

Тема 7 «Способы предупреждения негативных и опасных факторов бытового характера и порядок действий в случае их возникновения»

Учебные вопросы:

1. Возможные негативные и опасные факторы бытового характера и порядок действий в случае их возникновения
2. Правила обращения с бытовыми приборами и электроинструментом.
3. Действия при бытовых отравлениях, укусе животными и насекомыми.
4. Правила содержания домашних животных и поведения с ними на улице.
5. Правила действий по обеспечению личной безопасности в местах массового скопления людей, при пожаре, на водных объектах, в походе и на природе.
6. Способы предотвращения и преодоления паники и панических настроений в опасных и чрезвычайных ситуациях

1. Возможные негативные и опасные факторы бытового характера и порядок действий в случае их возникновения.

Очень трудно заставить людей соблюдать правила безопасности дома, где, тем не менее, происходит наибольшее количество несчастных случаев.

Когда, кажется, что мы защищены от опасностей города, именно в нашей квартире нас подстерегает все те ловушки, жертвами которых ежегодно становятся тысячи людей. Этому способствует все более широкое использование бытовых электроприборов, не соответствующих нормам безопасности, и небрежность при строительстве жилья. Например, отсутствие заземления электроприборов или дифференцированного выключателя является источником многих бед, обрушивающихся в основном на домохозяек и детей. Наиболее частые причины несчастных случаев - это рассеянность, неосторожность, легкомыслие при использовании ядовитых веществ, сложных приспособлений и электроприборов.

Большая часть бытовых происшествий со смертельным исходом вызвана: случайными падениями; удушьем и утоплением; отравлением газом и другими веществами; поражением электричеством; падением предметов; пожарами; природными факторами (переохлаждение, солнечные и тепловые удары); ожогами кипящими жидкостями; неосторожным обращением с оружием и домашними инструментами.

Падения.

В современных домах с натертыми воском или покрытыми лаком полами, с шаткими переносными лестницами, пластиковыми стульями, ножки которых скользят, неустойчивыми табуретками, со скользящими по полу коврами факторы риска значительны. Это приводит к несчастным случаям чаще всего из-за невнимательности.

Чтобы избежать падения:

– не натирайте воском полы, тем более лестницы, особенно если в доме есть пожилые люди или дети; научите детей осторожно, не спеша, спускаться по лестнице;

– если на пол проливается жидкость, нужно сразу же вытереть ее, чтобы не поскользнуться;

– не оставляйте предметы и игрушки на полу, чтобы не споткнуться;

– обращайтесь внимание на устойчивость стульев, переносных лестниц и т.д.;

– не садитесь на высокие табуретки перед открытым окном;

– приделайте защитную сетку к окну и какое-нибудь предохранительное устройство на балконе, предотвращающее выпадение детей;

– следите за тем, чтобы ковры плотно прилегали к полу, их можно закрепить с помощью клейкой ленты, а во время уборки легко поднять;

– будьте осторожны и попросите вам помочь, забираясь на складную лестницу, чтобы помыть окна, поменять занавески, лампочку, протереть люстру (для этого необходимо отключить электричество);

– лестницы сами по себе, если они крутые или скользкие, являются наиболее частой причиной несчастных случаев;

– для лестниц используйте нескользящие покрытия;

– поднимаясь или спускаясь по лестнице, не несите перед собой пакетов, из-за которых не видно ступенек; не давайте детям нести бутылки или другие хрупкие и опасные предметы;

– запрещайте детям кататься по перилам;

– будьте внимательны, проходя через вращающиеся, а также стеклянные двери;

– необходимо предусмотреть защитные приспособления перед витражами и стеклянными дверьми, чтобы дети не разбили их, катаясь на велосипедах, играя с машинами, колясками. Разбитое стекло может стать причиной очень тяжелых повреждений;

– не забывайте классический пример с кожурой банана или арбуза, нечаянно наступив, на которую, можно поскользнуться.

Занимаясь домашними делами, возьмите себе за правило работать спокойно. Это будет и менее утомительно, и принесет большую отдачу. Лучше подольше поработать, чем угодить в больницу с травмами, вызванными спешкой или усталостью.

Опасность может подстергать *во время еды*, когда пища попадает в дыхательные пути. Достаточно проглотить куриную или рыбную косточку, чтобы обед закончился трагически. Часто это случается, когда люди начинают говорить с полным ртом, при вдохе маленькие кусочки пищи могут попасть в трахею и вызвать тяжелые последствия.

Есть два вида помощи, которую необходимо оказать в этом случае. Они зависят от возраста пострадавшего. Если это ребенок в возрасте до одного года, его необходимо положить себе на предплечье лицом вниз.

Головка ребенка должна быть ниже его груди. Ударить быстро четыре раза между лопаток ладонью, постоянно помня о хрупком телосложении ребенка. Затем перевернуть ребенка лицом вверх и нажать двумя пальцами четыре раза на грудную клетку. Повторить попеременно эти два приема.

Если человек подавился несильно.

При оказании помощи взрослым, пострадавшего надо нагнуть грудью вперед и четыре раза энергично ударить его по спине между лопатками раскрытой ладонью.

