

Способы предупреждения негативных и опасных факторов бытового характера и порядок действий в случае их возникновения.

Человек в процессе жизнедеятельности непрерывно взаимодействует со средой обитания, со всем многообразием факторов характеризующих эту среду. Многие факторы оказывают негативное воздействие на здоровье и жизнь человека.

По своим характеристикам факторы, влияющие на человека, подразделяются на опасные и негативные (вредные).

Опасный фактор - фактор, воздействие которого на человека в определенных условиях приводит к травме или резкому ухудшению здоровья (электрический ток, ионизирующие излучения и т. п.).

Негативный фактор - фактор, воздействие которого на человека в определенных условиях приводит к заболеванию или снижению работоспособности.

Современный город наполнен источниками потенциальной опасности для человека.

При неблагоприятном стечении обстоятельств общественный транспорт может составить угрозу здоровью и жизни граждан.

Вечерние посещения кинотеатров, концертов заставляют горожан возвращаться домой в опасное позднее время.

Многолюдие притупляет внимание человека и облегчает злоумышленнику исполнение преступных намерений. В городе, при большом скоплении людей и довольно тесной застройке, природные ненастья и стихийные бедствия много опаснее, чем в сельской местности.

При нарушении своевременности медицинской помощи, бесперебойного снабжения водой, электричеством и газом, надежной работы транспорта горожанин испытывает чувство дискомфорта и часто становится беспомощным.

Чтобы избежать экстремальных ситуаций в городе, придерживайтесь следующих правил:

избегайте плохо освещенных, малолюдных мест;

держите деньги или драгоценности во внутреннем кармане, не показывайте их посторонним;

при необходимости ночных передвижений по городу пользуйтесь такси, не соглашайтесь на то, чтобы вас подвозили незнакомые люди;

всегда имейте в распоряжении несколько мелких монет и билетов на городской транспорт;

избегайте мест большого скопления людей — толпы, очереди и т.п., не приближайтесь из любопытства к месту, где что-то случилось, где происходит манифестация или любое другое собрание;

будьте внимательны на дороге, вне зависимости от того, кто вы — пешеход или водитель.

Толпа. Находясь вне дома очень легко попасть в толпу. Толпу образуют человеческие эмоции - ажиотаж, ненависть, поклонение, страх. Поэтому, распознав «сгущение туч» обязательно смените свое местонахождение.

Пожар. Причиной возникновения пожара часто становятся элементарная невнимательность и небрежность, например, забытый утюг, оставленный под напряжением, или курение в запрещенных местах. Пожар могут вызвать брошен-

ные окурки, дефекты электробытовых приборов, неосторожное обращение с огнем, молнии и т. п.

Для предотвращения пожара или снижения его пагубных последствий:

обучите детей обращаться с огнем, а взрослых членов семьи простейшим способам тушения пожара;

приобретите бытовой огнетушитель и храните его в доступном месте;

никогда не курите в постели;

не оставляйте без присмотра электробытовые приборы, воздержитесь от использования самодельных электрических устройств;

не разогревайте лаки и краски на газовой плите, не стирайте в бензине и не сушите белье над плитой;

при обращении с праздничными фейерверками, хлопушками и свечами будьте предельно осторожными;

избегайте захламления путей возможной эвакуации и складирования взрывопожароопасных веществ на чердаке и в подвале;

в одну электророзетку не вставляйте более одной вилки, что бы избежать перегрева;

не допускайте установки телевизора в стенку или полную полку, а также ближе 70 -100 см от штор или занавесок.

При пожаре не торопитесь открывать двери и окна - свежий воздух усилит горение.

В начале тушения пожара выделение дыма может увеличиться. При распространении дыма через лестничные клетки наиболее задымленными, как правило, оказываются верхние этажи.

Помните, что на пожар нужно реагировать быстро и не поддаваться панике. При возгорании в квартире:

залейте очаг пожара водой или накройте одеялом (ковром);

передвигайтесь в задымленном помещении ползком или пригнувшись, закрыв нос и рот мокрой тряпкой;

горящие электробытовые приборы тушите, только выключив из сети;

в случае возгорания жира на сковороде накройте ее большой тарелкой, но не тряпкой.

Если огонь нельзя ликвидировать в кратчайшее время, выключите электричество, перекройте газ, срочно вызовите пожарных, уведите из опасной зоны детей, престарелых, и только потом начинайте тушить огонь своими силами.

При возгорании одежды на человеке немедленно повалите горящего, облейте его водой или накройте ковриком, курткой или пальто.

