



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа №144» (МАОУ СШ №144)

660132, Россия, г. Красноярск, ул. 40 лет Победы, 24

телефон/факс: 225-00-00, e-mail: school144_krsk@mail.ru


www.school144.myl.ru

Утверждаю:
Директор МАОУ СШ №144


Н.А. Алексеева
« 10 » 08 2018г.
(подпись, Ф.И.О.)

Согласовано:

Председатель первичной
профсоюзной организации:


Е.А. Кузнецова
(подпись, Ф.И.О)
« ___ » _____ 2018г.

Протокол № 6

От « 27 » 07 2018г.

Инструкция по охране труда № 5

Правила
поведения обучающихся во время зимних каникул
(классным руководителям для инструктажа обучающихся)

г. Красноярск

Общие требования

1. Данные ПРАВИЛА разработаны для проведения инструктажа с обучающимися перед зимними каникулами. Для начальной школы рекомендуется применить инструктаж в картинках.
2. Выполнение данных правил являются обязательными для обучающихся.

Требования безопасности во время зимних каникул.

ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ! ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ!

Правила дорожной безопасности:

- Пешеходы должны двигаться по тротуарам или пешеходным дорожкам, а при их отсутствии - по обочинам. Переходите улицу только в установленных местах, пользуясь сигналами светофора или по пешеходному переходу.
- Выйдя на проезжую часть, – оцените ситуацию на дороге: посмотрите налево, затем - направо, не задерживайтесь и не отвлекайтесь, если не успели закончить переход, то задержитесь на линии, разделяющей потоки. Продолжать переход можно, лишь убедившись в безопасности дальнейшего движения и с учетом сигнала светофора (регулирующего).
- Ожидать маршрутное транспортное средство разрешается только на приподнятых над проезжей частью посадочных площадках, а при их отсутствии - на тротуаре или обочине. В местах остановок маршрутных транспортных средств, не оборудованных приподнятыми посадочными площадками, разрешается выходить на проезжую часть для посадки в транспортное средство лишь после его остановки. После высадки необходимо, не задерживаясь, освободить проезжую часть.
- В случае гололеда пользуйтесь удобной обувью, без необходимости не выходите из дома.
- Не играйте в снежки, не катайтесь на санках вблизи проезжей части, железнодорожного полотна.

ПОМНИТЕ: на скользкой трассе тормозной путь автомашины намного больше.

- Не пользуйтесь мобильным телефоном во время перехода дороги.
- При приближении транспортных средств с включенными синим проблесковым маячком и специальным звуковым сигналом пешеходы обязаны воздержаться от перехода проезжей части, а находящиеся на ней должны уступить дорогу этим транспортным средствам и незамедлительно освободить проезжую часть.

Правила личной безопасности дома и на улице:

- Не открывайте двери незнакомым лицам, не вступайте с ними в разговор, не соглашайтесь на их предложения.
- Открывая входные двери, убедитесь, что на лестничной площадке нет неизвестных людей.
- Не оставляйте записки в двери квартиры о том, кто из ваших близких куда ушел.
- Не заходите в темный подъезд или лифт без взрослых, с незнакомыми или малознакомыми людьми.

- Во время игр на улице не залезайте в подвалы, бесхозные машины и т.д.
- Не играйте в безлюдных и неосвещенных местах.
- Не вступайте в конфликт с шумной компанией.
- Не садитесь в незнакомые вам транспортные средства.
- Предупреждайте родителей, бабушек, знакомых о месте вашего нахождения и времени возвращения.
- Выясните телефоны родителей, бабушек, знакомых, по которым вы сможете связаться со взрослыми.

Безопасность на улице.

Помните, наиболее криминогенные часы это вечерние и ночные. Зимой преступники обычно подстерегают жертву в теплых местах (подъезды, лифты, и т.д.). С наступлением хорошей погоды большая часть преступлений совершается на улице. Для того, чтобы снизить вероятность криминального нападения на улице избегайте попадать в потенциально опасные ситуации.

- Выбирайте самый безопасный маршрут, даже если он в три раза длинней.
- Планируйте маршрут передвижения по освещенным и людным улицам.
- Желательно, что бы на вашем пути были места, где можно получить помощь (полиция, ночной магазин, автостоянка, любой охраняемый объект и т.д.).
- Прорабатывайте несколько вариантов движения, если навстречу идёт непредсказуемая группа или кто-то следует за вами по пятам, у вас должна быть возможность сразу и естественно (не показывая испуга) свернуть на запасной маршрут.
- Избегайте мест сбора больших компаний.
- Обходите стороной пьяных.
- Если предстоит возвращаться домой поздно вечером, надевайте не стесняющую движения одежду и обувь, не провоцируйте вызывающей одеждой.
- Задержались в гостях, просите хозяев проводить вас до остановки.
- Предупреждайте родственников и друзей о своем маршруте, просите их встречать вас в вечернее время.
- Идя по улице, держитесь уверенно, но не агрессивно, не провоцируйте нападение.
- Старайтесь не надевать дорогостоящие украшения.
- Ожидайте транспорт на освещенных, по возможности людных остановках.
- На остановке старайтесь становиться так, чтобы за вашей спиной никого не было.
- Избегайте пустырей, безлюдных мест.
- В ночное время не пользуйтесь подземным переходом.
- При движении осуществляйте визуальный контроль пространства, постоянно держите в поле зрения все, что происходит поблизости.
- Увидев потенциального хулигана, постарайтесь избежать встречи с ним (зайдите в магазин, кафе, перейдите на другую сторону улицы).
- Если имеете мобильный телефон, заранее наберите 02.
- Если у Вас что - то спрашивают из автомобиля, скажите, что не знаете, и продолжайте движение, ни в коем случае не подходите к машине и не наклоняйтесь к окну.

