

Сам себе спасатель





Наводнение – это затопление водой местности, прилегающей к реке, озеру или водохранилищу, которое наносит урон здоровью людей или даже приводит к их гибели, а также причиняет материальный ущерб.

По причинам возникновения наводнения подразделяются на несколько видов:

- **половодье** – сезонное таяние снега с максимальным стоком воды, отличающееся длительным подъёмом уровня воды в реке;
- **паводок** – вызывается дождями и ливнями или таянием снега при зимних оттепелях;
- **заторные, зажорные** наводнения – вызываются большим сопротивлением водному потоку, возникающим при скоплении ледового материала в сужениях или излучинах реки во время ледохода (заторы) или во время ледостава (зажоры);
- **нагонные** наводнения – вызываются ветровыми нагонами воды на берега больших озёр, водохранилищ и в морские устья рек;
- **наводнения, вызванные прорывом (разрушением) плотин;**
- **наводнения, вызванные подводными землетрясениями, извержениями подводных или островных вулканов.**

По размерам и наносимому ущербу наводнения бывают:

- **низкие** (малые) – вода затапливает низкие места, почти не нарушая ритма жизни населения, наносит незначительный ущерб;
- **высокие** – существенно нарушают налаженную жизнь людей, наносят значительный материальный ущерб, часто вызывая необходимость частичной эвакуации населения;
- **выдающиеся** – охватывают целые речные бассейны, наносят большой материальный ущерб, затапливают населённые пункты и города, при этом возникает необходимость в массовой эвакуации людей;
- **катастрофические** – полностью меняют жизненный уклад населения и приводят к огромным материальным потерям, затапливая более 70 % сельскохозяйственных угодий.

Правила безопасного поведения при угрозе и во время наводнений

С получением прогноза о возможности наводнения население оповещают об этом по радио и телевидению.

При получении информации о начале **эвакуации** необходимо быстро **собрать и взять с собой**:

- пакет с документами и деньгами;
- аптечку;
- трёхдневный запас продуктов и питьевую воду;
- постельное бельё и туалетные принадлежности;
- комплект верхней одежды и обуви.

После этого необходимо прибыть в установленный срок на заранее назначенный эвакуационный пункт для регистрации и отправки в безопасное место.



Если наводнение застало вас внезапно, то необходимо:

1. быстрее **занять возвышенное место** и быть готовым к эвакуации;
2. принять меры к **подаче сигналов**;
3. в безопасном месте нужно **находиться до спада воды**, самоэвакуацию можно проводить только в случае реальной угрозы вашей жизни.

После спада воды:

- **остерегайтесь** порванных и провисших **проводов**;
- **продукты**, попавшие в воду, можно **употреблять** только **после их проверки** санитарной инспекцией;
- **воду** перед употреблением обязательно **кипятить**.

Перед тем как войти в здание после спада воды, убедитесь, что вход в него не представляет опасности. Войдя в помещение, сразу же проветрите его. Не применяйте спички или зажигалку.

Проверь себя.