Если человек сильно подавился, (о чём можно понять по иссиня-красному цвету лица, чаще всего, он начинается держаться за горло, не может дышать и/или говорить) применить приём Геймлиха:

1. Сжать одну руку в кулак, и той стороной, где находится большой палец, положить ее на живот пострадавшего на уровне между пупком и реберными дугами (в так называемую эпигастральную область живота)

2. Ладонь другой руки кладется поверх кулака. Быстрым толчком вверх кулак вдавливается в живот. Руки при этом нужно резко согнуть в локтях, но грудную клетку пострадавшего не сдавливать.

При необходимости прием повторить несколько раз, пока дыхательные пути не освободятся.

В ванне или в бассейне достаточно нескольких капель воды, попавших в трахею, чтобы вызвать состояние паники и полной потери контроля. Последствия этого очень тяжелые - человек может даже утонуть. Поэтому необходимо предусмотреть защитные приспособления в декоративных бассейнах и у колодцев.

Если Вы **разбили градусник**, и ртуть раскатилась по столу или полу, ни в коем случае не пытайтесь вытереть ее тряпкой - это приведет лишь к размазыванию ртути и увеличению поверхности испарения.

Для сбора ртути приготовьте наполненную водой банку с плотной крышкой, обыкновенную кисточку, резиновую грушу, бумажный конвертик, лейкопластырь, мокрую газету, тряпку и раствор марганцовки.

При помощи кисточки надо собрать самые крупные шарики ртути в бумажный конвертик. Затем “втяните” в резиновую грушу более мелкие шарики, а самые мелкие капельки “наклейте” на лейкопластырь. Все собранную ртуть поместите в банку, и плотно закройте ее. Очищенную поверхность протрите мокрой газетой, а затем обработайте раствором марганцовки и как следует проветрите помещение.

2. Правила обращения с бытовыми приборами и электроинструментом.

Бытовая электротехника очень удобна, но может принести много бед, если не соблюдать меры безопасности при ее установке и работе.

Меры предосторожности в быту:

– перед включением электрической вилки в розетку убедитесь, что она именно от того прибора, который Вы собираетесь включить. Также после выдергивания вилки из розетки проверьте, что не ошиблись. Если провода от

соседних устройств похожи, сделайте их разными: оберните изоляционной лентой или покрасьте;

- не беритесь за электрическую вилку мокрой рукой;
- не вбивайте гвоздь в стену и не сверлите ее, если не знаете, где проходит скрытая электропроводка;

- следите за тем, чтобы розетки и другие разъемы не искрили, не грелись, не потрескивали. Если контакты потемнели, почистите их и устраните причину неплотного соединения;

- когда вы моете холодильник, другие бытовые электроприборы, меняете лампочку или предохранитель, отключите общий выключатель электричества в квартире;

- не держите включенные бытовые электроприборы в ванной, так как там образуются токопроводящие водяные пары. Радио динамик или лампочка, подключенные к сети и упавшие в ванну во время купания, вызывают тяжелые последствия. Розетки не должны быть расположены слишком близко к ванне или раковине;

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

- не вынимайте вилку из розетки, потянув за шнур (он может оборваться, оголив проводники, находящиеся под напряжением);

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

- не беритесь за утюг мокрыми руками и не гладьте, стоя на полу босиком, так как в случае электрического поражения, это облегчит проход тока через тело в землю;

- помните, что шнур утюга притягивает детей, и держите утюг в недосягаемом для них месте, никогда не оставляйте включенный электроутюг без присмотра;

- не наматывайте шнур вокруг горячего утюга, это может повредить изоляцию провода;

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

- необходимо, чтобы телевизор был установлен в устойчивой нише, а не на шатком столике или тележке;

- не включайте больше одной вилки в розетку, несколько вилок могут вызвать короткое замыкание и пожар;

- когда вы закончили пользоваться удлинителем, сначала выдерните вилку из розетки, а затем уже сворачивайте его;

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

- временная установка елочных электрических гирлянд не должна вам позволить забыть самые элементарные нормы безопасности.

Не рекомендуется находиться под высоковольтными линиями

электропередачи. Создаваемое ими в воздухе электрическое напряжение вредно действует на организм.

Не следует приближаться к оборванному проводу: может поразить шаговое напряжение. Если все-таки приходится пересекать опасную зону возле лежащего на земле провода, надо делать это бегом: чтобы одновременно только одна нога касалась почвы.

При входе в троллейбус не следует прикасаться рукой к его борту. Корпус троллейбуса может находиться под напряжением из-за пробоя изоляции.

Выходить из находящегося под напряжением салона без промедления, прыжком, так как в противном случае, стоя на ступеньке одной ногой и поставив другую на землю, можно пропустить через себя электрический разряд.

Электрички и трамваи в этом отношении не опасны, потому что всегда заземлены (<http://www.mchs.gov.ru/upload/site1/library/4ZcFaKpK5t.pdf>).

3. Действия при бытовых отравлениях, укусе животными и насекомыми.

Бытовые отравления происходят практически всегда по небрежности: при использовании репелентов от насекомых или употребления в пищу фруктов, овощей, зелени, обработанных химикатами, из-за прикосновения к яду от грызунов без тщательного мытья рук. Иногда достаточно вдохнуть токсичное вещество, чтобы наступило отравление.

