

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОБМОРОЖЕНИИ

При первых признаках озноба или обморожения (а ими могут быть покалывания, жжение, затем побледнение кожи, синюшная окраска и потеря чувствительности) нужно постараться усилить кровообращение на пострадавшем участке тела. Так, если мерзнут ноги, полезно делать широкие махи вперед-назад (30-50 раз), если замерзают руки - энергичные махи от плеча, быстрое сжимание пальцев и разжимание. При обмерзании носа, щек, ушей нужно вызвать прилив крови к лицу, для чего пройти некоторое расстояние, сильно согнувшись вперед или сделать 10-15 глубоких наклонов. Если это не помогает, рекомендуется растереть пострадавшее место сухой чистой шерстью (а не снегом) или просто ладонью.

При отеке кожи наложить повязку и укутать обмороженное место ватой, теплым мягким бельем. При появлении пузырей на пораженную поверхность накладываается повязка с синтомициновой мазью.

В случае общего переохлаждения пострадавшего надо срочно доставить в теплое помещение или развести рядом большой костер. В отличие от локальных холодовых поражений, общее переохлаждение, если не оказать вовремя помощь, может привести к быстрым и необратимым последствиям. В легких случаях общего замерзания можно создать из подручных средств «термобокс». Например, внутри снежного убежища, палатки, в крайнем случае, просто «на улице» свернуть шалаш-кулек из полиэтиленовой пленки и зажечь там 1-3 свечи или таблетку сухого горючего. Такой же «термобокс» можно соорудить из 2-3 спальников.

Сложнее обстоит дело в тяжелых случаях холодовых поражений. Действенность помощи в таких случаях прямо пропорциональна скорости ее оказания. Счет идет буквально на минуты. Первое, что надо сделать, - снять с пострадавшего мокрую одежду, дав сухую. Если человек еще дрожит от холода, значит, дело не так уж плохо. Переодев его, надо заставить двигаться, чтобы он согрелся. Пострадавшего, который уже не дрожит, заставить двигаться нельзя. Равно как нельзя растирать, массировать и давать алкоголь.

Это приведет лишь к тому, что холодная кровь «с периферии» устремится к внутренним органам, усиливая поражающий эффект. Помощь в этом случае должна заключаться в быстрой изоляции от воздействия холода. Наиболее эффективен обогрев в ванной с температурой воды не более +40°C или обкладывание намоченными в горячей воде полотенцами и простынями.

Нельзя замерзшего человека усаживать близко к огню или отопительным приборам. При сильном общем переохлаждении нагрев отдельных участков тела смертельно опасен. Обогрев должен быть равномерным и постепенным. В то же время надо помнить, что замерзший человек самостоятельно, без поступления тепла снаружи, согреться не может, сколько бы теплой одежды на нем надето ни было. После того как пострадавший согрелся и пришел в себя, его нужно напоить горячим сладким чаем или кофе, если нет тошноты и рвоты, накормить. Затем обеспечить полный покой в тепле, в горизонтальном положении не менее суток.

Человек способен выжить в любых, даже в самых невероятных ситуациях, если он не будет паниковать, искать все варианты чтобы выжить, действовать грамотно и решительно.

**Если вы не будете пренебрегать
нашими советами, зима своими снегами и морозами принесет вам много
радости и удовольствия.**

ТЕЛЕФОНЫ ЭКСТРЕННЫХ СЛУЖБ

В своей жизни каждый, пожалуй, становился очевидцем чрезвычайного происшествия. Естественное желание каждого нормального человека - помочь пострадавшим. Как сделать это правильно и не навредить?

В первую очередь, необходимо вызвать к месту происшествия службы экстренного реагирования. Чем быстрее информация уйдет на пульт дежурного, тем быстрее они придут для оказания квалифицированной помощи.

Для экстренного вызова специальных служб действуют телефоны:

1	Служба спасения	112
2	Пожарная служба	101
3	Полиция	102
4	Скорая помощь	103

Вызов номера экстренных служб возможен:

- с городского или мобильного телефона,
- при отсутствии денежных средств на вашем мобильном телефоне,
- при заблокированной SIM-карте,
- при отсутствии SIM-карты телефона,

Звонок в экстренные службы является бесплатным.

Что необходимо сообщить диспетчеру?

- 1. Характер происшествия** (ДТП, пожар, и т.д.)
- 2. Место происшествия :** (с обязательным указанием точного адреса (область, район, населенный пункт, улица, номер дома)
- 3. Количество пострадавших, есть ли среди них дети** (особенно важно)
- 4. ФИО заявителя, контактный телефон** (по нему могут перезванивать и уточнять подробности)

ПРАВИЛА. ПОВЕДЕНИЯ И ДЕЙСТВИЯ НАСЕЛЕНИЯ ПРИ СНЕЖНЫХ ЗАНОСАХ

Зимние проявления стихийных сил природы нередко выражаются снежными заносами в результате снегопадов и метелей.

Снегопады, продолжительность которых может быть от 16 до 24 ч, сильно воздействуют на хозяйственную деятельность населения, особенно в сельской местности. Отрицательное влияние этого явления усугубляется метелями (пургой, снежными буранами), при которых резко ухудшается видимость, прерывается транспортное сообщение как внутригородское, так и междугородное. Выпадение снега с дождем при пониженной температуре и ураганном ветре создает условия для обледенения линий электропередач, связи, контактных сетей электротранспорта, а также кровли зданий, различного рода опор и конструкций, что нередко вызывает их разрушения.