При пожаре в здании не пытайтесь использовать для эвакуации лифт, который может остановиться в любой момент. При невозможности самостоятельной эвакуации обозначьте свое местоположение, свесив из окна белую простыню. Если к спасению только один путь - окно, бросьте вниз матрасы, подушки, ковры, сократите высоту прыжка, используя привязанные к батареям шторы (простыни). Если вы живете выше первого этажа, желательно хранить у окна толстую веревку для спуска на нижний этаж или на землю.

Дороги и транспорт. Многие забывают, что пешеход тоже обязан выполнять правила дорожного движения - пересекайте проезжую часть только на зеленый сигнал светофора. Не бросайтесь на проезжую часть сразу, как только заго-

релся зеленый свет - идущие на большой скорости автомобили могут не успеть затормозить

Перед пересечением дороги вне специальных переходов сначала продемонстрируйте водителям свое намерение, чтобы это не было для них неожиданностью. Избегайте мест, где отсутствует прямая видимость. Не суетитесь перед неожиданно появившимся автомобилем - или сразу остановитесь, или продолжайте начатое движение.

Если вы обнаружили мчащуюся прямо на вас легковую машину, то самое лучшее - успеть повернуться к ней спиной (вас перебросит через капот, а не бросит с переломанными ногами на асфальт).

Стремясь побыстрее попасть в нужное место, люди часто пользуются

При пользовании общественным транспортом придерживайтесь следующих правил личной безопасности:

не засыпайте и не забывайтесь во время поездки, так как при резком изменении скорости движения вы рискуете получить травму шеи;

следите за своими вещами;

избегайте становиться около дверей, никогда не опирайтесь на них;

передвигаясь по салону, держитесь за поручни.

Чтобы не попасть в экстремальную ситуацию на водных объектах необходимо выполнять следующие требования личной безопасности:

не купайтесь и тем более не ныряйте в незнакомых местах и не заплывайте за буйки;

не выплывайте на судовой путь и не приближайтесь к судам;

не уплывайте на надувных матрацах или камерах далеко от берега;

не купайтесь в нетрезвом виде и в шторм.

Обязательно научите плавать вашего ребенка.

Ошибочно представление, будто в воду лучше погружаться сразу - нырять или прыгать с разбегу. Это может вызвать резкий спазм сосудов, внезапное обеднение кровотока в мозгу и, как следствие, кратковременный обморок. В таком состоянии очень легко захлебнуться и утонуть.

Если вы оказались в воде, не умея плавать, лягте на воду лицом вверх, широко

при выборе брода необходимо установить отсутствие омутов, глубоких ям, ила, тины, коряг, затопленных деревьев и других предметов, которые, при осуществлении переправы могут вызвать серьезные осложнения. Переправу через реку вброд в любой период года обязательно осуществлять в одежде и обуви. Если вас подхватило течение реки, двигайтесь по диагонали к ближайшему берегу.

Если вы вынуждены переходить реку или озеро, покрытые льдом, то помните следующее:

лед может быть непрочным около стока вод (например, с фермы или фабрики);

лед всегда тоньше под слоем снега, в тех местах, где быстрое течение, где бьют ключи или в реку впадает ручей;

около берега лед может неплотно соединяться с берегом. Ни в коем случае не проверяйте прочность льда ударом ноги.

Если под вами провалился лед, удерживайтесь от погружения с головой

Для городского жителя, плохо знакомого с «дикой природой», лес является источником множества потенциальных опасностей. Встреча с дикими живот-

ными, ядовитыми змеями, клещами, употребление в пищу ядовитых ягод и грибов, возможность заблудиться или попасть в трясину болота, остаться без воды, пищи и укрытия от непогоды - вот неполный перечень «сюрпризов», которые готовит для человека природа в лесу. Поэтому, если вы не уверены в своих силах, знаниях и навыках, воздержитесь от путешествия по незнакомому лесу без сопровождающего, для которого лес - «открытая книга». Если же суждено оказаться один на один с лесом, не поддавайтесь панике, помните, что «труссы умирают много раз до смерти, доблестный умирает только раз...».

Действия при дорожно-транспортных происшествиях, бытовых отравлениях, укусе животными.

Около 75% всех аварий на автомобильном транспорте происходит из-за нарушения водителями правил дорожного движения. Наиболее опасными видами нарушений по-прежнему остаются превышение скорости, игнорирование дорожных знаков, выезд на полосу встречного движения и управление автомобилем в нетрезвом состоянии. Очень часто приводят к авариям плохие дороги (главным образом скользкие), неисправность машин (чаще всего тормозов, затем рулевого управления, колес и шин).