Около половины случаев отравлений вызвано медикаментами, в остальных случаях “виновниками” становятся чистящие и моющие средства, пятновыводители, употребление в пищу грибов, испорченных или зараженных продуктов. К числу едких бытовых ядов относятся: кислоты (соляная, щавелевая, серная), скипидар, аммиак, бензин, отбеливающий раствор, воск для мебели, чистящие средства, дезинфицирующие растворы, фенол (карболовая кислота), йод, жидкость для зажигалок, керосин, каустическая сода, растворители.

Необходимо научиться оценивать опасность препаратов, внимательно изучать способ их применения. Помните: многие чистящие вещества и кислоты, служащие для уборки дома, имеют очень высокую степень токсичности. Самые опасные из них - пятновыводители, антикоррозийные средства, жидкости для промывки сантехники.

Каждый препарат должен иметь свою упаковку и четкую, хорошо читаемую этикетку.

Никогда не используйте емкости от пищевых продуктов для хранения моющих и чистящих средств и других токсичных препаратов, в особенности бутылки из-под минеральной воды, тонизирующих напитков и соков.

Не ставьте их в кухонный шкаф рядом с пищевыми продуктами, а отведите для них специальное место.

К ядам относятся: алкоголь, воск для пола, мыло, болеутоляющие и снотворные лекарства и другие медикаменты. Если пострадавший принял

одно из этих веществ в угрожающей дозе, ему нельзя пить и есть, а надо вызвать рвоту, нажав на корень языка ложкой или пальцами, или же дать ему выпить раствор воды с двумя чайными ложками соли или слабый раствор марганцовки. Затем немедленно доставить его в больницу.

Ежедневно в больницы поступает огромное количество взрослых и детей с диагнозом «острое пищевое отравление».

Чаще всего виновником несчастья является сам пострадавший. Для одних все заканчивается не совсем приятной процедурой промывания желудка и нотацией на будущее. А другие потом всю жизнь мучаются от последствий отравления.

Препараты бытовой химии. В каждой квартире имеется большое количество ядов: косметические, моющие и лакокрасочные средства. При попадании их внутрь возникает состояние, схожее с тяжелым алкогольным отравлением.

К группе риска относятся маленькие дети, которых привлекают яркие упаковки. А они, как известно, все пробуют на вкус. Не стоит отказываться от этих средств, значительно облегчающих ведение домашнего хозяйства, необходимо только строго соблюдать инструкции по применению и убирать их подальше от детей.

Ядохимикаты. Ядохимикаты, применяемые для борьбы с домашними и садовыми насекомыми, при неправильном применении опасны и для людей. Они, как правило, содержат хлорофос или карбофос, которые могут стать причиной отравления не только при случайном употреблении внутрь, но и при длительном вдыхании их паров. При их применении необходимо строго соблюдать меры предосторожности и пользоваться только широко известными средствами. Нераспечатанные ядохимикаты нельзя хранить вместе (и даже носить в сумке) с продуктами питания.

Медицинские препараты. Практически все лекарственные препараты в повышенной дозе обладают токсическими свойствами. Отравления случаются из-за неправильного увеличения дозы лекарства, самолечения и злоупотребления лекарствами, отпускающимися без рецепта. В последнее время достаточно часто встречаются отравления снотворным.

Алкоголь. Алкоголь - это яд с наркотическим действием. В малых дозах он вызывает расширение сосудов и эффект опьянения, а в больших количествах может стать причиной острого отравления, опасного для жизни. Заблуждение, что от подобного отравления страдают исключительно алкоголики. Наоборот, чем реже человек пьет, тем больше шанс отравиться: ведь его организм непривычен к яду.

Часто встречаются случаи отравления суррогатом. Не только дешевую водку, но и дорогие напитки очень часто подделывают. Для этих целей используют этиловый спирт низкого качества.

У больных, ослабленных людей и детей даже малое количество алкоголя может вызвать сильное отравление.

Ядовитые растения. Отравления случаются, как правило, в теплое время года. К группе риска относятся туристы, употребляющие в пищу

незнакомые травы и ягоды, и маленькие дети. Так же отравления растениями часто возникают из-за самолечения. Ведь большинство лекарственных трав в больших количествах ядовиты, и необходимо строго соблюдать дозировку.

Продукты питания. Отравления возникают при употреблении испорченных продуктов питания, недостаточной кулинарной обработке и несоблюдении элементарных правил гигиены. Покупайте продукты только в зарегистрированных точках, оборудованных холодильниками. Будьте предельно осторожны с домашними консервами.

Первая помощь при отравлениях

Лечить любые отравления должен врач, чтобы избежать побочных реакций и осложнений. Поэтому первым делом необходимо вызвать «скорую помощь». Но существует несколько основных правил первой медицинской помощи, независимо от вида отравления. Ведь чем раньше принять меры, тем меньше яда попадет в организм.

Вызовите рвоту. Для этого можно выпить несколько стаканов соленой воды.

Можно выпить несколько таблеток активированного угля (1 таблетка на 10 кг веса).

При слабости и головокружении больному прикладывают к голове холодный компресс.

И самое главное - обязательно захватите с собой вещество, ставшее причиной отравления, или упаковку из-под него, для того чтобы врачам было проще найти противоядие.

Как избежать отравлений?

Большое разнообразие ядовитых веществ и способов их воздействия на организм делает практически невозможной профилактику отравлений. Конечно, человеческий организм при регулярном введении небольших доз привыкает и становится невосприимчивым к ядовитому веществу. Но это касается только какого-то одного яда. Для того чтобы свести к минимуму риск получить отравление, необходимо лишь принимать некоторые меры безопасности:

- Не используйте в пищу незнакомые растения и грибы.