С объявлением штормового предупреждения – предупреждения о возможных снежных заносах – необходимо ограничить передвижение, особенно в сельской местности, создать дома необходимый запас продуктов, воды и топлива. В отдельных районах с наступлением зимнего периода по улицам, между домами, необходимо натянуть канаты, помогающие в сильную пургу ориентироваться пешеходам и преодолевать сильный ветер.

Особую опасность снежные заносы представляют для людей, застигнутых в пути далеко от человеческого жилья. Занесенные снегом дороги, потеря видимости вызывают полное дезориентирование на местности.

При следовании на автомобиле не следует пытаться преодолеть снежные заносы, необходимо остановиться, полностью закрыть жалюзи машины, укрыть двигатель со стороны радиатора. Если есть возможность, автомобиль нужно установить двигателем в наветренную сторону. Периодически надо выходить из автомобиля, разгребать снег, чтобы не оказаться погребенным под ним. Кроме того, не занесенный снегом автомобиль – хороший ориентир для поисковой группы. Двигатель автомобиля необходимо периодически прогревать во избежание его «размораживания». При прогревании автомобиля важно не допустить затекания в кабину (кузов, салон) выхлопных газов, с этой целью важно следить, чтобы выхлопная труба не заваливалась снегом.

Если в пути вместе окажется несколько человек (на нескольких автомобилях), целесообразно собраться всем вместе и использовать один автомобиль в качестве укрытия; из двигателей остальных автомобилей необходимо слить воду. Ни в коем случае нельзя покидать укрытие – автомобиль: в сильный снегопад (пургу) ориентиры, казалось бы надежные с первого взгляда, через несколько десятков метров могут быть потеряны.

В сельской местности с получением штормового предупреждения нужно в срочном порядке заготовить в необходимом количестве корм и воду для животных. С отгонных пастбищ скот перегоняется в ближайшие укрытия, заранее оборудованные в складках местности, на стационарные стойбища или фермы. Для доставки животноводов к месту предстоящей работы выделяется надежная, технически исправная гусеничная техника.

Во время гололеда масштабы бедствия увеличиваются. Гололедные образования на дорогах затрудняют, а на сильно пересеченной местности и совсем останавливают работу автомобильного транспорта. Передвижения пешеходов затрудняются. Обрушения различных конструкций и предметов под нагрузкой станут реальной опасностью; в этих условиях необходимо избегать находиться в ветхих строениях, под линиями электропередач и связи и вблизи их опор.

В горных районах после сильных снегопадов возрастает опасность схода снежных лавин. Об этом население будет извещаться предупредительными различными сигналами, устанавливаемыми в местах возможного схода снежных лавин и возможных снежных обвалов. Не следует пренебрегать этими предупреждениями, надо строго выполнять их рекомендации.

ҚЫСҚЫ ДАУЫЛ КЕЗІНДЕ ТІРІ КАЛУ

Қысқы дауыл кезінде тірі қалу өте қиын. Бұл жағдайда, егер қардан құрыстап күрсе панаханасын салу мүмкін болмаса, қандай да бір биік жерді, берік тұрған затты табуға, оның артына жасырынуға, түскен қарды аяқпен қығып тастай отыра қарды екі бүйірдің жанына жинаған дұрыс. Сөйтіп тар шұңқыр панахана жасай аласыз.

Бораның жағу жүруге болмайды. Ерте ме, кеш пе бағдарды жоғалтпасыз, қатты шаршасыз да отырып дем алмақшы болып, үсіп қаласыз.

Егер сіз баранды машинада төссеніз, оның қалатын жолға қаратыңыз, отынды үнемідей отырып барынша жылыныңыз (машинада қанша күтетінііз белгісіз), пешті бет алды жақпаныз. Машинаны қар басым қалыңдай болса өсіктің бірін ашып қар машинаны құрсап қалмауы үшін оны өсікпен ітеріп отырыңыз.

Қар басқан машинада қатты тосқанды қозғалтқышты (двигательді) үнділ-кесілді қоспаныз. Мотор жұмыс істеген кезде бөлшектен және машина ішінде жинақталатын иісті газ сізді қатты ағзыдан әлдеқайда бұрын алып кетуі мүмкін.

Егер жылдыңыңыз келсе машинадан шығып, газ шығатын трубаны одан шығатын газ автомобильдің астына емес атмосфераға кету үшін ырып алыңыз. Тек шығардан бұрын арқасымен байланып алыңыз (бір ұшына автомобильде қалдырыңыз). Адам дауылда өз үйінен немесе машинасынан жарты метрге шығып кетіп, ұйтыққан қарлы бораннан бағдарын жоғалтып алып, адалып қала болған оқиғалар аз кездеспейді.

ҚАР ПАНАХАНАСЫ

Барлық белгілі қар баспанынан шартты түрде ашық және жабық деп бөлуге болады. Ашық үлгідегі панаханалар олардың құрылысында дәстүрлі материалдардан - матаның, полистиленнің (әдетте олардың төбе немесе қабырғаның бірі жасалады) пайдаланылады және оның үстіне панахананың кіру ғимарат деңгейінде немесе одан биікте орналасады. Олар қардан, желден жақсы қорғайды, ал суықтан - оша қорғай алмайды.

Жабық үлгідегі панажалар неғұрлым сенімді (шұңқыр, іш, алаң, үңгір және т.б.).