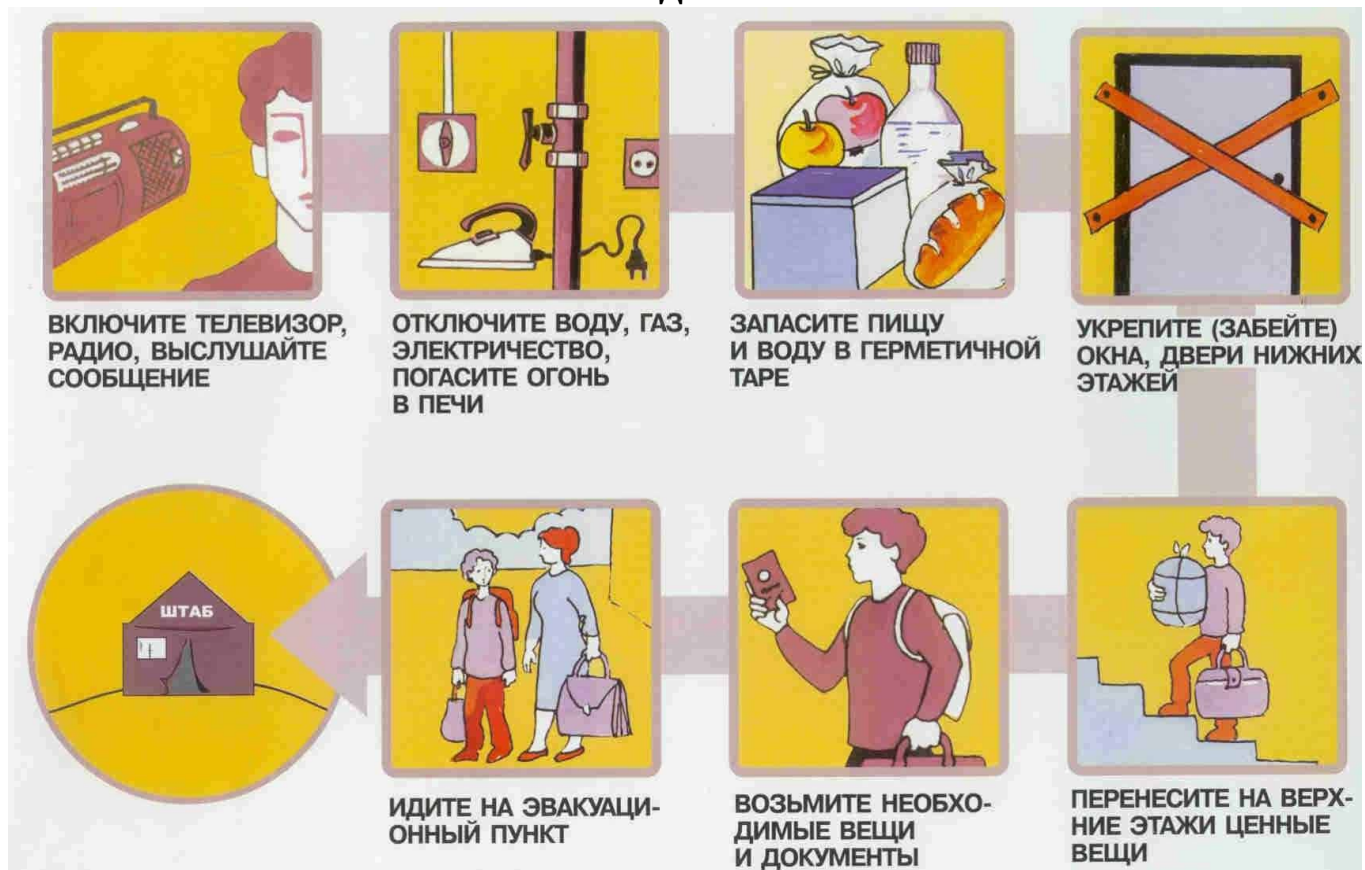
1. Длительный сезонный подъём воды в водоёмах, с выходом её в поймы рек, связанный с интенсивным снеготаянием:
1) наводнение; 2) затопление; 3) половодье.