При неизбежности столкновения сохраняйте самообладание, это позволит управлять машиной до последней возможности. Напрягите все мышцы и не расслабляйтесь до полной остановки. Сделайте все, чтобы уйти от встречного удара: кювет, забор, кустарник, даже дерево лучше идущего на вас автомобиля.

.Бытовые отравления. Уже много веков наиболее частой причиной отравлений является этиловый спирт. Алкогольные напитки, в маленьких дозах будоражащие сознание, в больших быстро разрушают его. Сон для пьяного человека — наиболее верный путь к трагедии: может произойти самопроизвольная остановка дыхания или рвотные массы попадут в дыхательные пути и человек захлебнется. Если пьяный заснул зимой на улице, высока вероятность того, что он погибнет от переохлаждения.

Однако люди травят себя не только алкоголем, но и его многочисленными суррогатами, т.е. продуктами, которые лишь в некоторой степени похожи на пищевой алкоголь. Это денатурат и политура, одеколоны и лосьоны, гидролизный и сульфидный спирты. Когда подобные вещества используют не по назначению, а принимают внутрь, это обычно приводит не к опьянению, а к сильнейшему отравлению. Его причиной могут стать ацетон, метиловый спирт, формальдегид и прочие химические соединения, смертельная доза которых составляет примерно 2— 10 г.

Сравниться по частоте с алкогольными могут лишь пищевые отравления. Многие продукты достаточно всего лишь на несколько часов оставить не в холодильнике, а в тепле, и они из лакомств превращаются в «оружие массового поражения». Особенно быстро портятся молочные и мясные продукты, салаты.

При пищевом отравлении наблюдается потеря аппетита, появление тошноты, рвоты, боли в желудке, поноса, повышенная температура тела, головная боль, резкая слабость, расстройство сна, а в тяжелых случаях — потеря сознания.

Отравление бледной поганкой характеризуется, кроме того, судорогами икроножных мышц, посинением пальцев, носа, задержкой мочи, падением сердечной деятельности. Особенности отравления красными мухоморами являются обильное потоотделение, слюно- и слезотечение, расширение зрачков и галлюцинации.

При большинстве пищевых отравлений первая помощь сводится к скорейшему удалению содержимого желудочно-кишечного тракта (обильное промывание, дача слабительных), сопровождаемому приемом внутрь адсорбирующих (активированный уголь), осаждающих (охлажденный крепкий чай), нейтрализующих (пищевая сода, кислое питье), обволакивающих (крахмальная слизь, кисель, яичный белок, молоко) веществ.

Сохраните остатки пищи, промывные воды для последующего лабораторного исследования. Промойте пострадавшему желудок — дайте ему выпить около 1 литра теплой подсоленной воды или слабого раствора марганцовокислого калия. Вызовите рвоту путем надавливания на корень языка. Дайте пострадавшему 4—5 таблеток активированного угля, напоите крепким чаем или кофе. Если у пострадавшего нарушено дыхание, немедленно начинайте искусственное дыхание. Проверьте пульс. При отсутствии пульса начинайте массаж сердца. Уложите пострадавшего в такое положение, которое позволит ему свободно дышать и предупредит возможное возникновение приступов удушья или вдыхания рвотных масс.

Отравления бензином и его парами часто получают автолюбители и молодые люди, подрабатывающие на автозаправочных станциях. При этом отмечаются чувство опьянения, головокружение, головная боль, тошнота, рвота, слабость вплоть до потери сознания. Распознать такое отравление помогает запах бензина, исходящий от пострадавшего.

Отравление наркотическими веществами не редкость в последнее время. Особенно часто его вызывают наркотики, содержащие героин (они обычно вводятся внутривенно), а также индийскую коноплю (их в основном курят). Эти отравления отличаются прежде всего тем, что даже небольшая передозировка может быстро привести к смерти. Состояние эйфории (приподнятое настроение, чувство удовольствия) сменяется тошнотой, рвотой, а затем потерей сознания, замедляется пульс, понижается температура тела, дыхание угнетено.

Также к бытовым отравлениям относятся и случайное принятие во внутрь различных агрессивных жидкостей (уксусная кислота, бытовые моющие вещества и т.п.) вызывающих ожоги слизистой оболочки пищевода, желудка и кишечника с последующем летальным исходом отравившегося при несвоевременном оказании медицинской помощи. Дома должно действовать то же правило, что и в химических лабораториях: обнаруженная склянка без этикетки подлежит немедленному уничтожению.

Отравления угарным газом возможны в гаражах и при неправильной эксплуатации печей. Первые признаки отравления - головная боль и головокружения, при острых отравлениях учащается пульс, возможны рвота, судороги, поражение зрительного нерва.

