**Памятка населению по защите и действиям в чрезвычайных ситуациях**

**При оказании первой медицинской помощи**, необходимо придерживаться следующих правил:
• Не впадайте в панику. Сохраняйте спокойствие.
• Никогда не перемещайте тяжелораненого пострадавшего, кроме случаев, когда пострадавшему необходим свежий воздух, или с целью защиты от последующих увечий.
• Проведите внимательный осмотр пострадавшего.
• Если необходимо предпринять незамедлительные меры для спасения жизни (искусственное дыхание, остановка кровотечения, и т.д.) оказывайте целесообразную помощь без промедления.
• Вызывайте необходимые службы.

**Действия населения в чрезвычайных ситуациях природного характера**

Если Вы оказались вблизи очага пожара в лесу или на торфянике и у Вас нет возможности своими силами справиться с его локализацией, предотвращением распространения и тушением пожара, немедленно предупредите всех находящихся поблизости людей о необходимости выхода из опасной зоны. Организуйте их выход на дорогу или просеку, широкую поляну, к берегу реки или водоема, в поле. Выходите из опасной зоны быстро, перпендикулярно к направлению движения огня. Помните, что при смене направления ветра возможно окружение людей в лесу огнем. Если невозможно уйти от пожара, войдите в водоем или накройтесь мокрой одеждой. Выйдя на открытое пространство или поляну дышите воздухом возле земли — там он менее задымлен, рот и нос при этом прикройте ватно-марлевой повязкой или тряпкой.

**Первая помощь при отравлении угарным газом**

• Убрать пострадавшего из помещения с высоким содержанием угарного газа (заменить дыхательный аппарат).
• При слабом поверхностном дыхании или его остановке начать искусственное дыхание.
• Способствуют ликвидации последствий отравления: растирание тела, прикладывание грелки к ногам, кратковременное вдыхание нашатырного спирта. Больные с тяжёлым отравлением подлежат госпитализации, так как возможны осложнения со стороны лёгких и нервной системы в более поздние сроки.

**Помощь при тепловом ударе**

• Пострадавшего следует немедленно поместить в тенистое место или прохладное помещение.
• С пострадавшего снять одежду, уложить его на спину, приподняв голову (подложить под голову валик из скатанной одежды), тело протирать прохладной водой или обернуть во влажные простыни или полотенца.
• На голову пострадавшего положить пузырь со льдом или с холодной водой, или холодный компресс.
• При перегревании важно в первую очередь охлаждать голову, так как в этом случае особенно страдает центральная нервная система.
• Нельзя пострадавшего погружать в холодную воду, так как возможна рефлекторная остановка сердца.
• Охлаждение следует проводить постепенно, избегая большой разницы температур.
• При сохранении сознания давать обильное холодное питье (вода, чай, кофе, сок).
• При потере сознания использовать нашатырный спирт.
• При расстройствах дыхания и ослаблении сердечной деятельности применяют искусственное дыхание, непрямой массаж сердца, необходимое медикаментозное лечение.

**Действия по оказанию первой помощи при отморожении**

• Согрейте замерзшую конечность в теплой (не горячей!) ванне.
• Сделайте нежный массаж, если на отмороженном участке нет пузырей.
• Наложите стерильную повязку на поврежденный участок тела.
• Дайте больному горячее питьё.

**Первая помощь при электротравме, ударе молнии**

• Устраните воздействие тока на пострадавшего (выключите электроустановки, откиньте электропровод и т.п.).
• Работайте в резиновых перчатках, резиновой обуви. Используйте электроизолированный инструмент.
• Если пострадавший не дышит, сделайте искусственное дыхание.
• При отсутствии сердцебиения сделайте непрямой массаж сердца.
• Дайте пострадавшему подышать нашатырным спиртом (0,5-1 секунду). Разотрите пострадавшего одеколоном и согрейте.
• Наложите стерильную повязку на место электротравмы.
Дальнейшие действия:
• Вызовите скорую медицинскую помощь (тел.03).
• Проводите мероприятия по неотложной помощи до прибытия реанимационной бригады.
• Не закапывайте пострадавшего в землю! Это ложное заблуждение, пострадавший не оживет, но драгоценное время будет упущено!