3

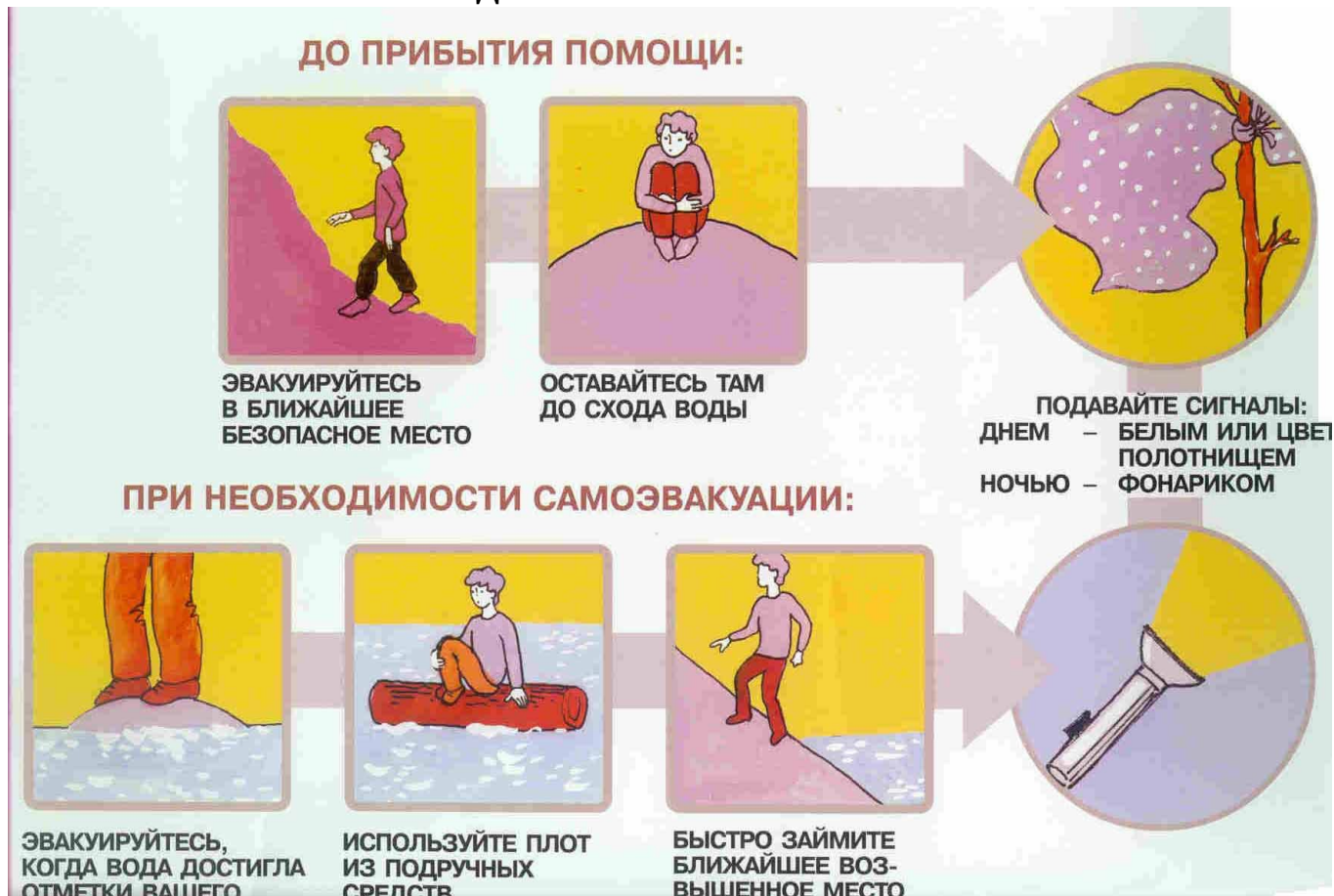
2. При внезапном наводнении до прибытия помощи следует:
1) оставаться на месте и ждать указаний по радио;
2) быстро занять ближайшее возвышенное место и находиться там до схода воды, при этом подавать сигналы, чтобы вас обнаружили.