Олар толығымен қардан жасалады (қар кіршіктерінен немесе блоктарынан тұрғызылады немесе қызылады), оларға кіре беріс, елеулінен төмен деңгейде орналасқан 1-2 сағатта тұрғызылатын күрделі баспаналар адамды төменгі температурадан, желден қорғайды, ал қарылайым жылыту приборлары болса (май және керосин лампалары, шырақ шамдары) жылу жағдайын қамтамасыз етеді.

Қысқы дамылдан тұрағын орнатуға жарамды орындар қараңғы түскенге дейін тандалуы қажет. Қозғалыс барысында қандай да бір панахананы салу үшін ыңғайлы ұясымен белгіленген жер. Бұл қауіп төнген немесе ауа райы нашарлаған жағдайда, өзінің ізі бойынша жақын жерде белгіленген алаңға оралуға, мықты тректі немесе ыңғайлы қар құрғын іздеу үшін уақыт шығындылауға мүмкіндік береді.

Жылдамдатпай деп құрылыс сапасын төмендетуге болмайды.

Қар баспанынан салған кезде, әсіресе жабық үлгідегісінен салған кезде адам денесі едәуір жылу бөледі. Кімде, аяқ киімге түскен қар еріп айтырлықтай сулануға алып келеді. Киімнің жылу ұстайтын қасиетін сақтау үшін және дұрыс түнеп шығу үшін құрылысты бір адам жүргізуге тиіс. Ол үстіне артына құрғақ киім киіп су киімді ауыстыру үшін жылы киімді шешіп қойғаны дұрыс.

Сонымен қатар, топтың барлық қатысушылары белгілі бір жұмыстарды орындағанын қадағалау керек. Еңбек қимылмен күту тез үсінуге алып келеді, өйткені адам от жол кезде тек қозғалыспен ғана жылына алады.

Боран қатты соғып және қар қалың жауып, көріну қашықтығы бірнеше метрге шектелген кезде, адамдардың сақтанбай жан-жаққа тарал кетуге жол беруге болмайды.

Негізгі ереженің бірі - панахананың іші шағын болған сайын жылдық болып келеді. Дұрыс панахана таңдау қар жаамалығының тереңдігіне, оның мықтылығына байланысты.

Қар панаханаларын салу

Ол үшін:

- қараңғы түскенше, шаршағанша, панахана үшін орын таңдап, құрылысты бастау;

Поморлық әніс Мұнда адамдар барлық қолда бар киімдерін киіп, желге арқаларын беріп жартылай шеңбер бойынша отырады, тігінен ұзын тамақтарды қойып оларды қар басқанша күтеді. Тұршықтас үшін олар ара-тұра тамақты қозғалтады, қарға ауа өтетін саңлау теседі. Түпкі нәтижеде табиғи жолмен және жасаңды үрлемде пайда болған қарлы шұңқыр - үңгір тұрғызылады.

Қалай болғанда да қар панаханасын салуға еш мүмкін болмаған, ал басталған бірқасын адам өміріне қатер төндірген кезде ғана қар астында түнген дұрыс.

Барлық сақтадыру шараларына қарамастан, бір немесе бірнеше адамды үсік шалу жағдайы жиі кездеседі.

ҮСІГЕН АДАМДАРДЫ ЖЫЛЫТУ ӘДІСІ

Үсіген адамды су температурасы +400С аспайтын жұмынғын жерді немесе ыстық суға матарылған орманмен және ақжаймаңың көмегімен жылыту барынша тиімді. Зардап шегушіні, шешініріп, жылы төсенішке жатқызып ыстық суға шайылған мата кесіндісімен болмаса бөкебайымен, кеудешімен орап басты, мойынды, ішті, шабты қалытаған жөн. Мата салқындаған кезде ыстық матаға айырбастау керек, суыған мата адамды жылытпалыш орында көрініпше тоңдырады! Сонымен қатар, зардап шегушінің аяқ-қолын меркізт ысқалауға болады. Қан бас пен денеге жүру үшін аяқты аздап көтерген дұрыс. Көмек көрсеткен кезде жылдам және мұқият қозғалдыу қажет.

Кейде аяқарыдан зардап шегіп үсіген адамды оттың жанына отырғызады. Оны бұлайша құтқарам деп жүріп өткіріп алады! Дене жылы қатты үсіген кезде дененің жекелеген жерлерін жылыту аса қауіпті! Жылыту бір деңгейде және сапылып болуға тиіс. Мысалы, зардап шегушіні оттың жанына оған қатты ыстық болмайтындей етіп от пен жылу қайтаратын экранның арасындағы жылу жастықшысына отырғызып, оның денесін сақтықпен жылыта өз жылуыменмен демеі отты азырындал қауіпті жағдайдан шығару қажет.

Егер от жағу үшін жағдай жоқ болса, мүмкіндігінше жылырақ панахана салып, елеңге жылу оқшаулағыштың қалың қатарын төсеп, зардап шегушінің бүкіл киімін шешіп, ол құрғағынша сүртіп және оның арқасы мен көмек көрсететін адамның кеудесі тығыз түйсетіндей етіп тізерлей отырғызу қажет. Денедегі киімдер қабаты қанышалықты азайған сайын, денелердің түйісу мүмкіндіктері соншалықты көп болады, бұл жылынуға соншалықты тиімді әсер етеді.