Основным противоядием служит свежий воздух, поэтому пострадавшего необходимо срочно вынести в безопасное помещение или на улицу, при необходимости делать ему искусственное дыхание. Полезны также кратковременное вдыхание паров нашатырного спирта и горячий чай.

При нахождении «на природе», да и на улицах города, вполне возможно пострадать от укуса дикого или бродячего животного. Укусить может любое, даже мирное на вид животное, начиная от милого котенка и кончая ядовитой змеей.

Клеши поджидают добычу сидя на нижних ветках растений, кустах, траве. Имеют продолжительность жизни до 25 лет. Отсутствие пищи некоторые насекомые выдерживают до 10 лет. При укусе возможно заражение, в зависимо-

сти от места, энцефалитом, туляремией, геморрагической лихорадкой, возвратным клещевым тифом. Клещи атакуют открытые участки тела или заползают под одежду. Если обнаружили на теле клеща, не давите и не сбрасывайте его, так как он оставит в теле хоботок с последующим развитием воспалительного процесса. Необходимо капнуть на клеща растительным маслом или йодом. После отпавшего клеща необходимо положить в целлофановый пакет и прибыть в медицинское учреждение для обследования клеща на наличие инфекции.

Пчелы. Множественные укусы пчел могут привести к смерти. Опасная аллергия на пчелиный яд наблюдается у 2% людей. Действия при укусе: удалить жало из ранки, смазать ранку одеколоном.

Змеи. Змеиный яд - сложный комплекс биологически активных ферментов, содержащих ряд веществ с крайне сильной токсичностью, вызывающих нарушение передачи нервных импульсов и тем самым обуславливающих паралич скелетной и дыхательной мускулатуры. Смерть пораженных змеиным ядом наступает в результате остановки дыхания. В этих ядах присутствует холинэстеразный фермент, усугубляющий развитие паралича, а также ферменты, вызывающие геморрагические отеки, обусловленные как повышением сосудистой проницаемости, так и нарушениями свертываемости крови.

Первая помощь при укусе змеи:

уложите пострадавшего в тень так, чтобы голова была ниже уровня тела, с целью улучшения мозгового кровообращения;

незамедлительно приступите к отсасыванию яда из ранки укуса. Энергичное раннее отсасывание в течение 5 - 7 минут дает возможность удалить до 40 % яда, однако через 15 - 30 минут удаётся удалить только 10% яда. При укусе в руку отсасывание может проводить сам пострадавший. При наличии ранки во рту или кариозных зубов отсасывание ртом недопустимо;

придайте неподвижность пораженной конечности (наложением шины и др.) для уменьшения поступления яда в лимфатическую систему;

при необходимости произведите искусственное дыхание;

обеспечьте покой пострадавшему;

дайте обильное питье (крепкий чай, кофе) для нормализации водно-солевого баланса;

обработайте место укуса антисептиками и наложите тугую стерильную повязку;

как можно быстрее доставьте пострадавшего в лечебное учреждение.

Категорически противопоказано наложение жгута! Нежелательны разрезы в области укуса, так как они приводят к образованию долго незаживающих язв и способствуют попаданию вторичной инфекции. Употребление спиртных напитков может только усугубить тяжесть поражения.

Собаки на протяжении многих веков являются спутниками и помощниками человека. Однако многие люди становятся жертвами их нападений, вызванных самыми разнообразными причинами, поэтому умение уклониться от нападения собаки, противостоять ей является необходимым.

Собаки могут напасть на человека в следующих случаях:

если натравливает хозяин;

если посторонний посягает на охраняемую территорию или вещи, которые животные считают своими или принадлежащими хозяину;

если у них отбирают пищу;

если их пытаются прогнать;
если их загоняют в угол.

Нападение может произойти из-за взаимного недопонимания. К примеру, собака скребется в калитку, а хозяин не слышит. Вы хотите помочь животному и пытаетесь открыть калитку. Собака кусает вас вместо благодарности — вы посягнули на охраняемую территорию.

Одиноким бродячим собакам, как правило, боятся людей. Дворняги, неоднократно битые, отступают, если только изобразить, что вы наклоняетесь к земле за камнем. Большие, непуганые собаки могут быть очень самоуверенны и очень опасными.

Если вы заметили, что собака на вас готовится напасть - остановитесь и твердым голосом отдайте команды типа «Место!», «Стоять!», «Сидеть!», «Фу!». В некоторых случаях срабатывает серия команд, приводящая животное в растерянность. Чтобы выиграть время, бросьте в сторону собаки любой предмет, не поднимая при этом высоко руку. Наибольшую опасность представляет приседающая собака, что говорит о ее готовности к прыжку. Чтобы защитить горло, прижмите подбородок к груди и выставите вперед руку.