2

Алгоритм действий с получением прогноза о возможности наводнения



Если наводнение застало вас внезапно



Самозавакуация населения из зоны наводнения



**СРОЧНО ПОМОГИТЕ
ЛЮДЯМ, ОКАЗАВ-
ШИМСЯ В ВОДЕ**

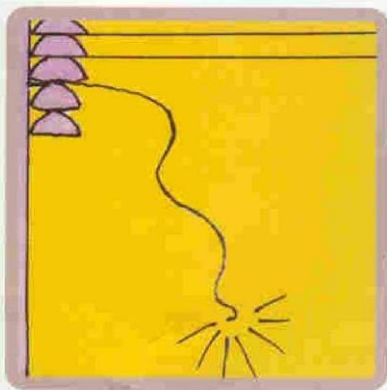


**ВЫВОЗИТЕ ДЕТЕЙ,
ЖЕНЩИН, СТАРИКОВ
И БОЛЬНЫХ**

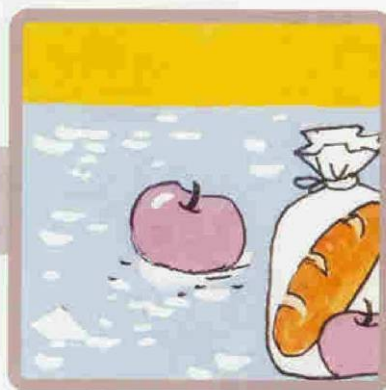


**ПРЕДОСТАВЬТЕ
ПЛАВСРЕДСТВО ДЛЯ
ЭВАКУАЦИИ**

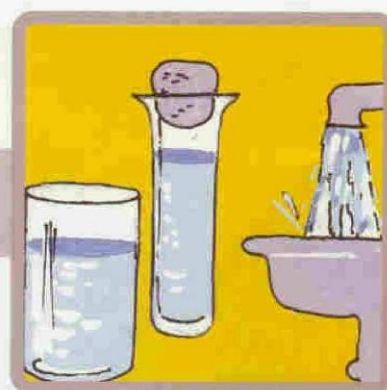
Меры безопасности после спада воды



**ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ
ПОРВАННЫХ И ПРО-
ВИСШИХ ЭЛЕКТРО-
ПРОВОДОВ**



**НЕ УПОТРЕБЛЯЙТЕ
ПРОДУКТЫ, ПОПАВШИЕ
В ВОДУ**

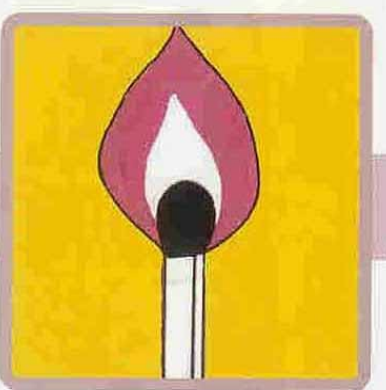


**НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ
ВОДУ ДО САНИТАРНОЙ
ПРОВЕРКИ**

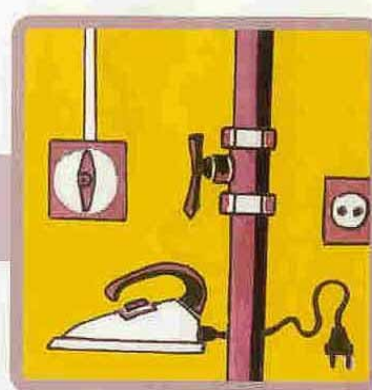
Меры безопасности в доме



**ОТКРОЙТЕ ДВЕРИ
И ОКНА ДЛЯ ПРОВЕТ-
РИВАНИЯ**

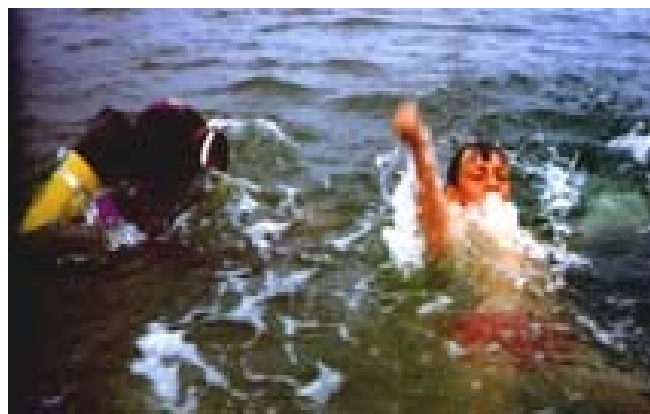