- Не разговаривайте, когда Вам предлагают покататься на машине, резко сверните на дорогу, где автомобиль не сможет проехать, либо зайдите в место, где есть люди.
 - Помните, провоцирующим моментом являются яркий макияж, обилие бижутерии, обтягивающая и декольтированная одежда.
 - Держите дистанцию между собой и спрашивающим человеком так, чтобы Вас не достали ударом или газовым баллончиком.
 - Любого догоняющего Вас, рассматривайте как опасность. Проверьте, ускоряя темп или перейдя на другую сторону.
 - Почувствовав, что нападение неизбежно, отвлеките нападающего разговором, толкните его изо всех сил и бегите.
 - Если нападение совершено с целью ограбления, отдайте преступнику требуемые вещи.
 - Имейте два кошелька. Один, с меньшей суммой – для грабителя.
 - При ограблении меньшую часть денег отдайте преступнику.
- Подвергнувшись нападению, сразу звоните в полицию.

Противодействие преступному посягательству в лифте.

- Не входите в лифт с незнакомым мужчиной, как бы прилично он не выглядел.
 - Входите в лифт, только убедившись, что на площадке нет постороннего, который вслед за вами может заскочить в кабину.
 - Оказавшись перед дверьми лифта вдвоем с незнакомым человеком, не заходите с ним в кабину лифта, можно сказать, что ждете друга, подругу, который (ая) вот-вот появится.
 - Если в вызванном вами лифте уже находится незнакомый пассажир, внушающий подозрение, не входите в кабину, а вызовите лифт снова.
 - Если незнакомец вошел в лифт после Вас и у вас закрались сомнения, нажмите кнопку ближайшего этажа и выходите.
 - Если на лестничной площадке, куда вы направляетесь, находятся подозрительные люди, лучше подняться выше или спуститься за помощью.
 - За вами вошел в лифт незнакомец, вызывающий опасения, нажмите одновременно кнопки "Вызов" и "Стоп", чтобы кабина стояла с открытыми дверями на месте, спросите, какой этаж ему нужен. После ответа нажмите кнопку нужного незнакомцу этажа и завяжите разговор с диспетчером. Диспетчер слышит, что происходит в лифте, и может при необходимости заблокировать лифт между этажами, вызвать полицию и лифтера.
 - После выхода незнакомца из кабины нажмите кнопку вашего этажа и, приехав, поблагодарите диспетчера.
 - Не стойте в лифте спиной к пассажиру, ненавязчиво наблюдайте за его действиями.
 - Если угроза стала реальной, можно остановить лифт между этажами. Для этого резко подпрыгните и ударьте ногами о пол. Выбраться из кабины без помощи механиков будет невозможно. Оказавшись в «ловушке», преступник скорее всего откажется от нападения.
 - При нападении поднимите крик, шум, стучите по стенкам кабины.
 - Оцените ситуацию и, по возможности, защищайтесь любым способом путем причинения нападающему существенного вреда в пределах необходимой обороны.
 - Нажмите кнопку "Вызов диспетчера" и любого этажа.

- При попытке нападающего остановить лифт между этажами не давайте ему возможность приближаться к пультам, постоянно нажимайте кнопку ближайшего этажа.
- Если двери лифта открылись, постарайтесь выскочить на площадку, шумом и звонками в двери позвать соседей на помощь или выбежать на улицу.
- Оказавшись в безопасности, немедленно вызовите полицию, сообщите приметы и направление ухода нападавшего, попросите соседей оказать вам помощь.

Противодействие преступному посягательству в подъезде дома.

- Площадка перед подъездом и сам подъезд должны быть освещены.
- Не входите в подъезд с незнакомыми людьми.
- Не входите, услышав вверху незнакомые голоса, дожидайтесь внизу других жильцов.
- Или позвонив в домофон, просите Вас встретить родственников или соседей.
- При отсутствии в подъезде домофона, позвоните по телефону и попросите встретить, либо обговаривайте заранее время возвращения.
- Если провожает хороший знакомый, просите проводить Вас до двери.
- Не открывайте дверь подъезда, если просят в домофон незнакомые люди.
- Открывая кодовый замок, следите, что бы вслед за Вами не вошел в подъезд посторонний.
- Услышав шум происходящей в подъезде ссоры – лучше переждите.
- Не пререкайтесь, не реагируйте на оскорбления, проходя мимо подобной компании, идите, не замедляя шаг.
- Старайтесь, что бы Ваше поведение оставалось естественным.
- Обратились с просьбой – сделайте вид, что не услышали и идите дальше.
- Если нападение все же произошло, поднимайте шум, звоните в двери, кричите. Не забывайте, убегая, отбиваться ногами.
- Если при входе в подъезд внезапно погас свет, сразу назад, на улицу. Звоните домой, соседям, что бы вас встретили.
- Особенно внимательно входите в темный подъезд. Неплохо иметь при себе брелок – фонарик.
- Самое удобное место для нападения в подъезде – это тамбур. Будьте внимательны, смотрите, что бы в тамбуре никого не было.
- Прежде чем выйти из квартиры (дома), посмотрите в глазок и убедитесь, что на площадке (около двери) нет посторонних, в противном случае переждите.
- Призыв о помощи - это не свидетельство трусости, а необходимое средство самозащиты, иногда спасение.

Всегда ставьте в известность родственников о том, куда и когда вы направляетесь, у кого, сколько и где собираетесь быть, когда и каким путем собираетесь возвращаться (если есть возможность, сообщите номер телефона, иные координаты, по которым вас можно найти).

ТРЕБОВАНИЯ электробезопасности.

- Неукоснительно соблюдайте порядок включения электроприборов в сеть: шнур сначала подключайте к прибору, а затем к сети. Отключение прибора производится в обратной последовательности.

