

ПАМЯТКА

Правила передвижения по улице в гололёд

Подберите малоскользкую обувь с подошвой на микропористой основе.

Перед выходом из дома приклейте к каблук лейкопластырем кусок поролона.

Наклейте лейкопластырь на сухую подошву и каблук (крест-накрест или лесенкой), а перед выходом наступите в песок.

Подошву можно натереть наждачной бумагой.

В гололёд передвигайтесь осторожно, ступая на всю подошву. Ноги при ходьбе должны быть слегка расслаблены, руки свободны.

Если вы поскользнулись, сразу присядьте, чтобы снизить высоту падения. Сгруппируйтесь, чтобы исключить падение навзничь. В момент касания земли перекатитесь, чтобы смягчить силу удара.

Безопасность на замёрзших водоёмах

Помните:

Наиболее прочен чистый, прозрачный лёд. Мутный лёд ненадёжен.

На участках, запорошенных снегом, лёд тонкий и некрепкий.

В местах, где в водоём впадают ручьи, реки, обычно образуется наиболее тонкий лёд.

Для одиночных пешеходов лёд считается прочным при толщине не менее 7 см, а для группы людей — 12 см.

Не рекомендуется передвигаться по льду при плохой видимости — в туман, метель, сильный снегопад.

Если вы провалились под лёд:

Не барахтайтесь беспорядочно и не наваливайтесь всей тяжестью тела на кромку льда.

Постарайтесь опереться локтем на лёд и лечь горизонтально (выбираться необходимо в ту сторону, откуда вы шли).

Постарайтесь выкатиться на лёд и без резких движений, не вставая, переместитесь подальше от опасного места (ползите в ту сторону, откуда вы шли).

На твёрдом льду встаньте и постарайтесь быстро добраться до жилья.

Безопасное поведение во время метели

При получении 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 старайтесь не выходить из дома.

После метели (в условиях снежного заноса) определите возможность выбраться из-под заносов самостоятельно. В этом случае действуйте сообща, помогайте родным предпринять все меры для благополучного выхода из создавшегося положения.

Если сильная метель застала вас в дороге, зайдите в первый попавшийся дом и попросите разрешения остаться в нём до улучшения условий погоды.

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, если повышена влажность, сильный ветер и человек находится в промокшей одежде или обуви.

Вероятность отморожения повышается вследствие голодания, утомления, заболевания или алкогольного опьянения.

Степени отморожения тканей:

Первая — покраснение и отёк.

Вторая — образование пузырей.

Третья — омертвление кожи и образование струпа.

Четвёртая — омертвление части тела (пальцев, стопы).

Нельзя:

— быстро согревать отмороженные места (грелки, горячий душ, тёплая ванна, интенсивное растирание, согревание у открытого огня и т.п.), так как при этом поражённые ткани, нагреваясь, но не получая из крови кислорода, чернеют и отмирают; — растирать отмороженные участки снегом, что влечёт повреждение мелкими льдинками поверхности кожи и занесение инфекции;

— употреблять для согревания алкоголь (он вызывает сначала расширение, а затем резкое сужение кровеносных сосудов, что ухудшает снабжение поражённых участков кислородом);

— натирать отмороженные участки тела жиром, так как это нарушает кожное дыхание и препятствует выводу из пор продуктов распада поражённых тканей.



Ваши действия:

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

При сильном отморожении (потеря чувствительности, боль, бледная и холодная кожа) укутайте поражённое место тёплыми вещами или по возможности несколькими слоями ваты, марли, полиэтилена и постарайтесь быстрее добраться до тёплого 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 валокардина, под язык положите таблетку валидола или нитроглицерина и ждите врача.

Помните: спасти отмороженные ткани можно, только немедленно обратившись в хирургическое отделение ближайшей больницы!

Подготовил к публикации Леонид СОЛДАТОВ,
заместитель начальника
УМЦ по ГОЧС ВАО г. Москвы



Ваша безопасность

ЧЕМ ОПАСНА РТУТЬ

Ртуть (меркурий — англ., хидрагирум — лат.) — жидкий металл серебристого цвета. Тяжелее воды в 13,6 раза. Температура замерзания — 39°C , кипения $+357^{\circ}\text{C}$. Испаряется при комнатной температуре. Пары ртути хорошо поглощаются различными материалами и продуктами. Ртуть относится к 1-му классу опасности, её пары значительно токсичнее хлора (в 100 раз) и аммиака (в 2000 раз).