**НЕ ПОЛЬЗУЙТЕСЬ
ОТКРЫТЫМ ОГНЕМ
ДО ПОЛНОГО
ПРОВЕТРИВАНИЯ**



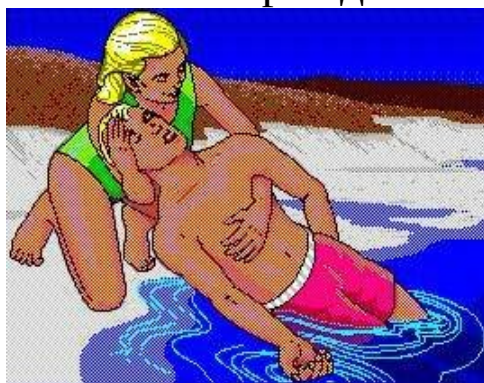
**НЕ ВКЛЮЧАЙТЕ ОСВЕЩЕ-
НИЕ И ЭЛЕКТРОПРИБОРЫ
ДО ПРОВЕРКИ ЭЛЕКТРО-
СЕТЕЙ**

Купание в водоёмах доставляет удовольствие, но на воде часто происходят трагические случайности. Одна из причин – неумение плавать.



Чтобы правильно выбрать способ оказания первой помощи пострадавшему при утоплении, сразу после извлечения его из воды необходимо внимательно осмотреть его, обратив внимание:

- на дыхание;
- пульс;
- сознание;
- наличие повреждений.



Различают два типа утопления: **синий тип** (истинное утопление) и **бледный тип** утопления.

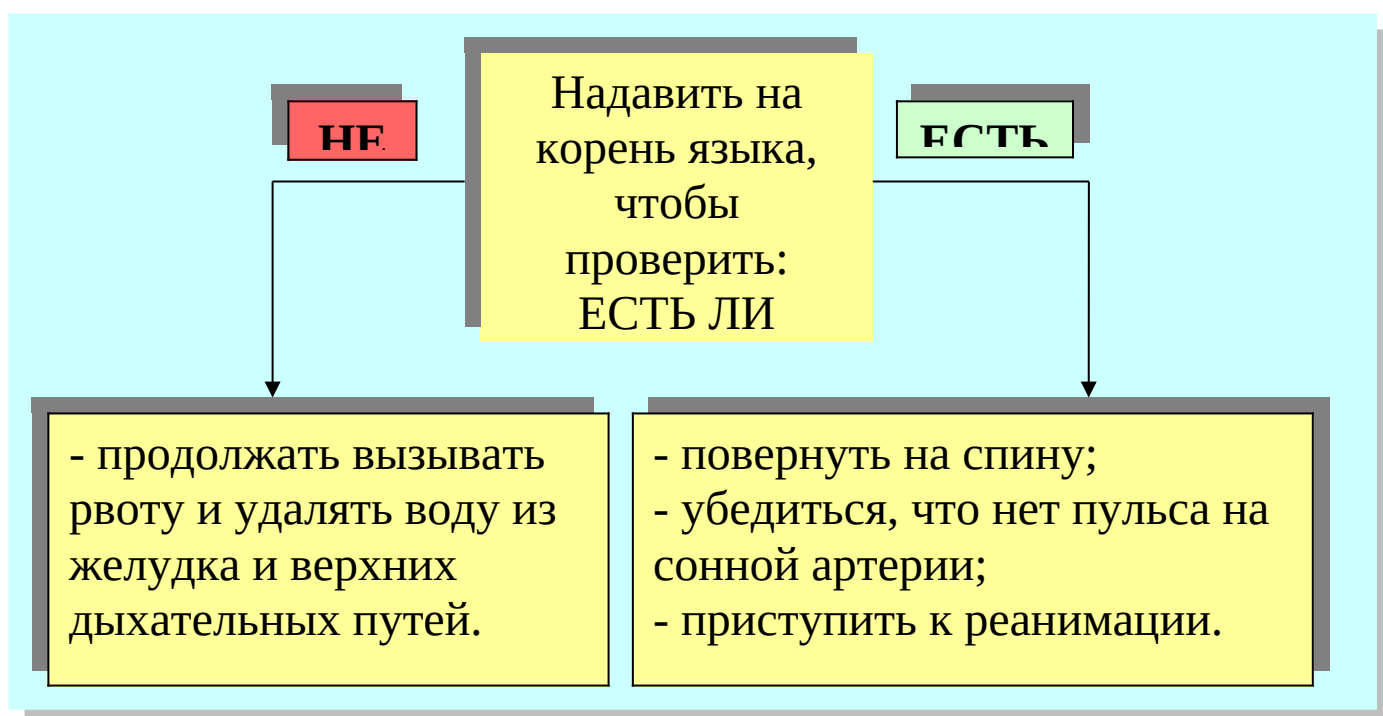
При **синем типе** утопления вода заполняет лёгкие. Тонущий человек пытается удержаться на поверхности, при вдохе он заглатывает большое количество воды, она попадает и в дыхательные пути.