Из газовых средств самозащиты собаку может остановить баллончик с газом на основе вытяжки из красного перца.

Если собака на вас напала, повернитесь к ней лицом, примите боевую стойку или, если уверены в себе, бросьтесь ей навстречу, но ни в коем случае не поворачивайтесь к собаке спиной и не убегайте. Для защиты используйте зонтик, сумку, камни, палку, одновременно отступая к укрытию (забору, дому) спиной и призывая на помощь окружающих. По возможности обмотайте плащом, пиджаком предплечье и руку, а затем, выставив ее вперед, спровоцируйте собаку на укус и сильно ударьте по верхней челюсти собаки. Если собака сбила вас с ног, упадите на живот и закройте руками шею. Помните, что болевыми точками у собаки является нос, пах и язык.

Небольшой укус может иметь место при игре с собакой, при кормлении. Для заражения слюне достаточно попасть на ранку на коже.

Если собака вас укусила, то промойте рану перекисью водорода или обильным количеством воды, окружность раны смажьте йодом, наложите чистую повязку. Выясните у хозяев, сделана ли собаке прививка от бешенства. Бездомную собаку, по возможности, привяжите или посадите в клетку. Это спасет других прохожих от укусов и позволит выяснить, необходимы ли вам прививки от бешенства.

Обязательно обратитесь в ближайший травмпункт для получения квалифицированной медицинской помощи. Поставьте в известность о случившемся милицию и санитарные службы, указав по возможности точный адрес владельца собаки.

Правила обращения с приборами в быту.

Электрическая энергия как самая универсальная и удобная для использования форма энергии - верный помощник человека в производстве и в быту. В домашнем хозяйстве находит применение большое количество электрических аппаратов, машин и приборов (телевизоры, стиральные машины, электроинструмент, плиты, утюги и пр.), питающихся от сети 220 В. Неумелое или небрежное обращение с бытовой электротехникой представляет серьезную угрозу здоровью и жизни людей.

Электрический ток поражает внезапно, в тот момент, когда человек оказывается включенным в цепь прохождения тока. Смертельно опасная ситуация возникает тогда, когда человек с одной стороны касается не изолированного провода, проводки с нарушенной изоляцией, металлического корпуса электроприбора с неисправной изоляцией или металлического предмета, оказавшегося случайно под напряжением, а с другой - земли, заземленных предметов, труб и т. п.

Следует отметить, что воздействие электрического тока на человека зависит в первую очередь от значения силы тока, пути его прохождения через тело человека и может вызвать неприятные ощущения, ожоги, обморок, судороги, прекращение дыхания и даже смерть. Допустимым принято считать ток в 0,5 мА. При силе тока в 10 - 15 мА человек не может самостоятельно оторваться от электродов, разорвать цепь тока, в которую он попал. Ток в 50 мА поражает органы дыхания и сердечно-сосудистую систему. Ток в 100 мА приводит к остановке сердца и нарушению кровообращения и считается смертельным.

Для того чтобы избежать трагедии при обращении с бытовыми электроприборами, соблюдайте основные меры безопасности:

- когда вы моете холодильник, другие бытовые электроприборы, меняете лампочку или предохранитель, отключите электричество;

- электророзетки располагайте как можно дальше от сантехнических приборов. В случае необходимости установки электророзетки в ванной комнате подключите ее через развязывающий трансформатор;

- никогда не пользуйтесь феном или электробритвой, если они мокрые или имеют оголенные токопроводящие концы и детали;

- не вынимайте вилку из розетки, потянув за шнур;

- не ремонтируйте вилки электроприборов с помощью изоляционной ленты, меняйте их сразу, если они сломались;

- не беритесь за утюг мокрыми руками и не гладьте, стоя на полу босиком;

- не оставляйте включенный утюг без присмотра и не наматывайте шнур вокруг горячего утюга, это может повредить изоляцию провода;

- прежде чем налить воду в емкость отпаривателя утюга, вытащите вилку из розетки;

- не включайте больше одной вилки в розетку;

- после того, как закончили пользоваться удлинителем, сначала выдерните вилку из розетки, а затем сворачивайте его;

- обнаруженные оголенные места и обрывы электропроводов немедленно ремонтируйте, не делайте временных соединений, предоставьте выполнение всех работ квалифицированным специалистам;

- не перекручивайте и не завязывайте в узел провода, не заземляйте их дверьми (оконными форточками) и не закладываете провода за газовые (водопроводные) трубы, батареи отопления.