**Аварии с утечкой газа**

Почувствовав в помещении запах газа, немедленно перекройте его подачу к плите. При этом не курите, не зажигайте спичек, не включайте свет и электроприборы (лучше всего обесточить всю квартиру, отключив электропитание на распределительном щитке), чтобы искра не смогла воспламенить накопившийся в квартире газ и вызвать взрыв.
Основательно проветрите всю квартиру, а не только загазованную комнату, открыв все двери и окна. Покиньте помещение и не заходите в него до исчезновения запаха газа.
При появлении у окружающих признаков отравления газом вынесите их на свежий воздух и положите так, чтобы голова находилась выше ног. Вызовите скорую медицинскую помощь.
Если запах газа не исчезает, срочно вызовите аварийную газовую службу (тел. 04), работающую круглосуточно
**Пожар в жилом помещении**

При возгорании в квартире:
•залейте очаг пожара водой или накройте одеялом (ковром);
•передвигайтесь в задымленном помещении ползком или пригнувшись, закрыв нос и рот мокрой тряпкой;
•горящие электробытовые приборы тушите, только выключив их из сети;
•в случае возгорания жира на сковороде накройте ее большой тарелкой, но не тряпкой.
Если огонь нельзя ликвидировать в кратчайшее время, выключите электричество, перекройте газ, срочно вызовите пожарных, уведите из опасной зоны детей, престарелых, и только потом начинайте тушить огонь своими силами. Ни в коем случае не открывайте окна, так как с поступлением кислорода огонь вспыхнет сильнее. При возгорании одежды на человеке немедленно повалите горящего, облейте его водой или накройте ковриком, курткой или пальто.
При пожаре в здании не пытайтесь использовать для эвакуации лифт, который может остановиться в любой момент. При невозможности самостоятельной эвакуации обозначьте свое местоположение, свесив из окна белую простыню. Если к спасению один путь – окно, бросьте вниз матрасы, подушки, ковры, сократите высоту прыжка, используя привязанные к батареям шторы (простыни).

**Безопасность на воде.**

• Если Вы оказались в воде, не умея плавать, лягте на воду лицом вверх, широко раскиньте руки и дышите как можно глубже и реже. Находясь в вертикальном положении, двигайте ногами так, как будто Вы крутите педали. Если Вы устали, то отдыхайте на воде, лежа на спине. Для этого расправьте руки и ноги, лягте головой на воду и расслабьтесь. Второй способ – сжавшись "поплавком". Вдохните, погрузите лицо в воду, обнимите колени руками и прижмите их к телу, медленно выдохните в воду, а затем - опять быстрый вдох над водой и снопа "поплавок".
• Сбросьте обувь и все, что не плавает.
• Если плыть некуда (берега не видно), то одежду не сбрасывайте: в ней чуть-чуть теплее.
• Пить морскую воду категорически не рекомендуется. Первоначально она приносит облегчение, но в организме очень быстро накапливается натрий, и катастрофически разрушается обмен веществ.
• Для удержания на поверхности воды достаточно иметь спасательное средство с плавучестью 1 кг. Для удержания головы над водой нужна плавучесть 6 кг.
• Чтобы оттянуть наступление гипотермии (переохлаждения), надо держать голову над водой. Голова - наиболее выделяющая тепло часть тела.
• Если Вас подхватило течение реки – двигайтесь по диагонали к ближайшему берегу.

**Действия по оказанию первой помощи при утоплении**

• Вытащите пострадавшего из воды.
• Проверить пульс, дыхание, зрачки.
• Очистите полость рта и носа от слизи, песка, рвотных масс.
• Дыхательные пути и желудок освободите от воды (при появлении воды во рту положить на живот, затем обеими руками приподнять и потрясти для того, чтобы из желудка и дыхательных путей вылилась вода).
• Положить пострадавшего на спину (твердую поверхность).
• Закинуть голову назад, открыть рот.
• Приступите к искусственному дыханию.
• При отсутствии сердцебиения - проведите непрямой массаж сердца.
• Вызовите скорую медицинскую помощь (тел.03), которая произведёт дальнейшие реанимационные мероприятия.

**Если вы заблудились в лесу**

Чтобы не заблудиться в незнакомом лесу, передвигайтесь по карте (схеме), компасу, хорошо видимым ориентирам или просекам. Оставляйте зарубки на деревьях, которые помогут найти дорогу обратно. Если все же заблудились и у Вас нет ни карты, ни компаса, влезьте на самое высокое дерево и оглядите окрестности, после чего выбирайтесь к шоссе, железной дороге, реке - они выведут к населенному пункту.
В темное время суток, при отсутствии компаса, ориентируйтесь по Полярной звезде, которая указывает направление на Север. Для ориентирования помните, что муравейник расположен с южной стороны дерева, мох - с северной, годовые кольца толще на южной стороне пня.