Признаки **синего типа** утопления:

- синюшность кожи;
- набухание сосудов шеи;
- обильные пенистые выделения изо рта и носа.

Первая помощь при синем типе утопления

Вызвать «скорую помощь». Перевернуть пострадавшего лицом вниз и опустить голову ниже таза, удалить воду из верхних дыхательных путей, очистить рот от ила, тины, песка и слизи.



Необходимо вплоть до прибытия врача постоянно контролировать пульс на сонной артерии, так как в любой момент может произойти повторная остановка сердца.

При **бледном типе** утопления воды в лёгких нет, происходит остановка дыхания и сердца. Случается, когда человек в состоянии панического страха погружается в воду.

Признаки бледного типа утопления:

- бледность кожи;
- отсутствие пульса на сонной артерии.

Первая помощь при бледном типе утопления

- вызвать «скорую помощь»;
- проверить наличие пульса на сонной артерии;
- при отсутствии пульса приступить к реанимации;
- если появились пульс и дыхание, переодеть в сухую одежду, дать тёплое питьё.

4 – 5 минут – вот срок, в течение которого человека можно оживить после остановки дыхания и сердца.

Экстренная реанимационная помощь

(оживление после внезапной остановки сердца и дыхания)

Остановка сердца и отсутствие дыхания ещё не означают наступление необратимой биологической смерти. Ей предшествует **клиническая смерть** продолжительностью до 5 минут, когда в случае принятия экстренных мер можно восстановить дыхание и кровообращение.



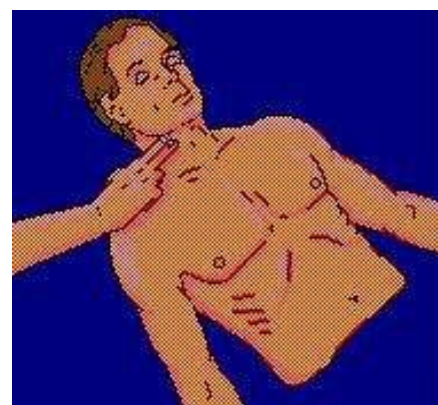
Причины внезапной остановки сердца:

- поражение электрическим током или молнией;
- тяжёлая травма;
- острое кровотечение;
- отравление;
- утопление;
- токсическое воздействие наркотиков.



Определение признаков клинической смерти:

- убедиться в отсутствии сознания;
- проверить реакцию зрачков;
- установить отсутствие дыхания;
- убедиться в отсутствии пульса на сонной артерии.



После того как Вы убедились, что человек находится в состоянии клинической смерти, приступайте к реанимации.

Реанимация – восстановление резко нарушенных или утраченных жизненно важных функций организма.