Зардап шегушіні екі дені сау адамның ортасына отырғызу керек, бірақ оның дем алуына қиындық туғызбайтын болуы тиіс. Алғашқы көмек көрсетіліп жатқан адамды, зардап шегушіні және адамдарды (немесе адамды) бүкіл денесін одеждармен, ұйықтайтын қақтармен, киімдермен барлық жағынан тиінақтап орау керек, полистилен пакеттің, матаның көмегімен ауа райының жағымсыз әрекеттерінен қорғау керек. Үсіген адам қанша жылы киім киіптігіменмен сарт жағынан жылытпайлыш өлдігінен жылына алмайды.

Зардап шегуші жылынып, өзіне келгеннен кейін, оған ыстық, тұтті шай немесе кофе ішкізіп, егер жүретін айып құқысы келмесе тамақ берген жөн. Одан кейін бір тәулік бойы қалбай жатқызып, тынаштық пен жылулы қамтамасыз ету қажет. Алғашқы бірнеше сағатта зардап шегушімен қатар оның жай-күйін бақылап жылыта алатын сау адамды жатқызыған дұрыс.

ҮСІГЕН КЕЗДЕГІ АЛҒАШҚЫ КӨМЕК

Зардап шегушіні:

- мүмкіндігінше судан, қардан тез алып шығып, жағымсыз климаттық әсерден қорғау (1),
 - су киімді шешіп, құрғақ шүтпекпен ысқалау (2),
 - жылы суға отырғызу (бастапқы температурасы +25-28 С және соңғы температурасы +37-40 С (3)),
 - ыстық сусын беру (4),
 - жылы су құртқан адыс болмаған жағдайда ыстық суға салынған ақжаймамен қалытау(5),
 - қажетті жағдайда тірілту шараларын жүргізу (6),
 - далалық жағдайда зардап шегушіні өз денесімен жылыту (7) керек.
- Мыналарды жасауға болмайды:
- зардап шегушінің денесінің жекелеген мүшелерін қарқанды жылытуға (1),
 - ішімдік ішкізуге (2) болмайды.

- жабық үлгідегі панахана құрылысын жалғыз жүргізген жөн, өйткені ол киімнен су болуына байланысты, бір адамды құрғату, бүкіл топқа қарағанда әлде қайда жеңіл,
- жылдамдатпай деп құрылыс салысын төмендетуге болмайды,
- құрылысты бастар алдында су болмау үшін ысғаш тартатын және жылы киімді шешіп қойған дұрыс;
- үңгірді, шұңқырды қалған кезде су өтпейтін материалдардан істелінген төсеніште жұмыс істеген дұрыс;
- үңгірді арғын, тоқпақтың және соған ұқсас аспаптардың көмегімен қалу керек;
- өсізде болсаң: панахана шағын болған сайын соншалықты жылы болды;
- блоқты панахананың саңлауларды қармен тығыздаған дұрыс;
- матаны жабылған төбеге ауа жылу сақтағыш жастықшысын жасау үшін материалдар арасына жеңіл қалемді заттарды қойған дұрыс;
- құрылыс аяқталғаннан кейін, мүмкіндік болса киімді отта көптірген жақсы.

Қар панаханасында салқында түнеу

Ол үшін:

- адамдардың денелерін бір-біріне төмейтіндей етіп орын қалдыруға тырыса отырып, бір-біріне жақын отыру;
- барлық түймені, сырманы, сапып қойлектің жеңдері мен шалбардың балақтарының бауларын байлап, басқа күзетпелер (қайырмалы бас киім) кюю;
- су болған киімді сағу;
- ыстық шай, кофе, сорпа ішу;
- аяқты, басты барынша қымту;
- құрамында қант және майлар бар азық-түлікпен қоректену;
- баспанының, панахананың орналасқан жерлерін белгілеу;
- жылулы сақтайтын төсеніште отыру;
- кіре беріс саңлауды тазалау үшін панаханала құрал-саймандар ұстау;
- қажет болса қолды қимылдату арқылы жылыту. Бұлшық етті қыздыру үшін өзге киімдерды жылу.

Тым салынады:

- панаханаларға бығартылып орналастыруға. Адамдарды қараусыз қалдыруға,
- панахананың ішінде шешінуге;
- су киімнен қалуға;
- ішімдік ішуге;
- үсіп қалу қауіп төніп тұрғанда ұйықтауға;
- ашық отты қараусыз қалдыруға;
- құрылыс кезінде шыға берісті жел жаққа қаратып орналастыруға;
- қарда отыруға және жатуға;
- панахананы салу кезінде дененің қызынуына немесе төрлеуге;
- түнгі уақытта панахананы өзгертуге. Түнгі уақытта аса қажет болмаса тастап кетуге болмайды.

ПАНАХАНАСЫЗ ТҮНЕУ

Панахананы немесе өзге бас сауғалу орынын салу немесе от жағу мүмкін емес жағдай аяқт тажирібесінде сирек кездеседі. Алайда өң қолайсыз жағдайда да әрекет жасауға лайын болу қажет.

Желсіз ашық және жауын-шашынсыз ауа райында тығыз топ болып жатып немесе отырып, ашық аспан астында түнеуге болады. Бұл жағдайда суық топыраққа жоламаған абал. Сырт жақта отырғандар демалушыларды қымтайды, жылытады, жай-күйін бақылайды және кейіннен олармен орын ауыстырады. Арқаны арқаға тірей отырып, дем алушыларды ысқа жатқызып және қолмен, киіммен қымытай отырып орналасуға болады.