- Уходя из дома, обязательно выключайте электроприборы (утюг, телевизор и т. п.).
- Не вставляйте вилку в штепсельную розетку мокрыми руками.
- Никогда не тяните за электрический провод руками - может случиться короткое замыкание.
- Ни в коем случае не подходите к оголенному проводу и не дотрагивайтесь до него - может ударить током.
- Не пользуйтесь утюгом, чайником, плиткой без специальной подставки.
- Не протирайте включенные электроприборы влажной тряпкой.
- Не вешайте цветочные горшки над электрическими проводами.
- Нельзя гасить загоревшиеся электроприборы водой.
- Не прикасайтесь к провисшим или лежащим на земле проводам.
- Опасно влезать на крыши домов и строений, где вблизи проходят линии электропередачи, а также на опоры (столбы) воздушных линий электропередачи.
- Не пытайтесь проникнуть в распределительные устройства, трансформаторные подстанции, силовые щитки.
- Не используйте бумагу или ткань в качестве абажура электролампочек.
- Не пытайтесь проводить ремонт электроприборов при их включенном состоянии (в электросети).
- В случае возгорания электроприборов, если вы не можете погасить вспышку пожара, вызывайте по телефону пожарную службу.
- Будьте внимательны и осторожны с электроприборами.
- Выходя из дома, проверяйте, все ли электроприборы выключены.

Внезапное обрушение здания:

ПОЛНОЕ ИЛИ ЧАСТИЧНОЕ ВНЕЗАПНОЕ ОБРУШЕНИЕ ЗДАНИЯ – это чрезвычайная ситуация, возникающая по причине ошибок, допущенных при:

- проектировании здания;
- отступлении от проекта при ведении строительных работ;
- нарушении правил монтажа;
- при вводе в эксплуатацию здания или отдельных его частей с крупными недоделками;
- при нарушении правил эксплуатации здания;
- вследствие природной или техногенной чрезвычайной ситуации.

Обрушению часто может способствовать взрыв, являющийся следствием террористического акта, неправильной эксплуатации бытовых газопроводов, неосторожного обращения с огнем, хранения в зданиях легковоспламеняющихся и взрывоопасных веществ. Внезапное обрушение приводит к длительному выходу здания из строя, возникновению пожаров, разрушению коммунально-энергетических сетей, образованию завалов, к травмированию и гибели людей.

Правила поведения при обрушении здания и землетрясении.

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЮ:

Заранее продумайте план действий во время землетрясения при нахождении дома, на работе, в кино, театре, на транспорте, на улице и т.д. Родители и старшие в семье должны разъяснить младшим членам своей семьи, что они должны делать во

время землетрясения и обучить их правилам оказания первой доврачебной помощи. Необходимо:

- Держать в удобном месте документы, деньги, карманный фонарик и запасные батарейки.
- Иметь дома запас питьевой воды и консервов в расчете на несколько дней.
- Иметь и хранить в доступном месте укомплектованную медицинскую аптечку и огнетушитель.
- Не ставить кровати вблизи окон и наружных стен.
- Закрепить шкафы, полки и стеллажи в квартирах, а с верхних полок и антресолей снять тяжелые предметы.
- Опасные вещества (химикаты, легковоспламеняющиеся жидкости) хранить в надежном, хорошо изолированном месте. Взрослые члены семьи должны знать, как обесточить квартиру, чтобы в случае необходимости отключить электричество, газ и воду.

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ВО ВРЕМЯ ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЯ:

Ощувив колебания здания, увидев качание светильников, падение предметов, услышав нарастающий гул и звон бьющегося стекла, не поддавайтесь панике. Если Вы находитесь в 2-3-х этажном здании, то желательно лучше быстро покинуть его. Выбегайте быстро, но осторожно. При возможности захватите с собой документы, деньги, предметы первой необходимости, фонарик. Остерегайтесь падающих предметов, оборванных проводов и других источников опасности. Отойдите сразу же подальше от здания, на открытое место. Сохраняйте спокойствие и постарайтесь успокоить других! Если Вы находитесь на верхних этажах многоэтажного здания, ни в коем случае не пользуйтесь лифтами, спускайтесь только по лестницам. Если лестницы переполнены людьми - лучше остаться в здании. Предварительно откройте входную дверь, которая в дальнейшем может оказаться перекошенной и заклиненной. Быстро займите наиболее безопасное место в помещении: в дверных проемах капитальных стен, у ближайшей к центру здания капитальной стены, опорной колонны, в углу комнаты, непосредственно в ванне, куда могут поместиться хотя бы дети, и всегда подальше от окон, тяжелых предметов и мебели, которые могут опрокинуться. Не выходите на балкон. Не пользуйтесь спичками, потому что может существовать опасность утечки газа.

ПОМНИТЕ:

В Вашем распоряжении имеется целых 10, а то и 15 - 20 секунд, чтобы оказаться в безопасном месте. Надежным местом обычно бывает проем входной двери в квартиру. При этом могут даже разрушиться перегородки, упасть вниз отдельные навесные элементы и архитектурные детали фасадов. В случае разрушения здания, сопровождающегося падением отдельных элементов перекрытия или частей капитальных стен, необходимо немедленно покинуть здание. Покидая здание, не выпрыгивайте из окон, расположенных выше первого этажа. Стекла выбивайте подручными средствами (стулом, табуреткой), в крайнем случае, рукой, обмотанной тряпкой или плечом (защищайте открытые участки тела). На улице, во время толчков не входите в здания и не бегайте вокруг них. Лучше всего оставаться на открытом месте, подальше от зданий и линий электропередач.

ПОМНИТЕ: источником повышенной опасности являются подземные коммуникации, особенно трубопроводы с горячей водой и паром, а также системы газоснабжения ваших домов.

Правила поведения в транспорте: Любой транспорт нужно быстро остановить, по возможности как можно дальше оттого, что может обрушиться от сильных толчков - высоких зданий, путепроводов, мостов, линий электропередач. Водители не должны допускать возникновения пробок на дорогах и перекрытия перекрестков. Старайтесь объехать центр и узкие проезды. Водители автобусов и трамваев, остановив транспорт, должны открыть все двери, а затем, после первых толчков, контролировать соблюдение порядка при выходе из транспорта. Не стоит выбивать стекла и рваться в сторону дверей, создавая давку и заведомую опасность травм. Окажите (по возможности) помощь детям, старикам и инвалидам.

СОБЛЮДАЙТЕ СПОКОЙСТВИЕ! Как можно быстрее покиньте машины и автобусы.