Пары ртути обладают кумулятивным действием, т.е. способностью накапливаться в организме в течение времени. Поэтому они могут вызывать как **острые** (при концентрациях $1,5 \text{ мг/м}^3$ и выше), так и **хронические** (при длительном вдыхании паров в концентрациях $0,01\text{—}0,1 \text{ мг/м}^3$) отравления.

Острое отравление возможно при концентрации $1,5 \text{ мг/м}^3$. Предельно допустимая концентрация (ПДК) для рабочей зоны (среднемесячная) составляет $0,005 \text{ мг/м}^3$, для жилого помещения — $0,0003 \text{ мг/м}^3$.

Ртуть накапливается в почках, мозгу, костях, вызывает глубокие нарушения функций центральной нервной системы (ЦНС), поражает желудочно-кишечный тракт, слизистую оболочку рта.

Наиболее чувствительны к ртутным отравлениям женщины и дети.

Основные признаки отравления:

- металлический привкус во рту;
- общая слабость, головная боль, боль при глотании;
- болезненность дёсен, их отёк и серость;
- боль в желудке, расстройство желудка;
- возможно воспаление лёгких (пневмония), иногда бывают смертельные исходы.

Первые признаки отравления проявляются через 8—24 часа.

При длительном воздействии, как правило, наблюдаются повышенная утомляемость, слабость, сонливость, апатия, эмоциональная неуравновешенность, головная боль и головокружение, дрожание языка, рук, век, иногда дрожание ног и всего тела.

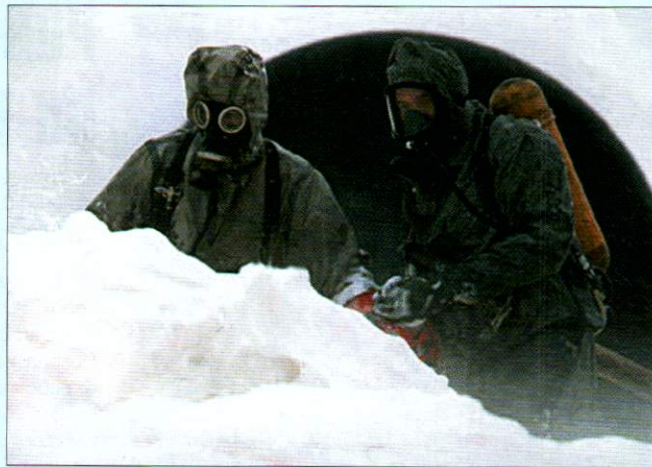
При хронических отравлениях в первую очередь поражаются ЦНС. В зависимости от типа нервной системы первые признаки отравления могут быть различными. При этом ярко проявляются эмоциональная неустойчивость, ослабление памяти, внимания, умственной работоспособности, ослабление мышечной силы, снижение кожной чувствительности, вкусовых ощущений и остроты обоняния и др.

Первая помощь:

- вынести (вывести) пострадавшего из зоны заражения;
- предоставить тепло и покой;
- промыть желудок ($20\text{—}30 \text{ г}$ активированного угля или яичного белка на стакан воды);
- дать слабительное;
- провести госпитализацию пострадавшего.

Ликвидация последствий разлива ртути:

1. Механическая очистка помещения.



Используя резиновую грушу (волосную кисточку, пипетку), собрать видимые капли (мелкие шарики) ртути и поместить их в стеклянную посуду (желательно с притёртой пробкой).

Для извлечения видимых капель (мелких шариков) из углублений и щелей можно использовать кисточки (полоски) из белой жести, медной или латунной проволоки. Чтобы ртуть лучше прилипла к полоскам (кисточкам), перед использованием их необходимо промыть ацетоном и затем водой. Очень мелкие, пылевидные, капельки ртути можно собрать влажной (отжатой) бумагой, лейкопластырем или магнитом.

Собранную ртуть вместе с использованными материалами сдать на утилизацию в соответствующие организации.

Выбрасывание ртути в мусоропровод, слив в канализацию и в другие места общественного пользования категорически запрещается.