- Не употребляйте в пищу продукты питания с истекшим сроком годности или неправильно хранившиеся.

- Не увеличивайте самостоятельно дозу лекарства.

- При приготовлении в домашних условиях настоек из лекарственных трав обязательно проконсультируйтесь с врачом.

- Не доверяйте свое здоровье лицам без медицинского образования, предлагающим «чудо-настойки» от всех болезней, приготовленные ими самостоятельно.

- Убирайте в недоступные для детей места предметы бытовой химии, лекарственные препараты и косметические средства.

<http://www.nemoclub.ru/poisoning.html>

Укус животными.

Большинство укусов животных приходится на детей школьного возраста и дошкольного возраста. Наиболее распространенными местами укусов становятся лицо, руки и ноги. Так как дети чаще становятся жертвами подобных травм, важно объяснить ребенку, что звери могут быть опасными и навредить ему, и научить быть осторожным в общении с животными. Маленькие дети должны всегда находиться под постоянным присмотром взрослых, если поблизости находится какое-либо животное.

Укусы [собак](#) встречаются чаще остальных. Их пик приходится на летний период. Как известно, большинство подобных случаев происходит, если собаку раздражить, или побеспокоить во время сна или приема пищи. Статистически выявлено что, мальчиков собаки кусают в два раза чаще, чем девочек. Самыми распространенными местами таких укусов у детей становятся руки, голова и шея.

Укус [кошки](#) обычно вызывает более глубокую колотую рану, нежели укус собаки. Потому, из-за сложности дезинфицирования раны, риск занесения бактериальной инфекции выше.

Укусы [экзотических](#) домашних животных, таких как крысы, мыши или песчанки, могут стать причиной заражения некоторыми болезнями, среди которых [бешенство](#) встречается крайне редко, но риск остается очень высоким, если нет сертификата о вакцинации против данного заболевания. Укусы некоторых одомашненных животных, к примеру, таких как игуаны, опасны лишь в плане занесения инфекции и не несут в себе другой опасности.

Домашний скот. У лошадей, коров и овец очень мощные челюсти. Их укусы оставляют после себя раздробленные раны. Среди возможных последствий стоит выделить: занесение инфекции, заражение [столбняком](#) или бешенством.

Нападение дикого животного, и как следствие нанесение укусов, может произойти во время охоты, кемпинга или пешего туризма. Как и в случае с домашним скотом, весьма вероятно занесение в рану инфекции, заражение столбняком или бешенством.

Если вы укушены:

Если укус неглубокий, нужно для начала приготовить двадцатипроцентный мыльный раствор и промыть им пораженный участок. Готовится такой раствор очень легко: берем один кусочек туалетного мыла либо третью часть мыла хозяйственного и растворяем его в двух стаканах воды. На самом деле в таких случаях лучше всего прибегать к помощи хозяйственно мыла, который содержит в своем составе наибольшее количество щелочи. Полученным раствором тщательно промываем пораженный участок в течение пяти минут. Затем используем антибактериальную мазь, дабы предупредить развитие инфекционного процесса. Наносим мазь, после чего накладываем стерильную повязку. Даже незначительные ранки требуют особо пристального внимания. Запомните, в таких случаях рана должна заживать очень быстро. Если же в месте поражения возникли гнойные выделения, появилось покраснение либо

припухлость, тогда как можно быстрее получите консультацию специалиста. При развитии инфекции может наблюдаться и повышение температуры тела.

Если укус глубокий и сопровождается [кровотечением](#), тогда в самую первую очередь стоит помнить о том, что такое кровотечение помогает очистить рану от слюны животного, так что останавливать его сразу же не стоит. Для начала промойте рану двадцатипроцентным раствором с мылом в течение десяти – пятнадцати минут. После этого обработайте кожный покров вокруг раны этиловым спиртом либо спиртовым раствором [йода](#), после чего наложите чистую повязку. Вату в таких случаях лучше всего не использовать, так как она может приклеиться к ране и потом ее будет очень трудно удалить. Как только все это будет сделано, отправляйтесь за медицинской помощью, так как только врачи-специалисты в случае необходимости смогут ввести Вам [прививку](#) против бешенства.

При укусе животного вызвать врачей скорой помощи действительно необходимо в случае если:

- Укус животного незначительный, однако, человек не знает, было или не было вакцинировано животное.
- Очень глубокий укус, при котором отмечается чрезмерное поражение кожи, не дающее возможности увидеть дно раны.
- Человек был укушен животным, у которого из пасти выделялось большое количество слюны, при этом оно напало на человека без каких-либо причин.

В таких случаях вполне возможно развитие бешенства, так что пострадавшего следует в срочном порядке госпитализировать. Если укус был нанесен собакой либо кошкой, тогда пострадавшему следует с особым вниманием отнестись к дальнейшему поведению животного, которое укажет на факт наличия либо отсутствия бешенства. Если виной всему стало все же бешенство, тогда понадобится особый курс терапии. И еще, чтобы выявить наличие бешенства следует наблюдать за поведением животного, а не пострадавшего, так как у собак и кошек инкубационный период в большинстве случаев намного меньше.