Десанттық әніс Бірқасын басталған кезде бір-бірімен қатар өскен бірнеше бұтаңы табуға тырысып, оларды өңкейтіп төбесін байлап, үстіңіз жағына киім, полистилен жауып, ішіне кіру қажет. Бірқасын біртіндеп панахананы қалың қармен жабады.

1.1. КҮРТІК ҚАР

Күртік қар – бұл желдің 15 м/с және 12 сағат бойы қар жауған кезде, қардың мол түсуімен байланысты гидрометеорологиялық апат.

Қарлы дауылды қысқы кезеңде болатын дауыл ретінде анықтауға болады, сол кезде желдің жылдамдығы сағатына 56 километрге дейін жетеді. Қарлы дауылдың ерекше қасиеті оның төменгі температурасы болып табылады. Бұл ретте ауаның температурасы -7°C -ге дейін түседі. Қарлы дауылдың таралу аумағы керетінше кең көлемді болуы мүмкін.

Боран – жер үстіндегі ауаның қабатындағы қардың желмен ауысуы. Сырманы, төменгі және жалпы боранды айыруға болады. Сырма және төменгі боран кезінде бұрын түскен қардың таралуы болады, жалпы боран кезінде, таралумен бірге, қар бұлттардан түседі. Олардың тұрғындар үшін қауіптілігі жолдардағы, елді-мекендердегі және жеке ғимараттардағы қар басумен көрінеді. Күрік қардың биіктігі 1 м-ге дейін асады, ал таулы аймақтарда 5-6 м-ге дейін болуы мүмкін. Жолдардағы көріністің 20-50 м-ге дейін төмендеуі, сондай-ақ желіл ғимараттардың және шатырлардың бірін-сараны бұзылуы, электр және байланыс беру аяа желісінің үзілуі мүмкін.

БОРАНДАРҒА ЖӘНЕ КҮРТІК ҚАРЛАРҒА ҚАЛАЙ ДАЙЫНДАЛУ КЕРЕК

Егерде Сіздер қатты боран туралы ескерту алыңыздар, терезелерді, есіктерді, шатыр люктерін және желдеткіш сыналуын тығыздап жабыңыздар. Терезенің әйнектерін қағаз лентамен жапсырыңыздар, терезе қақпағын немесе қалқанды жабыңыздар. Су мен тамақтың екі тәуліктік қорын, дәрі-дәрмек қорын, автономдық жарық құралын (фонарьлар, керосин лампалары, шамдар), жорық плиткасын, батареикалы радиоқабылдағыш сақтап жүріңіздер. Балконнан және терезе алды тақайдан заттарды алыңыздар, олар ауа ағымымен басылып қалуы мүмкін. Радиоқабылдағышты және теледидарды қосыңыздар – олар бойынша жаңа маңызды ақпарат түсуі мүмкін. Электр энергиясының сөнуіне дайын болыңыздар. Желіл құрылыстан орнықтырақ ғимаратқа көшіңіздер. Қар тазалау үшін құрал-сайман дайындаңыздар.

ҚАТТЫ БОРАН КЕЗІНДЕ ҚАНДАЙ ӘРЕКЕТ ЖАСАУ КЕРЕК

Төтенше жағдайда ғана ғимараттан шығыңыздар. Жалғыз шығуға тыйым салынады. Отбасыңыздың мүшелеріне немесе көршілерге қайда баратыныңызды және қашан келетініңізді хабарлаңыздар. Автомобильде тек үлкен жолдарда және тас жолдарда ғана қозғалуға болады. Машинадан шыққан кезде одан көріну шегінен тыс алыстаманыңыздар. Жолда тоқтап, үзік гудокпен дабыл белгісін беріңіздер, капотты көтеріңіздер немесе антеннаға ашық түсті матаны іліп қойыңыздар, көмекті автомобильде күтіңіздер. Бұл ретте ауаның жанаруын қамтамасыз ету және иісті газбен уланбау үшін

әйнекті кішкене ашып, моторды сөндірмеуге болады. Егерде Сіз бағдарлы жоғалтсаңыз елді-мекеннің сыртында жаяу жүріңіздер, бірінші кездескен үйге кіріңіздер, Сіздің орналасқан жеріңізді нақтылаңыздар және, мүмкін болғанша, боранның ақталуын күтіңіздер. Егерде Сізден күш кетіп жатса, пана ізденіз және сонда қалыңыздар. Сізге таныс емес адамдармен байланысқан кезде абай болыңыздар, өйткені табиғи апат болған кезде автомобильден, пәтердегі және қызметтік үй-жайлардағы ұрлықтар саны күрт өседі.

ҚАТТЫ БОРАННАН KEЙІН ҚАНДАЙ ӘРЕКЕТ ЖАСАУ КЕРЕК

Егерде қатты күртік қар жағдайында Сіздер ғимараттың ішінде қоршалып қалсаңыздар, абайлап, абыржымай күртік қардан өз бетіңізше шығу мүмкіндігін анықтаныңыздар (қолда бар құралдарды пайдалана отырып). Жергілікті атқарушы органға немесе облыстың төтенше жағдайлар өкілетті органының аймақтық бөліністеріне күртік қардың сипаты және оларды өздеріңше сырып тастау мүмкіндігі туралы хабарлаңыздар. Егерде өз күштеріңізбен күртік қарды сырып тастау мүмкіндігі болмаса, құтқару бөліністерімен байланысуға тырысыңыздар. Радиохабарлау қабылдағышын (теледидарды) қосыңыз және жергілікті артқару органдарының нұсқауын орындаңыз. Жылулы сақтауға және азық-түлік қорларының шығынын үнемдеуге шаралар қабылданыңыздар.

