

Памятка № 1
«Как действовать при пожаре, взрыве в школе»

Пожар – неконтролируемое горение, причиняющее материальный ущерб, вред жизни и здоровью граждан, интересам общества и государства.

Опасные факторы при пожаре:

1. Воздействие токсичных продуктов горения

Основной причиной гибели людей на пожарах является отравление угарным газом. Это опасное вещество реагирует с гемоглобином крови в 200-300 раз активнее, чем кислород, вследствие чего организм не снабжается кислородом.

В 50-80% случаев гибель людей на пожарах вызывается отравлением угарным газом и недостатком кислорода.

Следует обратить особое внимание на горение синтетических материалов, которые широко используются в современных учреждениях и квартирах. Они не просто великолепно горят, но еще и выделяют целую гамму высокотоксичных веществ. Более того, сгорая, они испускают настоящие отравляющие вещества – до 100 видов.

2. Пониженная концентрация кислорода в зоне пожара

В условиях пожара при сгорании различных веществ и материалов концентрация кислорода в помещении уменьшается (норма – 22-24%).

Понижение концентрации кислорода всего лишь на 3% от нормы вызывает ухудшение двигательных функций организма.

3. Высокая температура окружающей среды

Пребывание на пожаре с температурой окружающей среды 70⁰С в течение 25-30 минут опасно, поскольку вызывает ожог дыхательных путей.

При температуре 140⁰С и содержании кислорода 6⁰ смерть может наступить через несколько минут. **4. Открытый огонь.**

Во-первых, в очаге сгорает все имущество; во-вторых, он уничтожает постройки (в первую очередь деревянные); в-третьих, огонь вызывает ожоги.

5. Падающие части строительных конструкций

Обрушения строительных конструкций под воздействием огня могут привести к гибели или нанесению увечья людям, оказавшимся в помещениях, охваченных огнем.

Взрыв – освобождение большого количества энергии в ограниченном объеме за короткий промежуток времени.

Поражающие факторы взрыва:

1. Воздушная ударная волна

При взрывах ударная волна представляет собой область сильного сжатия воздуха, которая оказывает механическое воздействие (давление, разрушение) на окружающие тела, наносит людям различные травмы (ушибы, вывихи, переломы, контузии).

Кроме непосредственного действия ударная волна наносит также косвенные поражения – обломками разрушаемых зданий.

2. Осколочные поля

Поражение людей происходит в результате разлета осколков и «начинки» взрывного устройства, а также летящими обломками разного рода строительных конструкций, стекла и т. д.

Действия при пожаре и взрыве:

1. Вызвать пожарную охрану по телефону «112», «01» (с сотового тел. 112).
2. Не входить в зону задымления, если видимость менее 10 м.
3. В сильно задымленном помещении надо двигаться ползком или пригнувшись, органы дыхания закрыть увлажненной тканью.
4. Прежде чем войти в горящее помещение, накройтесь с головой мокрым куском плотной ткани, пальто, плащом.
5. Дверь в задымленное помещение открывать следует осторожно, чтобы избежать вспышки пламени от быстрого притока воздуха.
6. Если на вас загорелась одежда, надо лечь на пол (землю) и, перекатываясь, сбить огонь или набросить на себя пальто, плащ и плотно прижать, чтобы прекратить приток воздуха к огню.
7. При тушении пожара используйте огнетушители, пожарные краны, воду, песок и другие подручные средства.
8. Если горит вертикальная поверхность, воду подавать в верхнюю ее часть.
9. Огнегасящие вещества направлять не в места наиболее интенсивного горения и не на пламя, а на горящую поверхность.
10. При неизбежности взрыва быстро лечь на пол и прикрыть голову руками (при этом положении воздействие ударной волны уменьшается примерно в 6 раз).
11. Не паникуй, будь бдительным и внимательным. Опасайся падения штукатурки, строительных конструкций. Держись дальше от окон, зеркал, светильников.
12. Постарайся как можно быстрее выйти на улицу и отойти подальше от здания. При покидании здания использовать запасные выходы, наружные и приставные лестницы.