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПОСЛЕ ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЯ:

Окажите по возможности первую доврачебную помощь пострадавшим. Освободите попавших в легкоустраиваемые завалы. Будьте осторожны! Обеспечьте безопасность детей, больных, стариков. Успокойте их. Без крайней нужды не занимайте телефон. Включите радио. Подчиняйтесь указаниям местных властей, оперативного штаба по ликвидации последствий стихийного бедствия. Проверьте, нет ли повреждения электропроводки. Устраните неисправность или отключите электричество в квартире. Помните, что при сильном землетрясении электричество в городе отключается автоматически. Проверьте, нет ли повреждений газо- и водопроводных сетей. Не пользуйтесь открытым огнем. Спускаясь по лестнице, будьте осторожны, убедитесь в ее прочности. Не подходите к явно поврежденным зданиям, не входите в них. Будьте готовы к сильным повторным толчкам, так как наиболее опасны первые 2-3 часа после землетрясения. Не входите в здания без крайней нужды. Не выдумывайте и не передавайте никаких слухов о возможных повторных толчках. Пользуйтесь официальными сведениями. Если Вы оказались в завале, спокойно оцените обстановку, по возможности окажите себе первую помощь. Постарайтесь установить связь с людьми, зажигать огонь нельзя, а трубы и батареи можно использовать для подачи сигнала, стуча по ним. Экономьте силы.

Действия при пожаре.

ПОЖАР В КВАРТИРЕ.

Большинство пожаров происходит в жилых домах. Причины их практически всегда одинаковы - обветшавшие коммуникации, неисправная электропроводка, курение в неположенных местах и оставленные без присмотра электроприборы.

Если у Вас или у Ваших соседей случился пожар, главное - сразу же вызвать пожарную службу по телефону 01 (001) либо по телефону экстренной службы 112. Если загорелся бытовой электроприбор, постарайтесь его обесточить, если телевизор - прежде всего, выдерните вилку из розетки или обесточьте квартиру через электрощит.

Помните! Горящий телевизор выделяет множество токсических веществ, поэтому постарайтесь сразу же вывести из помещения людей. Накройте телевизор любой плотной тканью, чтобы прекратить доступ воздуха. Проверьте, закрыты ли все окна и форточки, иначе доступ свежего воздуха прибавит огню силы. Если горят другие электрические приборы или проводка, то надо выключить рубильник, выключатель или электрические пробки.

Если пожар возник и распространился в одной из комнат, не забудьте плотно закрыть двери горячей комнаты - это помешает огню распространиться по всей

квартире и лестничной площадке. Уплотните дверь мокрыми тряпками, чтобы в остальные помещения дым не проникал. В сильно задымленном пространстве желательнее двигаться ползком.

При тушении пожара можно пользоваться огнетушителем, а при его отсутствии – водой, мокрой тканью, песком или даже землей из цветочного горшка.

Если Вы видите, что ликвидировать возгорание своими силами не удастся, немедленно уходите. Возьмите документы, деньги и покиньте квартиру через входную дверь. Если путь к входной двери отрезан огнем и дымом - спасайтесь через балкон. Кстати, самые безопасные места в горящей квартире - на балконе или возле окна. Здесь пожарные найдут Вас быстрее! Только оденьтесь потеплее, если на улице холодно. Открывайте дверь на балкон осторожно, поскольку пламя от большого притока свежего воздуха может усилиться. Не забудьте плотно закрыть дверь балкона за собой.

Постарайтесь перейти на нижний этаж (с помощью балконного люка) или по смежному балкону к соседям (открытый доступ). Но помните: крайне опасно спускаться по веревкам, простыням и водосточным трубам. Тем более не следует прыгать вниз!

Поскольку огонь и дым распространяются снизу- вверх, особенно осторожными должны быть жители верхних этажей.

Пожар на кухне или на балконе:

На кухне и балконе чаще всего происходят масштабные возгорания. Как от этого уберечься?

Помните, что опасно хранить на кухне и на балконе легковоспламеняющиеся вещества, различные тряпки. Ведь даже случайно залетевший на балкон окурочок может стать причиной сильного пожара! Точно также и на кухне - развевающиеся от ветерка занавески могут вспыхнуть, если они висят в непосредственной близости от плиты. Поэтому не следует загромождать кухню и балкон ненужными вещами, старой мебелью, макулатурой и другими предметами, которые могут послужить «пищей» огню. Что делать?

Если загорелось масло (в кастрюле или на сковороде), то перекройте подачу газа и электроэнергии. Накройте сковороду или кастрюлю крышкой, мокрой (хорошо выжатой) тряпкой, чтобы затушить пламя, и пусть они так стоят до охлаждения масла - иначе огонь вспыхнет вновь. Тряпку из грубой ткани (такая всегда должна быть на кухне) накиньте на руки, предохраняя их от огня. После этого, чтобы перекрыть доступ воздуха к огню, осторожно накиньте ее на горящий предмет. При попадании горящего масла, жира на пол или стены используйте для тушения любой стиральный порошок (как порошковый огнетушитель), засыпая им огонь. Пожарные также рекомендуют держать на балконе ведро с песком.

Правила пожарной безопасности

Соблюдайте правила пользования газовыми и электрическими плитами, не оставляйте включенный газ без присмотра.

Не зажигайте вблизи елки петарды, свечи, бенгальские огни.

Перед украшением елки убедитесь в исправности елочной гирлянды.

Во избежание возгорания не направляйте выстрелы хлопушек, петард в сторону елки и людей. Не бросайте петарды с балкона.

Пожар в лифте:

Причиной пожара в лифте чаще всего становятся непогашенные спички, окурки сигарет, брошенные на пол или в шахту лифта, или короткое замыкание электропроводки.