2. Химическая обработка (демеркуризация).

Используя демеркуризаторы:

- мыльно-содовый раствор (4% -й раствор мыла в 5% -м водном растворе соды);
- $0,2\%$ -й водный раствор перманганата калия (КМnP4), подкисленного соляной кислотой (на 1 л раствора перманганата калия 5 мл кислоты);
- 20% -й водный раствор хлорного железа (самый надёжный способ);
- 20% -й водный раствор хлорной извести;
- $5\text{—}10\%$ -й раствор соляной кислоты и др.,

приготовить рабочий раствор из расчёта 10 л на $25\text{—}30 \text{ м}^2$ площади помещения. Обрабатываемую поверхность обильно смочить раствором, затем несколько раз протереть щёткой для лучшего эмульгирования ртути и оставить до полного высыхания.

3. Влажная уборка помещения.

Через 1-2 суток после проведения демеркуризации обработанную поверхность тщательно промыть сначала мыльным раствором, затем чистой водой. Провести контрольный анализ воздуха на ртутное загрязнение.

Защита от паров ртути:

- герметизирующие защитные очки типа “ЗН”;
- фильтрующие противогазы с коробкой марки “Г”;
- респираторы РПГ-67Г, РУ-60М с патроном марки “Г” и др.

Внимание! Раствор хлорного железа вызывает сильную коррозию металлического оборудования и изделий, порчу деревянной мебели и некоторых пластиков.

Подготовил к публикации
Леонид СОЛДАТОВ

ПАМЯТКА

Как действовать при пожаре

Предупредительные меры

Храните спички и зажигалки в местах, недоступных 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.

Аккуратней пользуйтесь свечами. Перед тем, как покинуть комнату, задуйте их.

Будьте осторожнее с золой, которая может содержать в себе тлеющие головни в течение нескольких дней. Если она вам нужна, храните её в огнеупорном контейнере.

Никогда не курите в постели. Для окурков используйте огнеупорные подносы. Прежде чем выбросить окурки в мусорный бак или ведро, выждите некоторое время.

Не покидайте кухню, если на плите находится кипящее масло. Перед уходом из дома проверьте, выключена ли плита.

Запомните номера телефонов спасательных служб.

Действия во время пожара

Действуйте спокойно и рассудительно, не поддавайтесь панике.

Известите пожарную службу, чётко 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.

Покиньте здание.

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 законопатьте щели в двери мокрыми тряпками. Держитесь у окна, чтобы снаружи было видно, что вы в доме (но окна не открывайте).

Если вы в задымлённом 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, людям, попавшим в беду. Используйте аптечку первой помощи.

Как действовать при радиационной аварии

Радиационная авария — это авария на атомной энергетической установке или при транспортировке радиоактивных веществ, сопровождающаяся выбросом радиации.

Действия до чрезвычайной ситуации

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, тран-

зисторный радиоприёмник, фонарик, одеяло (на случай эвакуации), запас продуктов и питьевой воды (на случай, если придётся прятаться в укрытии).

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

Действия во время чрезвычайной ситуации

Как только вы услышите сигнал тревоги:

Сохраняйте спокойствие.

Оставайтесь в помещении и слушайте радио.

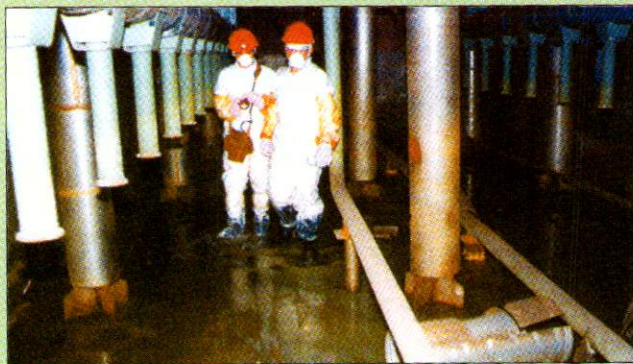
Следуйте инструкциям властей и спасательных подразделений.

Если вы в помещении:

Оставайтесь в помещении и закройте все двери и окна. Запечатайте все отверстия, выключите вентиляцию, системы кондиционирования и обогрева.