Безопасные места в здании при взрыве:

- ☐ места соединения несущих конструкций (пола и стены);
- ☐ дверные проемы в несущих стенах.

Опасные места в здании при взрыве:

- ☐ лестничные марши;

- ☐ нависшие строительные конструкции;
- ☐ подвесные потолки, антресоли;
- ☐ перекрытия с большими трещинами;
- ☐ застекленная поверхность (окна, лоджии, зеркала, шкафы, двери).

Алгоритм действий при пожаре в школе:

- ☐ при возникновении пожара срабатывает голосовое оповещение;
- ☐ работник школы, обнаруживший очаг возгорания, вызывает пожарных-спасателей «112», «01» (с сотового тел. 112) и оповещает администрацию школы о возникновении ЧС;
- ☐ в соответствии с планом эвакуации, обучающиеся и работники школы, покидают здание;
- ☐ сбор эвакуированных производится на территории спортивных сооружений в соответствии по ранее составленным планам или в спорткомплексе «Кедр»;
- ☐ после сбора проводится перекличка (проверка по классному журналу) и сверка количества всех эвакуированных.

Помни!!!

Ты не должен паниковать и в одиночку бороться с огнем, прыгать из окна и прятаться!

Ты должен сохранять спокойствие и принять меры для оповещения (поднять тревогу) и спасения жизни!

Памятка № 3

АЛГОРИТМ ДЕЙСТВИЙ ПРИ ТЕРРОРИСТИЧЕСКИХ АКТАХ

ПОМНИТЕ! Правильные и грамотные действия помогут сохранить Вашу жизнь.

Террористы могут установить взрывные устройства в самых неожиданных местах: на дорогах, жилых ломах, на транспорте, в общественных местах, припаркованных автомобилях. В настоящее время могут использоваться как промышленные так и самодельные взрывные устройства, замаскированные под любые предметы.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ УГРОЗЕ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕРАКТА

1. Будьте предельно внимательны, доброжелательны к окружающим вас людям.
2. Ни при каких условиях **НЕ ДОПУСКАЙТЕ ПАНИКИ!!!**
3. Если есть возможность, отправьтесь с детьми и престарелыми на несколько дней на дачу, в деревню, к родственникам за город.
4. Обезопасьте свое жилище:
 - уберите пожароопасные предметы - старые запасы красок, лаков, бензина и т.п.;
 - уберите с окон горшки с цветами (поставьте их на пол);
 - задерните шторы на окнах - это защитит вас от повреждения осколками стекла;
5. Сложите в сумку необходимые вам документы, вещи, деньги для случая экстренной эвакуации.
6. По возможности реже пользуйтесь общественным транспортом.
7. Отложите посещение общественных мест.
8. Окажите психологическую поддержку старым, больным, детям.

ВЫ ОБНАРУЖИЛИ ВЗРЫВООПАСНЫЙ ПРЕДМЕТ

1. Заметив взрывоопасный предмет (гранату, снаряд, бомбу и т.п.), не подходите близко к нему, позовите находящихся поблизости людей и попросите немедленно сообщить о находке в милицию. Не позволяйте случайным людям прикасаться к опасному предмету или пытаться обезвредить его.
2. Совершая поездки в общественном транспорте (особенно в метро), обращайте внимание на оставленные сумки, портфели, свертки, игрушки и другие бесхозные предметы, в которых могут находиться самодельные взрывные устройства. Немедленно сообщите об этом водителю, машинисту поезда, любому работнику милиции. Не открывайте их, не трогайте руками, предупредите стоящих рядом людей о возможной опасности.
3. Заходя в подъезд обращайте внимание на посторонних людей и незнакомые предметы. Как правило взрывное устройство в здании закладывается в подвалах, на первых этажах, около мусоропроводов, под лестницами. Будьте бдительны и внимательны!

Заметив подозрительные предметы, запретите окружающим прикасаться к ним и сообщите в милицию.