При первых же признаках возгорания или при появлении легкого дымка в кабине или шахте лифта немедленно:

- Нажмите кнопку кабины «Вызов» и сообщите о пожаре диспетчеру.
- Дождитесь остановки лифта и быстро покиньте кабину.
- Выйдя из кабины лифта, заблокируйте дверь, первым попавшимся под руки предметом, чтобы никто не смог вызвать лифт снова и оказаться в ловушке.
- Вызовите пожарных по телефону 01.
- Попытайтесь ликвидировать пожар своими силами. При тушении огня в кабину не входите, так как она может самопроизвольно начать двигаться. Кабина находится под напряжением, поэтому опасно тушить очаг возгорания водой - используйте плотную сухую ткань, углекислотный или порошковый огнетушитель, сухой песок.
- В случае остановки кабины лифта между этажами сообщите об этом диспетчеру, постоянно зовите на помощь. Попытайтесь зонтом, ключами или другими предметами раздвинуть автоматические двери лифта и выбраться наружу, позвав на помощь соседей (если лифт стоит на площадке).
- Если покинуть кабину лифта не представляется возможным, не паникуйте, закройте рот и нос тканью, сядьте на пол и ждите помощи.

Пожар в общественном наземном транспорте:

- Сообщите о пожаре водителю.
- После остановки транспортного средства без паники и давки покиньте салон и отойдите на безопасное расстояние. В случае заклинивания дверей покиньте салон через специальные люки, оконные проемы, прогоны.
- Окажите помощь старикам, пострадавшим, транспортируйте их в безопасную зону.
- Постарайтесь погасить огонь, вызвать пожарных и спасателей.

Пожар в самолете:

При пожаре в самолете наиболее эффективным способом спасения людей является эвакуация. Для этой цели во всех самолетах имеются основные и запасные выходы. В случае возникновения пожара все они должны использоваться для эвакуации, покинуть самолет можно через разломы в фюзеляже, специально проделанные люки, форточки в кабине экипажа. В процессе эвакуации необходимо соблюдать спокойствие, действовать уверенно и быстро, не паниковать, не устраивать давку. В первую очередь нужно эвакуировать детей и женщин, оказать помощь пострадавшим. После покидания горящего самолета нужно быстро отойти в безопасную зону на расстояние не менее 100 метров.

Пожар в поезде:

- Сообщите о пожаре проводникам или начальнику поезда.

- Тушите пожар с помощью огнетушителей, песка, воды, которые есть в вагоне.
- Перейдите в соседний вагон без паники.
- Используйте стоп-кран для остановки поезда.
- После остановки состава быстро покиньте горящий вагон через двери, люки, окна.
- Помогите пострадавшим, детям, старикам.
- Не выпрыгивайте из окон, люков, дверей, во время движения поезда.
- Не мешайте пожарным и спасателям ликвидировать пожар и его последствия

ЕСЛИ ГОРИТ ЧЕЛОВЕК.

Если на человеке горит одежда, надо как можно быстрее погасить огонь. А сделать это довольно трудно, так как от боли он теряет контроль над собой и начинает метаться, усиливая тем самым пламя. Первым делом горящего человека надо остановить любым способом: либо грозно окрикнуть, либо повалить наземь. Воспламенившуюся одежду сорвите или погасите, заливая водой (зимой забросайте снегом, летом землей – песком.). Если воды нет, набросьте на пострадавшего любую одежду или плотную ткань, не закрывая ему голову, чтобы он не получил ожога дыхательных путей и не отравился токсичными продуктами горения. Но имейте в виду: высокая температура воздействует на кожу тем губительнее, чем дольше и плотнее прижата к ней тлеющая одежда. Потушив огонь, вынесите пострадавшего на свежий воздух, разрежьте тлеющую одежду и снимите ее, стараясь не повредить обожженную поверхность. Наложите на пораженные места повязку из бинта или чистой ткани. При обширных ожогах заверните пострадавшего в чистую простыню, срочно вызовите «скорую» или доставьте его в ближайшее лечебное заведение на носилках.

ПОМНИТЕ!

При горении выделяются ядовитые газы: синильная кислота, фосген и другие, а содержание кислорода в воздухе падает. Вот почему опасен не только и даже не столько огонь, сколько дым и гарь от него. Надо учитывать и возможные реакции организма человека при увеличении концентрации продуктов горения:
 угарного газа: 0,01% - слабые головные боли; 0,05% - головокружение; 0,1% - обморок; 0,2% - кома, быстрая смерть; 0,5% - мгновенная смерть;
 углекислого газа: до 0,5% - не воздействует; от 0,5 до 7% - учащение сердечного ритма, начало паралича дыхательных центров; свыше 10% - паралич дыхательных центров и смерть.

Осторожно ГРИПП и ОРВИ!

Как защититься от гриппа?

Так же, как при ОРВИ:

Необходимо избегать близкого контакта с людьми, имеющими симптомы гриппа: жар (высокую температуру), кашель, боль в горле, насморк, ломота в теле, головная боль, озноб и чувство усталости.

1. Как можно чаще мыть руки под проточной теплой водой с мылом. Использовать специальные гели или влажные гигиенические салфетки на спиртовой основе.
2. Воздерживаться от посещения массовых мероприятий в закрытых помещениях.

3. Соблюдать «респираторный этикет», во время чихания и кашля прикрывать нос и рот одноразовым платком. Носить маску в закрытых помещениях.
4. Своевременно ставьте прививки.

Если у Вас-поднялась температура, появилась заложенность носа, насморк, кашель, боль в горле:

- Оставайтесь дома и не ходите на работу, в школу и другие места скопления людей. Старайтесь избегать всяческих контактов с другими людьми - даже обычным гриппом болеть не хочется никому.
- Не занимайтесь самолечением!
- Немедленно вызовите врача на дом из своей районной поликлиники.
- Соблюдайте обычный при гриппе постельный режим и пейте как можно больше жидкости.
- Соблюдайте «респираторный этикет» - носите марлевую или одноразовую маску, меняя ее на новую каждые 2 часа.
- Если у Вас высокая температура (более 38,5), и появилась одышка и ухудшение состояния, срочно вызывайте скорую медицинскую помощь по тел. 03, с мобильного 103.

При первых признаках заболевания, необходимо обращаться к врачу, не заниматься самолечением и не ждать, пока симптомы заболевания примут угрожающий для жизни характер!

ПРОФИЛАКТИКА ОБЩЕГО ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЯ И ОБМОРОЖЕНИЙ.

Под влиянием охлаждения может развиваться общая (переохлаждение) и местная холодовая травма (обморожения) или их сочетание.

