Если на поверхности рук есть коронавирус, мытье рук с мылом или спиртовым раствором его убьет

СОБЛЮДАЙ ЛИЧНУЮ ГИГИЕНУ

Что делать? Закрывай рот и нос салфеткой или сгибом локтя, когда чихаешь или кашляешь. Сразу после выкидывай салфетку и тщательно мой руки.

Зачем это нужно? Так ты предотвратишь распространение вируса



Если прикрывать рот и нос руками, микробы попадут сначала на руки, а потом на все, что ты трогаешь. Так в средние века распространялись чума, холера и другие смертельные болезни

СОБЛЮДАЙ ДИСТАНЦИЮ В ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ

Зачем это нужно? Коронавирус распространяется по воздуху. Им можно заразиться, вдыхая воздух рядом с больным. Поэтому держись от людей в общественных местах на расстоянии минимум 1 метра

ЕСЛИ ТЕБЕ СТАЛО ПЛОХО, СРАЗУ СООБЩИ РОДИТЕЛЯМ

Зачем это нужно? Чем раньше ты обратишься за медицинской помощью, тем выше шанс быстро выздороветь и никого не заразить