1. В помещении – опасайтесь падения штукатурки, арматуры, шкафов, полок. Держитесь в стороне от окон, зеркал, светильников. На улице – отбегите от зданий, сооружений, столбов и ЛЭП.
2. При заблаговременном оповещении об угрозе покиньте здание, отключив электричество и газ, взяв необходимое (вещи, документы, запас продуктов и медикаментов).

Признаки взрывного устройства - Натянутые проволока, шнур.

Провода или изолирующая лента, свисающая из-под машины.

«Бесхозные» сумка, портфель, коробка, сверток и т. п.



ЕСЛИ ВДРУГ ПРОИЗОШЕЛ ВЗРЫВ

1. Спокойно уточните обстановку.
2. В случае необходимой эвакуации возьмите документы и предметы первой необходимости.
3. Продвигайтесь осторожно, не трогайте поврежденные конструкции и оголившиеся провода.
4. В разрушенном или поврежденном помещении из-за опасности взрыва скопившихся газов нельзя пользоваться открытым пламенем (спичками, свечами, факелами и т.п.).



5. Действуйте в строгом соответствии с указаниями должностных лиц.

ВЫ – В ЗАВАЛЕ

Завалило помещение:

1. отключите электричество, газ, воду;
2. убедитесь, что рядом нет пострадавших;
3. если есть раненые, окажите им посильную помощь;
4. сообщите о случившемся «наружу» по телефонам: 01, 02, 03, 04, а также голосом, громким частым стуком;
5. если нет угрозы обрушения или пожара – устройтесь в относительно безопасном месте (дверном проеме в несущих стенах, ванной, рядом с массивной деревянной мебелью).



Завалило вас:

1. дышите глубоко и ровно; осмотрите и осторожно ощупайте себя;
2. постарайтесь остановить кровотечение (платком, ремнем, поясом перетяните, но не очень сильно, артерию на руке/ноге выше раны; «жгут» можно оставить не более чем на час);
3. расчистите вокруг себя пространство. Отодвиньте твердые и острые предметы;
4. отползите в безопасное место;
5. придавило чем-то тяжелым руку/ногу – постарайтесь наложить «жгут» выше места сдавления;
6. если есть возможность пить – пейте любую жидкость и побольше;
7. голосом и стуком привлекайте внимание людей;



8. находясь глубоко под обломками здания, перемещайте влево-вправо любой металлический предмет (кольцо, ключи и т.п.) для обнаружения вас эхопеленгатором;

9. не зажигайте огонь.

Иногда можно самому выбраться из завала. Делать это надо очень осторожно, стараясь не вызвать нового обвала. Если выбраться удалось – обязательно найдите штаб спасательных работ и зарегистрируйтесь.

Вас украли, взяли в заложники

1. Не конфликтуйте с похитителями и террористами.

2. Постарайтесь установить с ними нормальные отношения.

3. Не делайте резких движений. На всякое действие спрашивайте разрешение.



4. При угрозе применения оружия ложитесь на живот, защищая голову руками, дальше от окон, застекленных дверей, проходов, лестниц.

5. При ранении меньше двигайтесь - это уменьшит кровопотерю.

6. В присутствии террористов не выражайте неудовольствие, воздержитесь от крика и стонов.

7. Используйте любую возможность для спасения.

8. Если произошел взрыв, примите меры к недопущению пожара и паники, окажите первую медицинскую помощь пострадавшим.

9. Запомните приметы террористов (лица, одежду, оружие – все, что может помочь спецслужбам).

10. Во время освобождения выберите место за укрытием, не высовывайтесь до окончания стрельбы, выполняйте требования работников спецслужб.

Захватили ваш самолет (автобус)



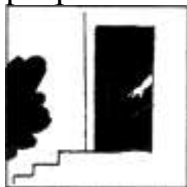
1. Не привлекайте к себе внимание террористов.

2. Осмотрите салон, отметьте места возможного укрытия в случае стрельбы.



3. Успокойтесь, попытайтесь отвлечься от происходящего, если возможно, читайте.

4. Снимите ювелирные украшения. Не смотрите в глаза террористам, не передвигайтесь по салону и не открывайте сумки без их разрешения.



