#### *ПАМЯТКА ДЕЙСТВИЙ ПРИ ЧС*

**ГОЛОЛЕД**

  ГОЛОЛЕД - это слой плотного льда, образовавшийся на поверхности земли, тротуарах, проезжей части улицы и на предметах (деревьях, проводах и т.д.) при намерзании переохлажденного дождя и мороси (тумана). Обычно гололед наблюдается при температуре воздуха от 0°С до минус 3°С. Корка намерзшего льда может достигать нескольких сантиметров.

         ГОЛОЛЕДИЦА - это тонкий слой льда на поверхности земли, образующийся после оттепели или дождя в результате похолодания, а также замерзания мокрого снега и капель дождя.

##### *КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ВО ВРЕМЯ ГОЛОЛЕДА (ГОЛОЛЕДИЦЫ)*

         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 в ЕДДС-112 о месте обрыва.

##### *КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ ПОЛУЧЕНИИ ТРАВМЫ*

         Обратитесь в травматологический пункт или пункт неотложной медицинской помощи. Оформите бюллетень или справку о травме, которые могут быть использованы Вами при обращении в суд по месту жительства или по месту получения травмы с исковым заявлением о возмещении ущерба.

**СИЛЬНАЯ ЖАРА**

         СИЛЬНАЯ ЖАРА - характеризуется превышением среднеплюсовой температуры окружающего воздуха на 10 и более градусов в течение нескольких дней. Опасность заключается в тепловом перегревании человека, то есть угрозе повышения температуры его тела выше 37,1°С или теплонарушении - приближении температуры тела к 38,8°С. Тепловое критическое состояние наступает при длительном и (или) сильном перегревании, способном привести к тепловому удару или нарушению сердечной деятельности. Симптомами перегревания являются: покраснения кожи, сухость слизистых оболочек, сильная жажда. В дальнейшем возможна потеря сознания, остановка сердца и дыхания.

##### *КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ СИЛЬНОЙ ЖАРЕ*

         Избегайте воздействия повышенной температуры. Носите светлую воздухопроницаемую одежду (желательно из хлопка) с головным убором. Помните, что обожженная кожа перестает выделять пот и охлаждаться. Передвигайтесь не спеша, старайтесь чаще находиться в тени. Не употребляйте пиво и другие алкогольные напитки, это приведет к ухудшению общего состояния организма. Посоветуйтесь с врачом, требуется ли вам дополнительное употребление соли во время жары. При тепловом поражении немедленно перейдите в тень, на ветер или примите душ, медленно выпейте много воды. Постарайтесь охладить свое тело, чтобы избежать теплового удара. В случае потери сознания кем-то из окружающих, проведите реанимационные мероприятия (делайте массаж сердца и искусственное дыхание). Помните, что во время засухи возрастает вероятность пожаров.

**ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ**

Умение хорошо плавать - одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, но помните, что даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде.  
          Лучше всего купаться в специально оборудованных местах: пляжах, бассейнах, купальнях; обязательно предварительно пройти медицинское освидетельствование и ознакомившись с правилами внутреннего распорядка мест для купания.

          В походах место для купания нужно выбирать там, где чистая вода, ровное песчаное или гравийное дно, небольшая глубина (до 2 м), нет сильного течения (до 0,5 м/с).  
          Начинать купаться рекомендуется в солнечную безветренную погоду при температуре воды 17-190С, воздуха 20-250С. В воде следует находиться 10-15 минут, перед заплывом необходимо предварительно обтереть тело водой.

          При переохлаждении тела пловца в воде могут появиться судороги, которые сводят руку, а чаще ногу или обе ноги. При судорогах надо немедленно выйти из воды. Если нет этой возможности, то необходимо действовать следующим образом:  
          1.Изменнть стиль плавания - плыть на спине.

          2.При ощущении стягивания пальцев руки, надо быстро, с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону, разжать кулак.

          3.При судороге икроножной мышцы необходимо при сгибании двумя рукам и обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой подтянуть стопу к себе.  
          4.При судорогах мышц бедра необходимо обхватить рукой ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (за подъем) и, согнув ее в колени, потянуть рукой с силой назад к спине.

          5.Произвести укалывание любым острым подручным предметом (булавкой, иголкой и т.п.).

          6.Уставший пловец должен помнить, что лучшим способом для отдыха на воде является положение "лежа на спине".

          Чтобы избавиться от воды, попавшей в дыхательные пути и мешающей дышать, нужно немедленно остановиться, энергичными движениями рук и ног удерживаться на поверхности воды и, поднять голову возможно выше, сильно откашляться. Чтобы избежать захлебывания в воде, пловец должен соблюдать правильный ритм дыхания. Плавая в волнах, нужно внимательно следить за тем, чтобы делать вдох, когда находишься между гребнями волн. Плавая против волн, следует спокойно подниматься на волну и скатываться с нее. Если идет волна с гребнем, то лучше всего подныривать под нее немного ниже гребня.  
          Попав в быстрое течение, не следует бороться против него, необходимо не нарушая дыхания плыть по течению к берегу.

Оказавшись в водовороте, не следует поддаваться страху, терять чувство самообладания. Необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.  
         Запутавшись в водорослях, не делайте резких движений и рывков. Необходимо лечь на спину, стремясь мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыл. Если все-таки не удается освободиться от растений, то освободив руки, нужно поднять ноги и постараться осторожно освободиться от растений при помощи рук.