Чтобы предупредить укусы тех или иных животных следует:

- Сторониться незнакомых животных, даже если на первый взгляд они не представляют опасности.
- Не играть, не ловить и не подкармливать диких животных, например, белок и енотов.
- Не беспокоить животное в момент кормления потомства либо приема пищи.
- Оставаться настороже даже в те моменты, когда Вы играете со своим домашним питомцем.
- В зоопарках и зоомагазинах не стоит просовывать пальцы в клетки с животными.

Укус насекомыми

Насекомыми называются живые организмы из отряда членистоногих, населяют они практически все континенты. Из всех живых существ нашей

планеты именно насекомые являются самыми многочисленными. Нет человека, ни разу в жизни не испытавшего укуса насекомого. Последствия укуса зависят в первую очередь от вида насекомого и во вторую очередь от индивидуальных особенностей организма. Для некоторых людей укус самого обычного комара может быть смертельно опасным. Реакцию человеческого организма вызывает не сам факт прокола кожи, а вещества, которые насекомые впрыскивают во время укуса. Цель укусов может быть как оборонительной, так и пищевой (кровососущие). Какие насекомые могут быть опасны?

Основную опасность для жителя средних широт представляют укусы перепончатокрылых насекомых: пчел, ос, шмелей, шершней, красных муравьев.

Эти насекомые жалят исключительно в целях самообороны. Во время ужаления или укуса в организм человека попадает яд, состоящий из активных белков и иных компонентов, часто являющихся сильными аллергенами. Организм отвечает на внедрение этих веществ покраснением, болью и припухлостью тканей. По статистике от укусов пчел и ос погибает в четыре раза больше людей, чем от укусов змей. Различные насекомые наносят поражение разными методами. Так, осы и пчелы жалят жалом, при этом вторые погибают, так как жало вместе с жалящим аппаратом остается в ранке. Муравьи впрыскивают яд, кусая челюстями, причем они могут кусать сколько угодно раз. При укусе кровососущих (комары, блохи, клещи, клопы) человек испытывает неприятные ощущения. Но при этом некоторые из них еще и являются переносчиками опасных инфекций. Малярийные комары переносят малярию. Африканские комары переносят западно-нильский энцефалит. Вши переносят возвратный тиф, москиты – лейшманиоз. Мухи цеце переносят сонную болезнь, обычные мухи могут быть переносчиками тифа, дизентерии. Оленьи мухи переносят туляремию, блохи - бубонную чуму. Комары могут переносить вирусные болезни: желтую лихорадку, лихорадку денге, лошадиный энцефалит, Клещи переносят болезнь Лайма. Укус пауков (особенно Черной вдовы и Коричневого отшельника) могут вызвать тяжелые осложнения, и даже смерть.

Признаки укуса: отек, боль и другое. Чаще всего при укусе насекомого наблюдается зуд, боль, припухлость и покраснение в месте укуса. При попытках почесать пораженное место можно внести инфекцию. Но если у пострадавшего есть аллергия на укусы насекомых, яд может спровоцировать не только местную, но и общую реакцию организма: высыпания по всему телу, ухудшение дыхания, нарушение сознания. В особо тяжелых случаях смерть наступает через полчаса после укуса. Укус осы или пчелы в язык может спровоцировать отечность языка и глотки и далее удушье. Укусы нескольких пчел или шершней вызывают почечную недостаточность и паралич. Укусы красных муравьев причиняют множество неприятностей пострадавшему, так как они очень сильно чешутся и к тому же болят. Аллергия на укусы Аллергическая реакция на укусы насекомых может быть умеренной и острой. При умеренной аллергической реакции наблюдаются

следующие признаки или один из них: припухлость, боль, сыпь, легкая отечность, зуд, увеличение температуры тела в месте укуса. Если аллергия на укус насекомого была однажды, возможность ее повторного появления составляет 60%. Умеренная аллергическая реакция наблюдается у многих пострадавших и не требует специальных мер. Вполне достаточно стандартной помощи, описанной далее. Признаки острой аллергической реакции: отечность лица, нарушение дыхания, одышка, тревожность, нервозность, ускорение биения сердца, сыпь появляется по всему телу. Сыпь зудит и очень яркая, кружится голова, резко уменьшается кровяное давление. Тяжелые реакции на укусы насекомых – это не слишком частое явление. Однако за десять минут у пациента может развиваться анафилактический шок, нарушение сознания и летальный исход. Поэтому такому пострадавшему требуется немедленная медицинская помощь. Первым средством, используемым при анафилактическом шоке, является адреналин (эпинефрин). Вовремя введенный препарат купирует аллергические проявления. Иногда используются кислородные маски, капельницы и иные более серьезные процедуры. Пациента могут оставить в стационаре еще на сутки для полной стабилизации состояния. Лицам, уже однажды пережившим подобные состояния, желательно постоянно иметь при себе ампулу эпинефрина во время походов в лес и прогулок на природе. Но иногда одной лишь дозы этого препарата не хватает, поэтому в любом случае нужно вызывать «скорую».