5. Не реагируйте на провокационное или вызывающее поведение.

6. Женщинам в мини-юбках желательно прикрыть ноги.

7. При попытке штурма ложитесь на пол между креслами и оставайтесь там до его окончания.

8. После освобождения немедленно покиньте самолет (автобус): не исключены его минирование и взрыв.



При перестрелке Вы на улице:

1. сразу же лягте и осмотритесь, выберите ближайшее укрытие и проберитесь к нему, не поднимаясь в полный рост

(автомобиль – не лучшая защита во время перестрелки; его металл тонок, а горючее взрывоопасно);



2. при первой возможности спрячьтесь в подъезде жилого дома, подземном переходе и т.д.;



3. примите меры по спасению детей, прикройте их собой;

по возможности сообщите о происшедшем сотрудникам милиции.

Вы в доме:

1. немедленно отойдите от окна;
2. задерните шторы (палкой, шваброй или за нижний край, сидя на корточках);
3. укройте домашних в ванной комнате;
4. передвигайтесь по квартире, пригнувшись или ползком.

ПАМЯТКА № 4
ПО ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ ТЕРРОРИСТИЧЕСКИХ АКТОВ

Будьте наблюдательны! Только вы способны своевременно обнаружить предметы и людей, посторонних в вашем подъезде, дворе, улице.

- Будьте бдительны! Обращайте внимание на поведение окружающих, наличие бесхозных и не соответствующих обстановке предметов.
- Наведите порядок в собственном доме: установите железную дверь с домофоном в подъезде, ежедневно проверяйте закрытие подвалов, чердаков и технических зданий.
- Организуйте соседей на дежурство вблизи дома и оказание помощи правоохранительным органам в охране общественного порядка.
- Не делайте вид, что ничего не замечаете при опасном поведении попутчиков в транспорте! Вы имеете полное право защищать свой временный дом.
- Никогда не принимайте на хранение или для передачи другому лицу предметы, даже самые безопасные.
- Обнаружение подозрительного предмета в неподходящем (безлюдном) месте не должно ослабить вашу осторожность. Злоумышленник мог попросту бросить его, испугавшись чего-либо.
- Даже если у вас имеется личный опыт общения со взрывчатыми веществами, не пытайтесь манипулировать ими. Самодельные взрыватели бывают сверхчувствительными и изощрённо хитроумны.
- Не приближайтесь, а тем более — не прикасайтесь к подозрительному предмету: это может стоить вам жизни.
- Расскажите своим детям о взрывных устройствах.
- Научите своих детей мерам безопасности: не разговаривать на улице и не открывать дверь незнакомым, не подбирать бесхозные игрушки, не прикасаться к находкам и т.п.

-
-
-
-

• **ПАМЯТКА № 5**

• **НАСЕЛЕНИЮ ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ ПРЕДМЕТА. ПОХОЖЕГО НА
ВЗРЫВООПАСНЫЙ**

Заметив подозрительные предметы или чью-либо деятельность, например:

- вещь без хозяина,
- предмет, не соответствующий окружающей обстановке,
- устройство с признаками взрывного механизма,
- бесхозный автотранспорт, припаркованный непосредственно к зданиям,
- разгрузку неизвестными лицами различных грузов в подвальные и чердачные помещения, арендованные квартиры, канализационные люки и т.п.

1. Не подходите и не прикасайтесь к подозрительному предмету.
2. **НЕМЕДЛЕННО** сообщите ближайшему должностному лицу (водителю трамвая, охраннику, дежурному) или
3. **ПОЗВОНИТЕ** по телефону **“02”**, а также по контактными телефонам вашего отделения милиции, территориального управления, ЖЭС, домоуправления и т.п.