Никуда не звоните, 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 об эвакуации, возьмите с собой транзисторный радиоприёмник, тёплую одежду, все необходимые вам медикаменты, личные документы и деньги.

Если вы вне помещения:

Закройте рот и нос платком (лучше влажным), войдите в ближайшее здание и оставайтесь в нём, 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 радио.

Попытайтесь укрыться в ближайшем здании.

Во всех случаях:

Если вы считаете, что подверглись воздействию радиоактивных осадков, то прежде чем войти в здание, избавьтесь от загрязнённой верхней одежды. Затем примите душ и, если это возможно, смените одежду.

Действия после чрезвычайной ситуации

Следуйте инструкциям властей и спасательных подразделений.

Помогайте людям, попавшим в трудное положение, и при необходимости сотрудничайте со спасателями.

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

Подготовил к публикации
Леонид СОЛДАТОВ,
заместитель начальника УМЦ
по ГОЧС ВАО г. Москвы

ПАМЯТКА

Первая помощь при отравлении угарным газом

Угарный газ (окись углерода CO) — продукт неполного сгорания органических веществ, высокотоксичный газ, без цвета, часто имеющий запах гари. Приводит к острому кислородному голоданию.

Отравление может произойти при работе бензиновых двигателей, сгорании природного газа, при пожаре и т.д. Чаще всего смерть наступает в результате отравления угарным газом в закрытых помещениях с плохой вентиляцией.

Отравление может быть постепенным или молниеносным. Это зависит от концентрации газа в воздухе, длительности его воздействия и индивидуальной чувствительности человека.

Признаки отравления:

а) При лёгкой степени:

- 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, оглушённость, дрожь, слабость, тошнота и рвота.

б) При более тяжёлой степени:

- нарастающая мышечная слабость, учащение пульса, расширение зрачков, поверхностное дыхание, головокружение;
- путаное сознание, сонливость, затем — потеря сознания;
- непроизвольное опорожнение кишечника и мочевого пузыря;
- появление синюшности на лице, возможно — розовых пятен.

При поверхностном дыхании, глухом сердцебиении, начале судорог возможна смерть.

Первая помощь пострадавшим:

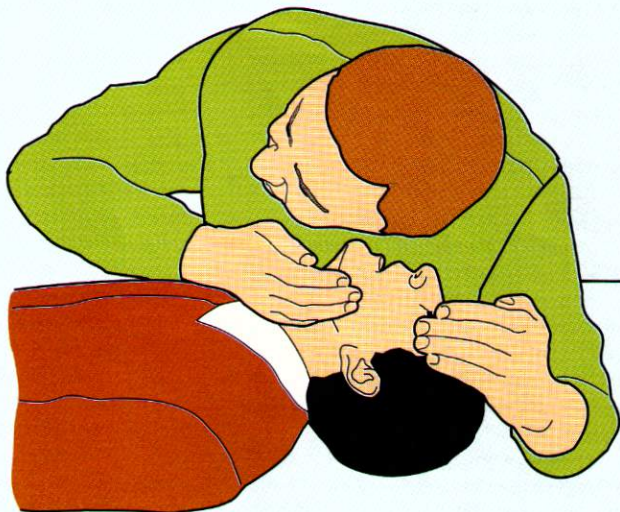
- вынести на свежий воздух и положить на спину горизонтально;
- при любой погоде — расстегнуть одежду и открыть грудную клетку;
- напоить горячим сладким чаем или кофе;
- охладить лицо и грудь (холодная вода, охлаждённая тряпка, лёд или снег);

- в крайнем случае, если нет воды или снега, смочить мокрой 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);
- провести искусственное дыхание;
- направить пострадавшего в лечебное учреждение.

Подготовил к публикации
Леонид СОЛДАТОВ,
заместитель начальника УМЦ по ГОЧС
БАО г. Москвы



ПАМЯТКА

ВЛАДЕЛЬЦУ МАЛОМЕРНОГО ГРЕБНОГО СУДНА (ЛОДКИ)

1. Владелец маломерного судна при его эксплуатации обязан выполнять требования Правил пользования водными объектами для плавания на маломерных плавательных средствах в субъекте Российской Федерации, основные из которых изложены в настоящей памятке.