Укусы ос, пчел, шмелей и шершней. Если в средней полосе чаще можно встретить пчел и ос, то на юге к ним прибавляются еще и шершни – огромные осы. Как уже было сказано, жалящие насекомые кусают в целях самообороны. При этом осы и шершни могут жалить множество раз. У пчел и шмелей жало покрыто зазубринками, которые тормозят его в теле. Вместе с жалом из тела насекомого вырывается и жалящий аппарат. Из него еще на протяжении 3 – 5 минут выпрыскивается яд, поэтому жало следует тут же изъять из ранки. В месте укуса тело краснеет, припухает, болит и становится горячим. При индивидуальной чувствительности к яду пчел может подняться температура тела, тошнить, болеть голова, нарушиться координация и появиться вялость и лихорадка. Такая же реакция бывает, если человека ужалило сразу несколько насекомых. В особо тяжелых случаях даже одного укуса достаточно, чтобы нарушился сердечный ритм, появились судороги, стали болеть суставы и спина, нарушилось сознание. У некоторых людей может начаться приступ астмы и даже анафилактический шок. Что делать после укуса? Если укус в кисть рук, нужно тут же снять все кольца и после этого немедленно вытащить жало и попытаться аккуратно выдавить из ранки жидкость. Для того чтобы аккуратно удалить мешочек с ядом, нужно «соскоблить» его с помощью любого твердого предмета. Не нужно пытаться тянуть за него, так как яд будет впрыскиваться еще быстрее. Лицам, не имеющим аллергии на укусы пчел и ос, достаточно лишь принять таблетку антигистаминного средства, приложить холодную примочку с нашатырным спиртом (разбавить в соотношении 1:5) или с этиловым спиртом,

разбавленным водой в три раза. Также не помешает выпить немного теплого чая и прилечь. На всякий случай антигистаминный препарат можно пропить пару дней подряд до тех пор, пока припухлость не пройдет. Некоторые врачи рекомендуют принять внутрь 25 граммов водки (средство только для взрослых!). При острой боли помогут нестероидные противовоспалительные препараты, например, ибупрофен. У некоторых лиц индивидуальная непереносимость яда проявляется через некоторое время. Поэтому тем, кто не уверен в своем организме, следует внимательно отслеживать такие признаки как тошнота, изменение кровяного давления, увеличение температуры тела, высыпания на других местах, а также осложнение дыхания.

Народные методы лечения укусов пчел, ос, шмелей или шершней:

1. Разжевать и прилепить на пораженное место листик подорожника.
2. Обмыть место укуса мочой.
3. Привязать к месту укуса листик одуванчика, предварительно помятый.
4. Сделать крепкий настой травы вероники лекарственной и делать с ним примочки.
5. Прикрепить к пораженному месту листочки петрушки. Это устранил боль и припухлость. Внутрь принимать отвар из корней этого растения: на две столовых ложки сырья пол литра кипятка. Залить в термосе на ночь. Пить по трети стакана трижды сутки за 30 минут до трапезы. Это средство устраняет сенсбилизацию организма.
6. Три столовых ложки череды заварить в термосе 500 мл кипящей воды на ночь. Употреблять внутрь по 100 мл трижды в сутки за полчаса до еды. Делать примочки с листьями череды.
7. Выдавить сок из листиков мяты, обработать место ужаления. Это снимет боль, воспаление, расслабит.
8. Разрезать сырую луковицу и срезом прикрепить к месту укуса. Оставить на ночь. Можно обрабатывать больное место луковым соком. Очень опасными могут быть множественные укусы ос или пчел. Если в лесу Вы случайно наткнулись на осиное гнездо, ни в коем случае не следует отмахиваться от насекомых, пытаться их давить. Нужно как можно быстрее убраться подальше от этого места. Если лишь одно насекомое выделило яд – другие чувствуют его запах и тоже бросаются нападать. При множественных укусах нужно обязательно и безотлагательно направляться в стационар.

Укусы комаров.

Укусы комаров не только оставляют после себя мучительный зуд. Эти насекомые могут быть и по настоящему опасными, если они переносят возбудителя малярии. Согласно древней легенде эти мелкие кровососы были посланы людям в наказание за злые женские языки. Известно более двух тысяч видов комаров. Причем далеко не все они являются переносчиками малярии. Последние чуть крупнее и брюшко у них расположено значительно выше головы, тогда как у обычных видов голова может быть чуть выше или тело находится параллельно поверхности. Несмотря на то, что в последнее

время количество малярийных комаров в средней полосе увеличилось, в большинстве случаев мы наблюдаем обычные виды этих насекомых. Кровь сосут лишь особи женского пола и лишь тогда, когда они готовятся к откладыванию яиц. Протеины крови необходимы комарихам, для того чтобы отложить как можно больше яиц. Так, «голодная» комариха может отложить не больше 50 яиц, а сытая – уже до 300. Обнаружить свою добычу комар может за несколько километров! Жало его похоже на шприц, игла которого еще прикрыта особым протекторным чехольчиком. Во время введения в тело чехол поднимается. Как только жало введено в тело, в ткани человека тут же впрыскивается вещество, препятствующее сворачиванию крови. Вот этот самый антикоагулянт и вызывает зуд и покраснение. Для взрослого здорового человека не опасны даже пятьсот укусов комара. Однако для аллергика и одного может быть достаточно, чтобы вызвать тяжелую аллергическую реакцию и даже летальный исход.

Что делать после укуса?