ПАМЯТКА № 6
ПЕРСОНАЛУ ОБЪЕКТА ПО ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ
ТЕРРОРИСТИЧЕСКИХ АКТОВ

Будьте наблюдательны! Только вы можете своевременно обнаружить предметы и людей, посторонних на вашем рабочем месте.●

Будьте внимательны! Только вы можете распознать неадекватные действия посетителя в вашем рабочем помещении или вблизи него.●

Будьте бдительны! Каждый раз, придя на своё рабочее место, проверяйте отсутствие посторонних предметов.●

Потренируйтесь: кому и как вы можете быстро и незаметно передать тревожную информацию.●

Соблюдайте производственную дисциплину! Обеспечьте надёжные запоры постоянно закрытых дверей помещений, шкафов, столов.●

Не будьте равнодушны к поведению посетителей! Среди них может оказаться злоумышленник.●

ПАМЯТКА № 7

Спасение утопающих зимой: что делать, если вы провалились под лед?

Толщина льда и безопасность

Толщину и прочность льда можно попробовать определить на глаз: темный, зелено-синий – самый прочный; белый, непрозрачный – в два раза тоньше; серый – самый ненадежный. Ледяной покров воды толщиной в 10-12 см вполне способен выдержать одного взрослого человека. Если переходите реку или озеро вдвоем, лед под вами должен быть не менее 15-20 см. Решили покататься на коньках – выбирайте самый темный природный каток с толщиной льда не менее 25 см.

Особенно осторожными с переходом по замерзшим водоканалам следует быть в снежную погоду, когда льда не видно. Во-первых, подушка из выпавшего снега защищает всю заледевшую поверхность от мороза, а во-вторых, зимние рыболовы часто оставляют после себя открытые лунки для ловли рыбы, которые под снегом практически невозможно заметить, и провалиться в них – проще простого.

Как помочь утопающему?

«Если вы увидели, что на водоеме сломался лед и тонет человек, сперва вызовите спасателей МЧС, а потом незамедлительно начинайте действовать сами. Ни в коем случае не бегите на помощь и не подавайте руки тонущему. Вооружившись длинной палкой, доской, шестом, шарфом, ремнем, лягте на лед, расставив руки и ноги, и ползите на помощь провалившемуся. Подручное средство спасения держите впереди себя, толкайте его навстречу тонущему. Когда пострадавший ухватится за спасительный предмет, подтяните его на поверхность льда, но не резким движением. Главное, крепко держите вспомогательную веревку, палку, что нашли. Когда человек выберется из воды, начинайте вместе ползком передвигаться по оледенелой поверхности к берегу, поодаль друг от друга, расставив руки и ноги, тем самым уменьшив давление на единицу площади.

Как действовать, если под лед провалились вы?

В экстренной следует действовать следующим образом:

- сохраняйте спокойствие;
- отпустите все сумки и сбросьте с себя все тяжести: спасение вашей жизни – первостепенно;
- начинайте звать на помощь, звук по поверхности льда распространяется очень хорошо;
- держитесь за тот край полыньи, где вас не сносит под лед, если вы провалились на реке, например;
- попытайтесь ногами дотянуться до противоположного края разлома и зацепиться за него сначала одной ногой, затем другой (все без резких движений!) и старайтесь как бы выпрямиться;
- как только большая часть вашего тела окажется на поверхности льда – переворачивайтесь на живот и медленно отползайте в ту сторону, откуда

пришли, ведь там лед уже проверен. Ни в коем случае не вставайте на ноги и даже на четвереньки – рискуете снова провалиться.

«Находясь на льду, никогда не пробуйте его на прочность ударом ноги. Если вы провалились, это еще совсем не значит, что вы утонете, даже не умея плавать. Воздушная подушка, образовавшаяся под одеждой, будет держать вас первое время над водой. После старайтесь не погружаться в ледяную воду с головой, иначе получите серьезное охлаждение в кратчайшие сроки – 10-15 минут.

Первая медицинская помощь

Добравшись до берега, первым делом вызывайте скорую. Пока ждете профессиональной помощи, снимите или, если нет возможности хоть немного переодеться, выжмите промокшие вещи, иначе на морозе они быстро заледенеют и станут «дубовыми» прямо на вас. Идеально выпить горячего чая.

ПАМЯТКА № 8

10 правил для пешехода в непогоду.

Дороги где-то замело, а где-то гололед. Метели и туманы. Световой день резко сократился. Передвигаться приходится в основном в сумерки и в темное время суток.