ҮСІК КЕЗІНДЕГІ АЛҒАШҚЫ КӨМЕК

Жылу берілетін үй-жайларда дененің үсіп қалған бөлігін жылытыңыздар, құрғақ жұмсақ матамен сүртіңіздер, сосын оны жылы суға салыңыз және судың температурасын 40-45 градусқа дейін жеткізіңіздер. Егерде ауырғаны басылса және сезімталдық орнына келсе, онда қолыңызды (аяғыңызды) құрғағанша сүртіңіздер, носки киіп (бес саусақ қолғап), мүмкіншілік болса, хирургке барыңыздар.

Перед выходом на улицу зимой важно знать!

В мороз перед выходом на улицу необходимо защитить кожу. Мужчинам следует бриться за час до выхода, а лучше и вовсе этого не делать. Женщинам не стоит умываться с гелем или мылом, чтобы сохранить на коже защитный слой. Нанесите самый жирный крем, но ни в коем случае не увлажняющий. Увлажняющие крема содержат реагенты, которые на холоде застывают. На хорошем жирном креме ищите надпись "питательный". Признак хорошего питательного крема - быстро впитывается в кожу буквально за одну секунду. Этот крем не надо ни втирать, ни вбивать.

Завтрак должен быть плотным и жирным. Голодные замерзают быстрее. Перед выходом на улицу нельзя пить чай с медом. Это нужно делать после улицы. Наденьте не 2-3 толстых и тесных свитера, а 4-5 слоев свободной одежды. Обувь должна быть разношенной и удобной. Только не пытайтесь натянуть шерстяные носки. Если ногам будет тесно, нарушится кровообращение, что может привести к обморожению.

Не курите на улице. От никотина сужаются сосуды. А на морозе кровь до рук, ног, носа и ушей кровь и вовсе еле-еле доходит. Стоите на холоде? Главное – не замирайте в одной позе. Постоянно двигайтесь, но массаж делать не стоит.

Первый признак обморожения – бледность. Потом возникает боль. Когда кожа становится белой, как воск, наступает самый опасный момент - онемение. Можно аккуратно помассировать лицо. При обморожении опасно оставаться на улице. Но и оказавшись в помещении не спешите смазывать обмороженную кожу маслом или спиртом. Еще один неверный шаг – опускать заледеневшие руки в горячую воду. Начинать следует с прохладной температуры, постепенно повышая градус.

Попробуйте размять пальцы и растереть замерзшие конечности. Кожа покраснела и горит – это хорошо. Теперь можно укрыться одеялом или пуховым платком. Нанести гигиеническую помаду, укутаться и выпить горячий сладкий чай. Глюкоза расходуется, пока человек мерзнет, поэтому ее запасы надо восполнять. Можно принять таблетку аспирина, чтобы расширить сосуды.

Осторожно гололед!

Будьте осторожны, при выходе на улицу из дома!!!

Наши СОВЕТЫ:

- *Надо постараться не упасть!*
- *Обувь одевайте микропористую или на мягкой подошве. Можно наклеить на каблуки куски поролона или лейкопластыря, а на подошву шершавую изоляционную ленту крест-накрест или лесенкой и перед выходом натереть песком.*
- *Можно перед выходом на улицу натереть подошву наждачной бумагой.*
- *На обувь от подъема ноги до каблучной части подошвы надеть два резиновых кольца, которые можно вырезать из старой грелки.*
- *Ступать следует всей подошвой, не торопиться, ноги слегка расслабить в коленях*
- *Пожилые, престарелые люди не стесняйтесь брать с собой трость с резиновым наконечником или палку с шипом на конце (можно использовать лыжные палки).*
- *Важный совет! Учитесь правильно падать. В момент падения надо сжаться, напрячь мускулы, а коснувшись земли обязательно перекатиться!*
- *При ходьбе наклоните корпус тела вперед, если упадете, то не на спину, а на руки.*

Будьте Здоровы!

Зима: стоит помнить!

Сильные метели имеют несколько названий: буран, снежные буря, пурга, вьюга и другие. В нашей климатической зоне с ноября по апрель в среднем бывает 30-60 дней с метелью. Продолжительность опасной метели от 12 часов до 2-3 суток при скорости ветра более 15 км\сек..

При ухудшении погодных условий областное и городское управление по чрезвычайным ситуациям через средства массовой информации, операторами сотовой связи передают периодически **штормовое предупреждение**. При этом отменяется культурно-массовые мероприятия, учебные занятия, сокращается рабочий день. На дорогах организовываются контрольно-пропускные пункты, ограничивается или запрещается движение автотранспорта, выставляются вехи и ориентиры.

Действие населения при получении штормового предупреждения. Внимательно выслушать экстренную информацию, уяснить ее, продумать свои действия. У себя дома нужно плотно закрыть окна, форточки, двери. Убрать во дворе, с крыльца и балконов вещи, которые могут быть снесены или захвачены ветром, подготовить теплые вещи, запас воды, продуктов и медикаментов, свечку или керосиновую лампу, ограничить выход во двор или на улицу. При необходимости выйти - идти надо по обочине дороги, остерегаться порванных и не обесточенных проводов, открытых люков, занесенных снегом, канав, мостов, водоемов. Группе людей: идти плотной цепочкой, подстраховывать друг друга, перераспределять груз, наблюдать вокруг посекторно. Скорость движения – по самому слабому. Лучший путь - не короткий, а безопасный. Отдыхать лучше стоя. Остерегаться обморожений.