1. Периодически обрабатывать зудящее место крепким раствором пищевой соды.
2. Смазывать укусы спиртовой настойкой календулы, борным спиртом, томатным соком.
3. Сделать холодную примочку.
4. При множественных укусах принять антигистаминное средство.
5. В походной аптечке или на даче непременно следует держать антигистаминный препарат, фенистил или фукорцин (снимают зуд и даже устраняют ожоги крапивы).

Народные методы при укусах комаров

1. Обработать сметаной или кефиром.
2. Приложить к месту укуса лист черемухи или подорожника.
3. Смазать пораженное место бальзамом «Звездочка».

Укусы пауков

Существуют очень ядовитые пауки, укусы которых могут привести к смерти пострадавшего. При нападении такого паука человека нужно немедленно отвезти в больницу. На самом деле далеко не каждый паук действительно опасен. Очень опасны бурые пауки отшельники, каракурты и тарантулы. Эти насекомые встречаются в теплых регионах, не любят сырость. Живут они обычно там, где редко бывают люди, например, на чердаках, среди дров. **Тарантулы** довольно велики и предпочитают селиться в степных песчаных местах. У бурого паука-отшельника на спинке есть особый рисунок, похожий на скрипку. А у **каракурта** брюшко украшает яркий красный узор, похожий на песочные часы. Укус тарантула довольно болезненен. В месте поражения кожа краснеет, опухает и болит. Общее состояние пострадавшего ухудшается, он вял, его клонит в сон. Чаще всего признаки эти держатся несколько суток. Укус каракурта напоминает слабый укол. Состояние ухудшается приблизительно через час – два. Тело в месте укуса припухает, начинает болеть. Постепенно боль разливается на нижнюю часть спины, мускулатуру ног, живот и верхнюю часть спины. Кружится

голова, мутит, все тело ломит. 2% случаев укусов каракурта заканчиваются остановкой сердца и смертью. При укусе бурым пауком-отшельником пострадавший чувствует несильное жжение. Но спустя 8 часов место поражения краснеет, болит и покрывается волдырем. Через некоторое время волдырь исчезает, но остается довольно крупная язва, которая постепенно становится еще больше. Увеличивается температура тела, ухудшается общее самочувствие пациента, ломит тело, пострадавший нервничает. Зафиксированы смертельные случаи от укусов этих пауков. Более опасны они для детей.

Что делать после укуса?

1. Хорошенько помыть тело в месте поражения водой и мылом.
2. Добиться неподвижности пораженной конечности. Для этого следует наложить шину. При движении кровь течет быстрее и яд скорее разойдется по телу.
3. Если паук укусил за ногу или руку, можно слегка пережать конечность чуть выше места укуса, наложив своеобразный «жгут». Но слишком сильно пережимать ткани нельзя. К тому же, такую повязку нельзя долго держать на теле (не дольше часа).
4. Сделать холодную примочку на пораженное место.
5. Много пить, чтобы очистить организм от ядов через почки.
6. Выпить аспирин (взрослым) или парацетамол. Обязательно ехать в больницу если пострадавший - ребенок, после укуса общее самочувствие пострадавшего значительно ухудшается.

При вероятности укуса каракуртом или бурым отшельником нужно вводить противоядие.

Укусы домашних насекомых (клопов).

Разновидностей клопов на планете больше пятидесяти тысяч. В умеренном климате насчитывается около тысячи видов. Клоп питается в среднем раз в неделю. Но если учесть, что колонии их очень велики, становится понятной проблема укусов клопами. Существовать в одном помещении с ними практически нереально. Клопы предпочитают сосать кровь детей и женщин, ведь у них более тонкая кожа. Если есть выбор, пойдут насыщаться на организм некурящего члена семьи. Нередко укус клопа поначалу принимают за укус комара или даже аллергию. Клопы любят селиться в трудно достигаемых уголках: в щелях, под плинтусами, в щелках мебели, за картинами и обоями. Днем их обнаружить можно, только если тщательно поискать. Укус клопа абсолютно безболезненный, так как он впрыскивает в ранку обезболивающее вещество. Иногда клоп, чтобы напиться крови, прокалывает тело в нескольких местах, так как не сразу может найти близкий сосудик. Клопы переносят такие тяжелые заболевания как туберкулез, чума, сибирская язва и оспа.

Что делать? Если клопы обнаружены, существует только два варианта от них избавиться: переехать на время в другое жилище или вызвать специалистов по дезинсекции. Можно обработать квартиру и самостоятельно. Но для этого нужно обзавестись защитным костюмом и

респиратором, перчатками и прибором для распыления. Обработать раствором нужно абсолютно все предметы, стены и полы. То есть все поверхности и щели. На квадратный метр мягкой мебели и ковров уходит приблизительно 100 мл раствора и вполовину меньше на полы, стены, деревянную необитую мебель. Если обработать комнату частями, то хитрые клопы просто перейдут на еще не обработанные поверхности. Поэтому обработку следует проводить сразу и везде. Обязательно нужно сразу обработать дверные косяки, вентиляционные ходы. После дезинсекции все окна следует открыть и оставить для проветривания. Во время обработки следует убрать домашних питомцев, растения и, конечно же, людей. После проветривания необходимо протереть мокрой тряпкой все места, к которым Вы прикасаетесь. Иногда не все клопы погибают сразу, препарат действует через неделю или даже месяц, все зависит от того, какой препарат выбран.