Водители, надеюсь, уже приспособились: переобулись и поменяли манеру езды. А пешеходы? Существуют ли правила для пешехода?

Большинство пешеходов, как ходили, так и продолжают ходить. Как переходили дорогу в неположенном месте, так и переходят, не придерживаясь никаких правил.

Есть 10 правил для пешехода в непогоду. Их должны знать все: и водители, и пешеходы. Ведь водители, выйдя из машины, превращаются в пешехода и также должны учитывать...

Правила для пешехода.

Кому-то может показаться наивным, но в непогоду, когда видимость на дорогах ограничена и дорожное покрытие находится в не идеальном состоянии, рекомендую придерживаться следующих правил для пешехода:

1. Переходить дорогу старайтесь через подземные переходы или (если нет подземного) на переходе со светофором.
2. На «зебре» не надейтесь на водителя, хотя у вас и приоритет. Водитель может не заметить вас (плохая видимость) или не сумеет вовремя затормозить (скользко). Лучше немного подождать и начинать переход, когда станет меньше машин.
3. Начинайте переходить на «зебре», когда до приближающего автомобиля не менее 20-25 метров. Водитель на таком расстоянии сможет вас заметить и затормозить. Учтите, что на скользкой дороге тормозить проблематично.
4. Перед тем, как начать переход поднимайте руку вверх. Это дополнительный знак водителю о ваших намерениях перейти дорогу. Ведь иногда стоят пешеходы у перехода «зебра» (кого-то ждут или остановились поговорить), а водителю не понятны ваши намерения — ему ехать или тормозить.
5. Будьте готовы всегда дать задний ход, ведь в непогоду водитель не всегда сможет вовремя затормозить. И если вы видите, что машина не останавливается, вернитесь на тротуар.
6. Одевайтесь поярче, чтобы вас лучше было видеть даже при плохой видимости. Используйте одежду со светоотражателями.
7. Не ходите вдоль обочины. На скользкой дороге машину может занести, и она может сбить... Кроме того, есть вероятность быть обляпанным придорожной жижей.
8. Не перебегайте дорогу вне переходов. Водитель не готов к внезапному появлению пешехода, а на скользкой дороге остановить автомобиль проблематично..
9. На пешеходном переходе не задерживайтесь, переходите быстро, чтобы из-за вас не скапливались машины, и не образовывалась тягучка.

Вот такие простые эти правила для пешехода. Придерживаться их не сложно, но они могут сохранить вашу жизнь.

Памятка № 8

Основы выживания – пожар в доме

«диванные эксперты» сидя в кабинетах и порой даже не зная, что такое настоящий пожар.

При возникновении пожара в квартире первым делом следует определить степень его опасности. Если, например это просто загорелось масло на сковороде то такой пожар, возможно, потушить самостоятельно. Если же горят, к примеру, шторы и мебель, то тут вам не справиться и стоит вызывать пожарных. Важно правильно оценить степень опасности пожара иначе для вас это закончится плачевно. Возгорание посуды на плите или в духовке относится к легкому пожару, как и возгорание бытовой техники (телевизора, компьютера или пылесоса).

Горящие шторы, мебель или двери это реальная угроза жизни. Ту же штору для тушения требуется сдернуть на пол, однако при небольшой ошибке эта штора при падении накроет вас, и вы получите серьезные ожоги. Горящая дверь помимо того что дает большой жар еще выделяет и опасные вещества которыми, человек отравляется очень быстро. Потушить такую дверь если кто, и может, то только взрослый человек. Потушить горящую мебель самостоятельно практически нереально.

Порядок действий при возгорании электроприборов:

— быстро отключить прибор от сети (если горит провод, то воспользуйтесь деревянным предметом, например шваброй или веником);

— далее, если прибор не горит открытым пламенем, то плотно накройте его толстой тканью (покрывалом, одеялом, и др., так как прибор может быть очень горячим, следовательно, пластик даже прочный с виду, может оказаться расплавленным что приведет к серьезному ожогу) и, подняв, отнесите в ванную, после тщательно залейте водой;

— в случае, когда есть открытый огонь, сбейте его тряпкой или залейте водой и повторите процедуру как в первом случае.