Общим переохлаждением или гипотермией считается состояние организма при котором температура внутренних органов опускается ниже +35⁰ С. Если тело защищено теплой одеждой или снеговой массой, переохлаждение на воздухе развивается более медленно. В тоже время, когда одновременно действуют влага и сильно охлажденный воздух с ветром, переохлаждение развивается значительно быстрее.

Следует отметить, что тяжелое состояние пациента обладает потенциально достаточно высокой обратимостью при проведении своевременного и адекватного лечения! При этом прогноз при тяжелой степени общего охлаждения определяется наличием развившихся осложнений!

Обморожения - локальное поражение тканей в результате воздействия низких температур, отличающееся возможностью развития омертвления глубоких слоёв кожи и глубжележащих структур. Имеются несколько факторов, которые способствуют развитию отморожений:

1. Метеорологические факторы – повышенная влажность, ветер.
2. Механическое нарушение кровообращения – тесная обувь, одежда, длительное пребывание в неудобной позе и др.
3. Заболевания – нарушение кровоснабжения, проводимости нервных импульсов, перенесенные ранее обморожения.
4. Снижение общей сопротивляемости организма – усталость, ранения, кровопотеря, недавно перенесенные инфекционные заболевания и др.

5. Состояния, ведущие к потере адекватной защиты от воздействия холода — алкогольное (до 80% отморожений) и наркотическое опьянение, черепно-мозговые травмы, инсульт, эпилепсия, сердечно-сосудистые заболевания и другие.

Распространенность необратимых изменений зависит не только от интенсивности воздействия поражающего фактора (холода), но и от своевременности и правильности проводимого лечения в первые часы после травмы. Несмотря на значительную разницу температур здоровых и охлажденных тканей, неотложные лечебные мероприятия позволяют предотвратить у части пациентов развитие глубоких термических поражений. Поэтому очень важно своевременно обратиться к врачу.

Различают лёгкую, среднюю и тяжёлую степени общего обморожения.

Лёгкая степень: Кожные покровы бледные, синюшные, появляются «гусиная кожа», озноб, затруднения речи. Пульс замедляется до 60-66 ударов в минуту. Артериальное давление нормально или несколько повышено. Дыхание не нарушено. Возможны обморожения I—II степени.

Средняя степень: Температура тела 29-32 °С, характерны резкая сонливость, угнетение сознания, бессмысленный взгляд. Кожные покровы бледные, синюшные, иногда с мраморной окраской, холодные на ощупь. Пульс замедляется до 50-60 ударов в минуту, слабого наполнения. Артериальное давление снижено незначительно. Дыхание редкое — до 8-12 в минуту, поверхностное. Возможны обморожения лица и конечностей I—IV степени.

Тяжёлая степень: Температура тела ниже 31 °С. Сознание отсутствует, наблюдаются судороги, рвота. Кожные покровы бледные, синюшные, очень холодные на ощупь. Пульс замедляется до 36 ударов в минуту, слабого наполнения, имеет место выраженное снижение артериального давления. Дыхание редкое, поверхностное — до 3-4 в минуту. Наблюдаются тяжёлые и распространённые обморожения вплоть до оледенения.

По глубине поражения тканей подразделяются:

Обморожение I степени: (наиболее лёгкое) обычно наступает при непродолжительном воздействии холода. Поражённый участок кожи бледный, имеет мраморный окрас, после согревания покрасневший, в некоторых случаях имеет багрово-красный оттенок; развивается отёк. Омертвения кожи не возникает. К концу недели после отморожения иногда наблюдается незначительное шелушение кожи. Полное выздоровление наступает к 5 - 7 дню после обморожения. Первые признаки такого обморожения это, чувство жжения, покалывания с последующим онемением поражённого участка. Затем появляются кожный зуд и боли, которые могут быть и незначительными, и резко выраженными.

Обморожение II степени: возникает при более продолжительном воздействии холода. В начальном периоде имеется побледнение, похолодание, утрата чувствительности, но эти явления наблюдаются при всех степенях обморожения. Поэтому наиболее характерный признак — образование в первые дни после травмы пузырей, наполненных прозрачным содержимым. Полное восстановление целостности кожного покрова происходит в течение 1 — 2 недель, грануляции и рубцы не образуются. При обморожении II степени после согревания боли

интенсивнее и продолжительнее, чем при обморожении I степени, беспокоят кожный зуд, жжение.

Обморожение III степени: воздействие холода более длительное и большее снижения температуры в тканях. Образующиеся в начальном периоде пузыри наполнены кровянистым содержимым, дно их сине-багровое, нечувствительное к раздражениям. Происходит гибель всех элементов кожи с развитием в исходе обморожения грануляций и рубцов. Сошедшие ногти вновь не отрастают или вырастают деформированными. Отторжение отмерших тканей заканчивается на 2 — 3-й неделе, после чего наступает рубцевание, которое продолжается до 1 месяца. Интенсивность и продолжительность болевых ощущений более выражена, чем при обморожении II степени.

Обморожение IV степени: возникает при длительном воздействии холода, снижение температуры в тканях при нём наибольшее. Оно нередко сочетается с обморожением III и даже II степени. Омертвевают все слои мягких тканей, нередко поражаются кости и суставы. Повреждённый участок конечности резко синюшный, иногда с мраморной расцветкой. Отёк развивается сразу после согревания и быстро увеличивается. Температура кожи значительно ниже, чем на окружающих участках тканей. Пузыри развиваются в менее обмороженных участках, где имеется обморожение III—II степени. Отсутствие пузырей при развившемся значительно отёке, утрата чувствительности свидетельствуют об обморожении IV степени.

Чтобы такая беда, как обморожение, не случилась с нами, необходимо знать меры предосторожности, ведь профилактика – это всегда легче, чем лечение. Существуют определенные правила профилактики обморожений, соблюдая которые можно избежать неприятностей и не обморозится даже при сильном морозе.