Нельзя подплывать близко к идущим судам с целью покачаться на волнах. В близи идущего теплохода возникает течение, которое может затянуть под винт. Опасно прыгать (нырять) в воду в неизвестном месте - можно удариться головой о грунт, корягу, сваю и т.п., сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть.  
          Не менее опасно нырять с плотов катеров, лодок, пристаней и других плавучих сооружений. Под водой могут быть бревна - топляки, сваи, рельсы, железобетон и пр. Нырять можно лишь в местах, специально для этого оборудованных. Нельзя купаться у крутых, обрывистых и заросших растительностью берегов. Здесь склон дна может оказаться очень засоренным корнями н растительностью. Иногда песчаное дно бывает зыбучим, что опасно для не умеющих плавать.

Важным условием безопасности на воде является строгое соблюдение правил катания на лодке. Нельзя выходить в плавание на неисправной и полностью необорудованной лодке. Перед посадкой в лодку, надо осмотреть ее и убедиться в наличии весел, руля, уключин, спасательного круга, спасательных жилетов по числу пассажиров, и черпака для отлива воды. Посадку в лодку производить, осторожно ступая посреди настила. Садиться на балки (скамейки) нужно равномерно. Ни в коем случае нельзя садиться на борт лодки, пересаживаться с одного места на другое, а также переходить с одной лодки на другую, раскачивать лодку и нырять с нее.

Запрещается кататься на лодке детям до 16 лет без сопровождения взрослых, перегружать лодку сверх установленной нормы для этого типа лодки, пересекать курс моторных судов, близко находиться к ним и двигаться по судовому ходу. Опасно подставлять борт лодки параллельно идущей волне. Волну надо "резать" носом лодки поперек или под углом.

Если лодка опрокинется, в первую очередь нужно оказать помощь тому, кто в ней нуждается. Лучше держаться всем пассажирам за лодку и общими усилиями толкать ее к берегу или на мелководье.

Для не умеющих плавать н плохо плавающих, особую опасность представляют различные надувные плавсредства: камеры, пояса , резиновые матрацы и т.п.

**ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ АВАРИИ С ЛИФТОМ**

Мы  - жители многоэтажных городов - уже давно не представляем себя  без лифтов. Небоскребы перестали быть уникальными постройками. Привыкая к удобствам, мы обычно совершенно теряемся, когда лифт выходит из строя. Тем не менее лифт - это как часовой механизм, который может неожиданно сломаться. Если лифт остановился - не пугайтесь. Во-первых, лифт никогда не упадет. Все лифты оборудованы специальными уловителями. Они автоматически тормозят лифт, как только он начинает двигаться быстрее заданной скорости.

Теперь несколько основных правил пользования лифтом. Если вы заходите в лифт с грудным ребенком в коляске, лучше взять малыша на руки. И уж ни в коем случае не ввозите коляску перед собой. Двери лифта могут неожиданно закрыться. Кстати, предостережение молодым мамам - не впускайте уже научившихся ходить малышей в лифт впереди себя. Двери захлопнуться, и ребенок окажется в совершенно беззащитном состоянии.

Во всех домах на стене первого этажа есть инструкция - не поленитесь, прочтите, что там написано. Инструкции запоминаются быстро и всплывают в памяти в нужный момент. Во многих городах еще продолжают работать старые лифты, двери которых закрываются только с помощью пассажира. Чтобы не застрять, прежде, чем нажать кнопку нужного этажа, проверьте плотно ли вы прикрыли двери. А теперь внимание: самая частая ошибка, которую допускают пассажиры - попытка самим выбраться из внезапно остановившегося лифта. Во-первых, не паникуйте и сразу вызывайте диспетчера.  В любом случае лифтами в доме пользуетесь не вы один. Поэтому люди обязательно заметят поломку и придут к вам на помощь. Не старайтесь открыть дверь и совершить прыжок, даже если вы считаете себя сильным и ловким. Известно множество случаев, когда такие попытки заканчивались падением в шахту. Единственное исключение, когда лифт следует покинуть как можно скорее - это пожар в доме или другая чрезвычайная ситуация. Обязательно скажите своим детям, что баловаться в лифтах и тем более в шахтах категорически запрещено. В шахте лифта могут находиться только специалисты, и даже они обязательно предпринимают все меры предосторожности.

**ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ РАЗЛИВЕ РТУТИ**

Если Вы разбили градусник и ртуть раскатилась по столу или полу, ни в коем случае не пытайтесь вытереть ее тряпкой - это приведет лишь к размазыванию ртути и увеличению поверхности испарения. Для сбора ртути приготовьте наполненную водой банку с плотной крышкой, обыкновенную кисточку, резиновую грушу, бумажный конвертик, лейкопластырь, мокрую газету, тряпку и раствор марганцовки. При помощи кисточки надо собрать самые крупные шарики ртути в бумажный конвертик. Затем "втяните" в резиновую грушу более мелкие шарики, а самые мелкие капельки "наклейте" на лейкопластырь. Все собранную ртуть поместите в банку и плотно закройте ее. Очищенную поверхность протрите мокрой газетой, а затем обработайте раствором марганцовки и как следует проветрите помещение. Банку со ртутью необходимо сдать в штаб гражданской обороны.

жилых помещениях содержание паров ртути не превышает 0,0003 мг/м3.

СИМПТОМЫ ОТРАВЛЕНИЯ РТУТЬЮ

При остром отравлении парами ртути появляется медно-красная окраска слизистых рта и глотки, металлический привкус во рту, тошнота, рвота, боли в животе, возможно повышение температуры тела до 38..39°С.

Наблюдаются покраснение, набухания и кровоточивость десен, на них появляется темная кайма сульфида ртути.

Все перечисленные явления сопровождаются крайне болезненным состоянием, чувством страха, сильными головными болями, болями при глотании, частым пульсом, сердечной слабостью, судорогами икроножных мышц.