2. Эксплуатация маломерного судна разрешается после его регистрации (в течение 10 дней после приобретения) в органах Государственной инспекции по маломерным судам (ГИМС), нанесения по установленным правилам регистрационного номера на борту и прохождения ежегодного технического освидетельствования с отметкой в судовом билете.

3. Лица, управляющие зарегистрированным судном на водоеме, должны иметь при себе и давать для проверки госинспектору по маломерным судам или иному должностному лицу, имеющему на то право, судовой билет маломерного судна, документ, удостоверяющий личность, и при отсутствии на борту судовладельца – оформленную в установленном порядке доверенность на пользование судном.

4. Принадлежащие гражданам гребные лодки грузоподъемностью менее 100 кг, байдарки – менее 150 кг и надувные (безмоторные) суда – менее 225 кг допускаются к эксплуатации без регистрации и технического освидетельствования в органах ГИМС, но с соблюдением их владельцами и лицами, управляющими этими судами, требований Правил, указанных в п. 1, а также изложенных в настоящей памятке.

5. Плавание маломерных судов на судоходных водоемах разрешается с открытия до закрытия навигации, а на несудоходных – после спада паводковых вод до ледостава.

6. На судоходных водоемах маломерные суда должны следовать за пределами судового хода. В случае, когда по условиям пути такое следование невозможно, они могут идти на судовом ходу вдоль правой по ходу кромки в пределах до 10 м от нее; при этом они не должны затруднять движение и маневрирование маломерных судов на судовом ходу, для чего обязаны заблаговременно уходить с их пути.

Пересекать судовый ход разрешается под углом, близким к прямому, как правило, за кормой проходящих маломерных судов. Перед приближающимся судном такой маневр должен быть завершен не менее чем за 0,5 км от него.

7. Владелец маломерного гребного судна (лодки) обязан:

- проверять перед выходом в плавание исправность судна, оснащенность необходимым оборудованием и спасательными средствами;
- лично проводить инструктаж пассажиров перед посадкой по правилам поведения на судне во время плавания и в случае аварии, обеспечить их безопасность при посадке и на период пребывания на судне;
- останавливать движение судна при сигнале об остановке, поданном госинспектором по маломерным судам или иным должностным лицом, имеющим на то право, и передавать им судовые и другие документы для проверки;

- осуществлять плавание на удалении от берега и при гидрометеороусловиях, не превышающих установленные для данного судна и указанные в судовом билете или «Техническом описании и инструкции по эксплуатации»;

- в темное время суток на ходу и при стоянке на якоре поднимать на судне белый круговой огонь или иметь его наготове и показывать при приближении других судов;

- быть внимательным, находясь в зоне пляжей, купален и других мест массового отдыха населения на водоемах.

8. При эксплуатации маломерного гребного судна (лодки) запрещается:

- управлять маломерным судном, не зарегистрированным в установленном порядке, не прошедшим техосвидетельствование, не несущим бортовых номеров (кроме судов, указанных в п. 4 настоящей памятки);

- переоборудованным без соответствующего разрешения; имеющим пробоины набора и обшивки корпуса (независимо от места нахождения); с нарушением правил загрузки, норм пассажироместимости; в состоянии опьянения;

- заходить в закрытые для плавания районы без специального разрешения и осуществлять плавание в зоне действия знака «Движение маломерных плавсредств запрещено» (внутри красной окружности на белом фоне лодка с подвесным мотором черного цвета, перечеркнутая красной линией);

- маневрировать и останавливаться вблизи идущих или стоящих немаломерных судов, земснарядов, плавучих кранов и т. д. и в промежутках между ними; останавливаться и становиться на якорь в пределах судового хода, под мостами, а также у плавучих навигационных знаков, создавая своими действиями помехи судоходству; перевозить на судне детей без умеющих плавать взрослых (по одному на каждого ребенка);

- сбрасывать за борт отходы, мусор или иные предметы; устанавливать мотор на гребную лодку, где это не предусмотрено конструкцией судна, и если нет об этом отметки в судовом билете; использовать судно в целях браконьерства и других противоправных действий; во время движения пересаживаться с одного судна на другое, садиться на борт и вставать в полный рост, а также раскачивать судно и купаться с него.

Лица, нарушившие Правила пользования водными объектами для плавания на маломерных плавательных средствах, несут ответственность в соответствии с законодательством. ▲