Не забывайте, уходя из дома проверить, выключены ли все электроприборы, такие как утюги, телевизоры, компьютеры и пр.

Порядок действий при возгорании масла на плите

Загореться на плите может только масло в сковороде да пустой чайник, остальная еда если и сгорит, то будет только очень сильно дымить. С чайником все понятно, подцепили его, ну например черпаком, и поставили в раковину остывать, но ни в коем случае, не под струю воды иначе получите ожог паром.

Со сковородой почти тоже самое, опустите в раковину и потушите пламя, только горящее масло нельзя тушить водой или тряпкой, первая вас ошпарит, второе может усилить огонь.

Если сковорода стоит на плите и пламя несильное, попробуйте закрыть его крышкой. Когда пламя большое, потушить его можно только засыпав чем-либо (строго запрещается засыпать мукой, крахмалом, сахарной пудрой и другими веществами мелкого помола), подойдет земля с горшка или крупа.

В случае если сковорода упала на пол и масло продолжает гореть, тушить его можно перевёрнутой табуреткой (если площадь огня небольшая), крышка которой не имеет обивки. Накрывать горящее масло обычной тканью **ЗАПРЕЩАЕТСЯ**, только если это не специальное пожарное полотенце или мокрое покрывало (хотя при использовании последнего можно так же получить ожоги, поэтому будьте осторожны).

В случае когда пожар потушить не удастся, следует плотно закрыть дверь на кухню, вызвать пожарных, и взяв документы с деньгами выйти из квартиры на лестничную площадку, после оповестить соседей о пожаре.

Возгорание мебели или дверей

Когда пожар в квартире бушует на всю, и вы не можете покинуть квартиру, вам следует предпринять следующие действия: передвигаться по квартире на четвереньках, так как стоя вы наглотаетесь дыма. Между полом и дымом будет прослойка воздуха, но не стоит опускаться слишком низко, по полу стелется угарный газ.

Закройте дверь в горящее помещение, это уменьшит поступление дыма. После постарайтесь выйти на балкон. Дверь на балкон резко не открывайте, быстрое поступление воздуха может вызвать взрывной эффект. Поэтому медленно приоткройте дверь, так чтобы вы могли боком вылезти на балкон, после чего дверь плотно закройте.

Хорошо если вы взяли с собой телефон и можете вызвать пожарных. Когда такой возможности нет, привлеките к себе внимание. Криком это затруднительно, особенно когда этаж 9-10 и рядом дорога, поэтому просто скиньте что-то тяжелое вниз. Это явно привлечет внимание прохожих. Остается только ждать помощь.

Когда горит лестничная площадка и начинает дымиться входная дверь, тщательно облейте ее водой, после намочите пол возле самой двери, воды не жалейте. Соберите документы и деньги, и плотно затворив все двери, выйдите на балкон, там ожидайте помощь. Не пытайтесь выбежать из квартиры, и подняться/спуститься по лестнице. Скорее всего, вы задохнетесь по дороге, или получите серьезные ожоги.

Если пламя вас зажало серьезно и начинают гореть оконные рамы на балконе, вы можете прыгнуть вниз. Прыжок со 2-3 этажа может сделать и подросток, особо серьезные травмы получить будет сложно, можно попросить людей растянуть покрывало или тент. Остановить падение полностью не получится, но это серьезно смягчит удар.

Самое главное в любой ситуации с пожаром: не паниковать, действовать быстро и решительно, не бойтесь ожогов, они ничто по сравнению со смертью, забирайте по возможности документы и средства, оповещайте соседей. Соблюдая все это, у вас будут большие шансы выбраться из передраги, по крайней мере, живым...

ПАМЯТКА № 9

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 переохладению.
 8. По возможности следует постоянно двигаться, чтобы усилить кровообращение в замерзающих сосудах.
 9. В случае переохладения необходимо своевременно начать лечение.
- Не стоит думать, что переохладение 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.