При нарушении функции дыхания и остановке сердца необходимо провести искусственную вентиляцию лёгких и непрямой массаж сердца.

Внимание!

Нельзя реанимировать (оживлять) живого человека.

Схема оказания экстренной реанимационной помощи

1. Положить пострадавшего на спину на твёрдую ровную поверхность.
2. Провести искусственную вентиляцию лёгких.
3. Провести непрямой массаж сердца.
4. Искусственное дыхание и непрямой массаж сердца чередовать (на 2 вдоха – 30 надавливаний).

Искусственную вентиляцию лёгких и непрямой массаж сердца необходимо чередовать до тех пор, пока не появится пульс и самостоятельное дыхание.

Искусственная вентиляция лёгких «рот в рот»



- встать на колени у головы пострадавшего, положить одну руку под его шею, другую - на лоб, максимально запрокинуть голову назад, одновременно зажав большим и указательным пальцами нос;
- сделать глубокий вдох, плотно прижать свой рот к открытому рту пострадавшего и производить резкий выдох до тех пор, пока грудная клетка пострадавшего не начнёт подниматься;
- удерживая голову в запрокинутом состоянии, необходимо дать грудной клетке опуститься и принять первоначальное положение.

Повторять весь цикл с частотой 12 вдуваний в минуту.

Наружный (непрямой) массаж сердца

- положить человека на ровную твёрдую поверхность, встать на колени с левой стороны от пострадавшего;
- определить точку на 2 пальца выше нижнего края грудины, наложить на неё ладони (крест-накрест) и толчкообразно надавливать на грудину основанием ладони с частотой 60 раз в минуту. Руки от груди не отрывать.



Внимание!

Все пострадавшие, перенесшие остановку сердца и дыхания, независимо от степени восстановления дыхания и сердечной деятельности должны быть направлены в больницу для получения квалифицированной помощи и устранения возможных осложнений.

Проверь себя.

1. Чтобы не было беды на воде во время купания необходимо соблюдать следующие правила (выбери правильные ответы):
 - а) не нырять с бортиков и лодок;
 - б) заплывать далеко от берега;
 - в) брызгать водой в лицо другим детям;
 - г) играя с друзьями, топить их;
 - д) решив подшутить, кричать: «Помогите, тону!»;
 - е) плавать и купаться только внутри огороженного для купания места с хорошо проверенным дном водоёма;
 - ж) самостоятельно, не дожидаясь разрешения взрослых людей, заходить в воду.
2. Находясь в лодке, вы спасаете тонущего человека. Как правильно вытащить тонущего человека из воды?
 - а) со стороны одного из бортов;
 - б) со стороны кормы;
 - в) с носа лодки.

3. Допустимая толщина льда при передвижении по нему людей должна быть:

- а) 5 см;** **б) 7 см;** **в) 15 см.**

4. Зимой при движении по льду замёрзших рек необходимо:

- а) увеличить интервалы между членами группы, ослабить ремни рюкзаков, приготовить верёвку, растегнуть крепления лыж;**
б) идти плотной группой, простукивая лёд впереди палкой.

5. При преодолении болот необходимо:

- а) идти друг за другом, держась за руки, стараясь наступать между кочками;**
б) вооружиться шестом, настелить гать из жердей, идти, наступая на кочки и корневища кустов.

6. Признаками утопления являются (выбери правильные ответы):

- а) высокая температура тела;**
б) синеватый цвет кожи лица и шеи;
в) румянец на щеках;
г) на шее справа и слева видны набухшие кровеносные сосуды.

7. После того, как утонувшего человека достали из воды необходимо (выбери правильные ответы):

- а) положить пострадавшего животом на высокий валик или на своё колено, чтобы голова находилась внизу и сильно надавить ему на спину;**
б) ничего не делать, оставить пострадавшего в покое;
в) очистить рот и нос от ила, тины, песка;
г) положив пострадавшего на спину, чередовать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца;
д) доставить в больницу;
е) дать пострадавшему таблетку активированного угля.