Если человек заблудился во время бурана. Необходимо сохранять спокойствие, оценить обстановку, рассчитать свои силы, принять решение. Лучше перестраховаться, чем идти и зря рисковать. Лучше переждать. Попробовать найти укрытие или сделать его из снега и подручных материалов (например, под нависшими ветвями деревьев, либо выкопайте пещерку в сугробе). Прodelайте в «потолке» отверстие для вентиляции, прочищайте его время от времени. Углубите пещерку у себя под ногами: сюда при циркуляции будет опускаться холодный воздух. Старайтесь не спать. Над застрявшей машиной на антенне (шесте) повесить яркую ткань, периодически прогревайте машину, и очищать снег вокруг нее и выхлопной трубы. Обязательно закройте жалюзи машины, укройте двигатель со стороны радиатора; лучше, если автомобиль, двигателем будет повернут в наветренную сторону.

Если вы не будете пренебрегать этими простыми советами, зима своими снегами и морозами принесет вам много радости и удовольствия

Как сохранить тепло и не обморозится

Существует несколько общих простейших правил, которые следует соблюдать, отправляясь зимой в дорогу:

- старайтесь следить за изменениями погоды, прослушивая метеорологические сводки или наблюдая за окружающей природой;
- не пренебрегайте лишней одеждой;
- возвращайтесь сразу же, если почувствовали себя плохо или очень устали;
- в холодную погоду, особенно при сильном ветре, постоянно контролируйте свое состояние, не допуская общего или местного переохлаждения;
- одежда не должна сковывать движений;
- обувь в любом случае должна быть свободной;
- при передвижении по глубокому снегу в первую очередь надо стремиться, чтобы внутрь обуви не попадали комки снега. С целью утепления ног желательно шерстяные носки надевать на голую ногу, а хлопчатобумажные – поверх них. Неплохим утеплителем является обыкновенная газета. Ею в два-три слоя можно обмотать ногу и закрепить надетым сверху носком. Такой прием допустим только в сухой обуви.

Чаще всего на морозе у людей замерзают ноги, руки и лицо. Можно получить обморожение в считанные минуты. Согревайте конечности всеми доступными средствами:

- замерзли руки в рукавицах - совершайте мохообразные движения. Не следует сжимать их в кулак. Согревайте их на теле под одеждой;
- ноги замерзли – согревайте их качанием, махообразными движениями;
- замерзло лицо - сделайте 10-20 глубоких наклонов, можно растереть обмороженный участок мягкой тканью. В сильный ветер лицо следует защитить шарфом или маской изготовленной из плотной ткани.

Если буря застал вас в пути:

- устройте укрытие прямо в снегу, используйте естественные пустоты или выкопайте пещеру прямо в сугробе. Прodelайте отверстие для вентиляции и прочищайте его время от времени. Сделайте углубление у себя под ногами: сюда при циркуляции будет опускаться холодный воздух;
- старайтесь не спать, зажгите свечку (если есть) или спички – это согреет воздух пещере. Застегните все пуговицы, молнии, затянуть все манжеты рукавов и штанин надеть капюшон. Максимально утеплить ноги и голову. Сидеть на тепло изолирующей подстилке. По возможности совершайте движения, разогревая мышцы.

Если буря застал вас в дороге в автомобиле

- закройте жалюзи машины, укройте двигатель со стороны радиатора;
- по возможности расположите автомобиль двигателем в наветренную сторону;
- периодически вокруг автомобиля разгребайте снег, чтобы не оказаться погребенным под ним;
- не допускайте проникновения в кабину выхлопных газов: следите, чтобы выхлопная труба не забивалась снегом.

Если ваш автомобиль в пути заглох:

- не паникуйте, оцените обстановку: ориентиры, местонахождение, расстояние до населенного пункта, время суток;
- если вы решили подождать, то старайтесь не спать;
- приняв решение идти, придерживайтесь трассы, асфальта: они меньше подвержены заносу и у них есть кромка, по которой можно ориентироваться.

ПОМНИТЕ, что у машины есть, как минимум, пять колес, считая запасное, которые неплохо горят в любую погоду.

Замерзший водоем – это не безопасно!

Любой человек может попасть в чрезвычайную ситуацию, связанную со льдом: - на рыбалке; на охоте; на прогулке; в походе; при переходе водоемов и т.р.

В зимнюю пору природа не очень-то милостива к людям. Она жестоко накажет за легкомыслие, незнание, неумение и безволие. Гибель и увечья в ледяной зоне наиболее вероятны от утопления под льдом, общего переохлаждения (замерзания), простудных заболеваний, травм и т.д.

Любой выход на природу тщательно планируйте, продумывайте и организовывайте до деталей. Изучите технику выживания в этих местах и условиях. О месте, времени и продолжительности рыбалки (охоты), маршрутах движения и т.п. должно знать, по возможности, большее число людей. Уточните прогноз погоды, состояние льда, ходящая погода не может быть гарантией безопасности. Подготовьте средства спасения (жилеты, лодки, пенопласт и др.), аварийное снаряжение (теплые вещи, тент, плащ, толпик и т. п. увеличивает фактор риска, притупляет реакцию, приводит к ошибочным решениям, упрощенной оценке ситуации и т.п. Целесообразно одному из группы находиться на берегу или вблизи от него для организации оповещения и спасения.