Одежда. Если на улице мороз, лучше всего, если одежда будет многослойной. Между слоями тканей образуется так называемая воздушная прослойка, которая хорошо удерживает тепло. Одежда должна быть свободного покроя, это тоже важно, такая одежда не нарушает циркуляцию крови и создает дополнительное тепло.

Обувь для зимы так же заслуживает особого внимания, она должна быть свободной и обязательно с теплыми стельками. В сильный мороз от хлопчатобумажных носков лучше отказаться и отдать предпочтение шерстяным, особенно тем, у кого наблюдается повышенная потливость ног.

Варежки и шарф. При сильном морозе перчатки лучше заменить на варежки, хорошо, если они будут с мехом внутри и из не продуваемой ткани. Обязательный атрибут для морозов – шарф, которым можно укрыть щеки и подбородок, и конечно, шапка, закрывающая уши.

Специальные крема. Существуют в продаже специальные кремы, которые защищают лицо от обморожения, наносите такой крем перед выходом на улицу при морозе и сильном ветре.

Прием пищи. Если планируется длительное пребывание на морозе, перед выходом на улицу нужно поесть, дополнительная энергия, которую мы получаем с пищей, помогает противостоять воздействию холода.

Украшения. Перед выходом на мороз снимите с себя все металлические украшения, помните, что металл остывает гораздо быстрее нашего тела и может буквально прилипнуть к коже.

Зайти согреться. Если находясь на улице вы почувствовали, что ваши ноги или руки замерзли, лучше по возможности зайти в помещение и отогреться. Это может

быть любой магазин или кафе, где вы сможете не только согреться, но и оценить степень поражения кожи.

Не пропустите первые признаки обморожения. Если вы гуляете компанией, не забывайте смотреть в лицо друг другу, важно не пропустить начальный момент обморожения, когда участки кожи на щеках, носу, на ушах меняют цвет.

Следует учитывать, что у детей терморегуляция организма еще не полностью сформирована, а у пожилых людей и при некоторых заболеваниях эта функция бывает нарушена. Эти категории граждан более подвержены переохлаждению и обморожениям, и это следует учитывать при планировании прогулки

Помните также и о домашних животных! У них тоже могут быть обморожения.

Бывает полезно на длительную прогулку на морозе захватить с собой пару сменных носков, варежек и термос с горячим чаем.

Не позволяйте обмороженному месту снова замерзнуть – это вызовет куда более значительные повреждения кожи.

Не снимайте на морозе обувь с обмороженных конечностей – они распухнут, и вы не сможете снова одеть обувь. Необходимо как можно скорее дойти до теплого помещения. Если замерзли руки – попробуйте отогреть их под мышками или в паху.

Если у вас заглохла машина вдали от населенного пункта или в незнакомой для вас местности, лучше оставаться в машине, вызвать помощь по мобильному телефону или ждать, пока по дороге пройдет другой автомобиль.

Не прикасайтесь голыми руками к металлическим предметам на сильном морозе.

В случае, если наблюдается замерзание конечностей, полезным оказывается "механический" прогон крови через конечности. Суть заключается в интенсивном махании замерзающей конечностью. Для рук это быстрые вращательные движения относительно плечевого сустава, в последовательности сверху - вперед - вниз - назад - вверх, или наоборот. Для ног - махи вперед - назад из положения стоя, относительно тазобедренного сустава. Как правило эффективным оказывается количество махов более 50-ти, на каждую из конечностей. Важно во время отогревания одной конечности, не забывать о других и производить чередование. Данные упражнения позволяют механически прогнать загустевшую кровь к конечностям, за счет центробежного ускорения и тем самым согреть её, однако если наблюдается общее переохлаждение организма, данные упражнения опасны, потому как приводят к выравниванию температуры тела и конечностей и не позволяют сконцентрировать организм на сохранении жизненно важных систем организма. При длительном нахождении при низких температурах данные упражнения стоит проводить с профилактической целью.

Мероприятия по оказанию первой помощи при общем переохлаждении и обморожениях:

➤ Не рекомендуется проводить массаж, растирание снегом, шерстяной тканью, теплые ванночки, прикладывать грелку, делать согревающие компрессы, смазывать кожу маслами или жирами. Растирание снегом приводит к еще большему охлаждению, а кристаллики льда повреждают кожу, в результате чего может произойти инфицирование.

➤ Необходимо быстро доставить пострадавшего в тёплое помещение, переодеть в теплое и сухое бельё, укутать в одеяло. Восстановление температуры охлажденных

тканей при обморожениях конечностей должно проводиться по принципу постепенного отогревания «изнутри – кнаружи».

- Самостоятельно или с помощью помощников вызвать скорую медицинскую помощь.
- Если пострадавший находится в сознании предложить ему обильное горячее сладкое питьё и горячую пищу.
- Аккуратно, чтобы вторично не травмировать ткани вследствие отрывания примерзшей одежды от кожи пострадавшего, снять с обмороженных конечностей обувь и одежду.
- Обязательно соблюдение постельного режима и возвышенное положение обмороженных конечностей.

ОЖОГ.

Ожог - повреждение тканей организма, вызванное действием высокой температуры или действием некоторых химических веществ (щелочей, кислот, солей тяжёлых металлов и др.). Различают 4 степени ожога:

1. Покраснение кожи.
2. Образование пузырей.
3. Омертвление всей толщи кожи.
4. Обугливание тканей.

Тяжесть ожога определяется величиной площади и глубиной повреждения тканей. Чем больше площадь и глубже повреждение тканей, тем тяжелее течение ожоговой травмы. Первая помощь при ожогах заключается в прекращении воздействия внешних факторов и обработке раны.