В устойчивую зимнюю погоду лед толщиной 4-5 см. безопасен для одного человека, 8см. для двоих, 12-14 см для компании в 5-7 человек. Наиболее прочен прозрачный лед, с сине-зеленым оттенком, без пузырьков. Двое слабее лед молочный, белого или матового цвета, который проламывается без потрескивания. Очень не надежен весенний пористый лед во время оттепели, изморози, дождя. Особую осторожность следует соблюдать при спуске на лед и выходе на берег быстрой реки, где он бывает многослойным и со слоями воздуха.

Выбор и характер пути по льду любого водоема должен обследоваться. Лед водоема неоднороден по своей структуре, где прочнее, где слабее. Лед тонок и опасен под снежным сугробом, у крутых берегов, зарослей камыша, в местах слияния потоков и т.д.

Переходя по льду, при сомнительной его прочности, следует идти осторожно, скользящим шагом, ставя ногу на всю ступню и быть готовым к мгновенной реакции при изменении ситуации. При ходьбе на лыжах надо расстегнуть крепления, чтобы можно было быстро освободиться от лыж. Также необходимо освободиться от одной лямки рюкзака. Группе людей идти нужно цепочкой с интервалом 5-6 м. Первым идет хорошо подготовленный и опытный участник группы. Он должен страховаться длинной веревкой или шестом, спа-

сательным жилетом. Пролому льда предшествует треск, выступление воды. При этих тревожных признаках лучше вернуться назад по собственным следам, неотрывно скользя по льду.

При проламывании льда необходимо сбросить с себя рюкзак, лечь на живот, широко раскинув руки. При наличии лыж – лечь на них грудью и ползти в ту сторону, откуда пришли.

Если человек все же оказался в воде, ему необходимо удержаться на поверхности, стараться вылезти на лед, перекатываясь с живота на спину. Если лед тонкий. То его нужно подламывать в нужном направлении до твердого льда. В группе людей помощь утопающему оказывается одним, в крайнем случае, двумя людьми. При отсутствии средств спасения (шесты, веревки) можно использовать подручные средства - лыжные палки, шарфы, куртки.

В ледяной воде даже опытные, здоровые люди погибают в считанные минуты от общего переохлаждения. Провалившись в воду, голову и шею старайтесь удерживать над водой, чтобы уменьшить теплоотдачу организма. Плыть нужно спокойно, без резких размахов. Не пугайтесь судорог! Они болезненны, но не смертельны.

Выбравшись из воды, немедленно отожмите одежду и займите защищенное от ветра место. Чтобы согреться – делайте маховые движения руками и ногами. На берегу разожгите костер, попейте горячего сладкого чая.

Не пренебрегайте выше названными советами, и зимний отдых принесет здоровье и надолго оставит приятные воспоминания!

Правила безопасности на рыбалки

Одна из природных опасностей, подстерегающих человека на водоемах, - тонкий лед. Наиболее прочен чистый прозрачный лед, образовавшийся в результате замерзания поверхностного слоя воды. Для взрослого человека безопасен лед толщиной не менее семи сантиметров.

Нельзя ступать на лед, не убедившись в его крепости. Надо помнить, что лед крепче у берега; его толщина уменьшается на большей глубине по мере удаления от берега, а также в местах, где есть растительность, быстрое течение воды, где бьют ключи или впадает в реку ручей.

Также любителям порыбачить на льду надо помнить, что желание половить рыбу у закраин часто приводит к трагедии. На осенне-зимней рыбалке необходимо соблюдать правила:

- не пробивать рядом много лунок;
- не собираться большими группами в одном месте;
- не пробивать лунки на переправах;
- не ловить рыбу у промоин;
- всегда иметь под рукой прочную веревку длиной 12-15;
- о месте, времени и движения и т.п. должно знать (по возможности) большее число людей;
- принятие алкоголя до и в ходе рыбалки увеличивает фактор риска, притупляет реакцию, приводит к ошибочным решениям, упрощенной оценке ситуации и т.д;
- удобно хранить в кармане конструкцию из двух шильев;
- целесообразно одному из группы находиться на берегу или вблизи от него для организации оповещения и спасения;
- не выходить на лед в темное время суток и при плохой видимости. Не выезжать на лед на мотоциклах, автомобилях вне переправ.

Если все же человек провалился в воду, он должен звать на помощь, стараясь сохранить спокойствие, действовать самостоятельно. Нужно немедленно широко раскинуть руки по краям льда, не делать резких движений, опираясь руками и грудью на кромку льда, попытаться выползти на прочный лед и ползти к берегу.

Если на ваших глазах на льду провалился человек, немедленно крикните, что идет помощь. К терпящему бедствие надо приближаться ползком, широко раскинув руки. Если есть возможность, подложите под себя лыжи, доску, фанеру и ползите на них. Лед выдерживает человека на расстоянии 3-4 метра от края полыньи. Поэтому постарайтесь протянуть пострадавшему лыжу, лыжную палку, доску, веревку. Можно использовать крепко связанные шарфы. Когда спасающих несколько, они могут лечь на лед цепочкой, взяв один другого за ноги, и подползти к полынье. Действовать надо решительно и быстро, так как человек, попавший в полынью, быстро замерзает, а намочшая одежда не дает ему долго держаться на воде. Подав пострадавшему подручное средство спасения, надо вытащить его на лед и ползком вместе с ним выбираться из опасной зоны. Затем надо его укрыть от ветра, как можно быстрее доставить в теплое место, растереть, переодеть в сухое и напоить чаем.