Классификация

Существует множество классификаций ожогов, большая часть из них основана на клиническом течении и тактике врача при той или иной ожоговой травме. Две наиболее распространённые и наглядные классификации — по глубине поражения и по типу повреждения

Классификация

- *Первая степень.* Поражается верхний слой ороговевшего эпителия. Проявляется покраснением кожи, небольшим отёком и болью. Через 2—4 дня происходит выздоровление. Погибший эпителий слущивается, следов поражения не остаётся.
- *Вторая степень.* Повреждается ороговевший эпителий до росткового слоя. Формируются небольшие пузыри с серозным содержимым. Полностью заживают за счёт регенерации из сохранившегося росткового слоя за 1—2 недели.
- *Третья степень.* Поражаются все слои эпидермиса и дерма.
- *Третья А степень.* Частично поражается дерма, дном раны служит неповреждённая часть дермы с оставшимися эпителиальными элементами (сальными, потовыми железами, волосными фолликулами). Сразу после ожога выглядит, как чёрный или коричневый струп. Могут формироваться пузыри большого размера, склонные к слиянию, с серозно-геморрагическим содержимым. Болевая чувствительность снижена. Возможно самостоятельное восстановление поверхности кожи, если ожог не осложнится инфекцией и не произойдёт вторичного углубления раны.

- *Третья Б степень.* Тотальная гибель кожи до подкожно-жировой клетчатки.
- *Четвёртая степень.* Гибель подлежащих тканей, обугливание мышц, костей, подкожно-жировой клетчатки.

По типу повреждения:

Термические. Возникают в результате воздействия высокой температуры. Факторы поражения:

Пламя. Площадь ожога относительно большая, по глубине преимущественно 2-я степень. При первичной обработке раны представляет сложность удаление остатков обгоревшей одежды, незамеченные нити ткани могут в последующем служить очагами развития инфекции. Могут поражаться органы зрения, верхние дыхательные пути.

Жидкость. Площадь ожога относительно небольшая, но относительно глубокая, преимущественно 2—3-й степеней.

Пар. Площадь ожога большая, но относительно неглубокая. Очень часто поражаются дыхательные пути.

Раскалённые предметы. Площадь ожога всегда ограничена размерами предмета и имеет относительно чёткие границы и значительную глубину, 2—4-й степеней. Дополнительные травмы могут происходить при удалении предмета, нанесшего травму. Происходит отслоение поражённых слоёв кожи.

Химические. Возникают в результате воздействия химически активных веществ:

Кислоты. Ожоги относительно неглубоки, что связано с коагулирующим эффектом кислоты: из обожжённых тканей формируется струп, который препятствует дальнейшему её проникновению. Ожоги концентрированными кислотами менее глубоки, поскольку из-за большей концентрации и струп формируется быстрее.

Щёлочи. Щёлочь, действуя на ткани, проникает довольно глубоко, барьер из коагулированного белка, как в случае с кислотой, не формируется.

Соли тяжёлых металлов. Ожоги как правило поверхностны, по внешнему виду и клинике такие поражения напоминают ожоги кислотой.

Электрические ожоги разрядной дугой. Возникают в точках входа и выхода заряда из тела. Особенностью является наличие нескольких ожогов малой площади, но большой глубины. Особенно опасны подобные ожоги при прохождении через область сердца (электротравма). Ожоги вольтовой дугой напоминают ожоги пламенем и возникают при коротких замыканиях без прохождения тока через тело пострадавшего.

Лучевые. Возникают в результате воздействия излучения разных типов:

Световое излучение. Ожоги, возникающие под действием солнечных лучей, в летнее время — обычное явление. Глубина преимущественно 1-й, редко 2-й степени. Ожоги также могут вызываться световым излучением любой части спектра, в зависимости от длины волны отличаются глубиной проникновения и, соответственно, тяжестью поражения. Наиболее сильные ожоги такого рода возникают при воздействии поражающих факторов ядерного взрыва.

Ионизирующее излучение. Ожоги, как правило, неглубокие, но лечение их затруднено из-за повреждающего действия излучения на подлежащие органы и ткани. Повышается ломкость сосудов, кровоточивость, снижается способность к регенерации.

Первая помощь.

Важную роль играет оказание само- и взаимопомощи. Основной её целью является прекращение действия поражающего фактора на пострадавшего. Так, например, при

термическом ожоге необходимо устранить контакт пострадавшего с источником ожога и охладить поражённую поверхность (под прохладной проточной водой, не менее 15-20 минут (только в том случае, если не нарушена целостность кожного покрова); актуально не позднее 2 часов после получения ожога), при электрическом поражении — прервать контакт с источником тока, при химических ожогах — смыть или нейтрализовать активное вещество и т. п.

На этом этапе нельзя применять масляные мази и другие жиросодержащие продукты. Очень распространено заблуждение, что ожог надо смазать чем-то жирным — например, сметаной или растительным маслом. Подобное недопустимо, такое действие только усугубит тяжесть поражения, а персоналу в больнице придётся удалять масляную плёнку, причиняя дополнительные страдания больному. Не рекомендуется самостоятельно удалять с пострадавшего фрагменты створённой одежды: данная манипуляция может привести к отслоению больших участков кожи, кровотечению, а впоследствии и к инфицированию раны.

Не располагая навыками и необходимым оснащением и при возможности получения первой врачебной помощи в течение часа, не следует проводить первичную обработку раны самостоятельно. Без обезболивания этот процесс причинит дополнительные страдания больному и может привести к шоку или усугубить его. Также, при обработке раны неизбежно возникнет кровотечение и возрастёт риск инфицирования, если обработка проводится в полевых условиях.

Распространённые ошибки при оказании первой помощи.

- Не оценивается тяжесть сопутствующих травм. Прежде чем транспортировать больного, следует проверить наличие переломов, вывихов, проходимость дыхательных путей.
- Введение препаратов, наложение мазей без понимания патологических процессов, происходящих с больным. Это приводит только к ухудшению состояния.
- Самостоятельное очищение ожоговых ран при отсутствии перевязочного материала и адекватного обезболивания.
- Неверное наложение повязок. Это приводит к усилению отёка и ухудшению состояния больного.
- Наложение жгута без крайней необходимости. Это приводит к усугублению течения ожоговой болезни, ухудшению состояния и может впоследствии привести к потере конечности.
- Неправильная сортировка пострадавших. Оказание помощи в первую очередь тем, кто громко кричит и просит помочь, приводит к тому, что более тяжёлые больные, находящиеся без сознания или в шоке, погибают, не получив своевременной помощи.

Разработал:

Специалист по ОТ

С.В. Лучко