Укус клеща

Клещи чаще населяют леса, однако и в лугах тоже чувствуют себя замечательно. Для прогулки по природе следует выбирать одежду светлой окраски – на ней легче обнаружить насекомое. Во время прогулки следует один раз в час тщательно осматривать друг друга. Желательно, чтобы брюки снизу были захвачены резинкой или манжетой. Можно заправить их в сапоги. Чаще всего клещи подкарауливают свои жертвы, сидя на травинках или веточках. Ползти они могут только вверх, вниз не умеют. На этом можно сыграть, подбирая одежду для прогулки. Если клещ во время путешествия по Вашей одежде наткнется на препятствие, он не сможет его преодолеть. Возвратившись домой с прогулки, нужно очень внимательно пересмотреть не только свою одежду, но и цветы, веточки или игрушки, принесенные из леса.

Что делать если клещ присосался?

1. Не следует капать на клеща никакими маслами и спиртами. В подобной ситуации насекомое будет пытаться защищаться, впрыскивая в организм больше яда.

2. Пинцетом (в крайнем случае, пальцами) взять насекомое и выкрутить его, как винтик. Этот способ дает стопроцентный результат. Только не нужно его тянуть, а именно выкручивать.

3. После удаления насекомого нужно внимательно осмотреть ранку – не остался ли в ней хоботок насекомого. После чего обработать спиртовым препаратом.

4. Дать пострадавшему антигистаминное средство.

5. Если регион неблагополучен по энцефалиту, желательно после укуса сразу же обратиться в поликлинику.

Укусы у детей. Дети – лакомый объект для укусов кровососущих насекомых, ведь кожа у них тонка, а кровообращение очень активное. Укус же осы или пчелы ребенок может получить, неосторожно наступив на насекомое босой ножкой или даже во время поедания какого-либо сладкого и сочного фрукта – насекомое может тоже захотеть полакомиться. Даже укус обычного комара может вызвать довольно обширное покраснение, да и припухлость может быть больше, чем у взрослого человека. Обычно через

пару дней они постепенно начинают бледнеть и проходить. В остальном же реакция детского организма на укус любого насекомого не сильно отличается от реакции взрослых.

Первая помощь при укусах жалящих насекомых заключается в следующем: удалить жало, приложить лед, дать антигистаминное средство внутрь, смазать больное место фенистил-гелем или в более тяжелых случаях кремом адвантан. Первое средство создано на основе растительных компонентов, а второе включает гормоны. Непременно следует направить ребенка в больницу, если укусов несколько, если они находятся во рту, на лице. При укусе комара также можно смазать волдырь фенистилом. Если малыш пытается чесать волдырь – нужно непременно снять зуд. Ведь через маленький расчес несложно занести инфекцию. Методы снятия зуда после укусов комарами: разбавить соду водой до состояния кашицы, обработать волдырь, протереть нашатырным спиртом, разбавленным водой в равных долях, обработать волдырь мятной зубной пастой. На природе ребенок может быть атакован слепнями. Укус этого насекомого очень болезненен, к тому же, ранка может впоследствии воспалиться и даже нагноиться, так как насекомое может отложить под кожу свои яйца. Более активны эти насекомые в ясный солнечный денек.

Если ребенка укусил слепень, нужно как можно быстрее промыть ранку водой с мылом. Чтобы снять зуд, поможет та же питьевая сода. Примочки ставятся на 15 минут, после чего сменяются новыми. Слепни совершенно безопасны в тени и нападают исключительно на солнечных лужках, поближе к водоемам.

Укусы при беременности Никто не защищен от укусов надоедливых комаров или злобных ос. Но будущим мамочкам в отличие от всех остальных практически запрещено пользоваться репеллентами и большинством лекарств. В крайнем случае, если укусило насекомое и реакция организма сильна, можно выпить таблетку антигистаминного препарата (тавегила, супрастина, фенистила). Но проще предупредить укусы, чем их потом лечить: не держите на открытых местах сладкие фрукты и десерты, не пейте из жестяных баночек и бутылок, простоявших на столе некоторое время без присмотра – в них может затаиться оса! После употребления сладостей и фруктов обязательно протирать губы мокрой салфеткой, избегать ношения слишком цветастых платьев на природе, не ходить босиком по лужкам и цветочным полям, не применять летом сильно пахнущие цветочные ароматы, использовать москитные сетки дома и на даче, репеллентами обрабатывать одежду, использовать ультразвуковые ловушки для комаров, если нет аллергии – прибегнуть к эфирным маслам.

Лечение укусов. Лечение следует выбирать в зависимости от симптоматики. Так, при небольшом отеке и боли довольно будет приложить холодный компресс или кусочки льда. Некоторые насекомые, например комары, переносят микробы, поэтому можно также обмыть пораженный участок тела слегка подогретой водой с мылом. Всеми силами следует воздерживаться от чесания волдырей, ведь это первый путь к заражению

ранок. Для снятия зуда можно успешно применять антигистаминные средства (зиртек, лоратадин, супрастин, фенкарол, тавегил), реализуемые в аптеках без рецепта. Если ранее на укусы насекомых были очень тяжелые реакции, следует использовать содержимое антианафилактического пакета. В такой пакет входит шприц с адреналином для укола, антигистаминный препарат и жгут. Применять эти средства нужно по предписанию доктора. В таких случаях назначается также дифенгидрамин, а также препараты из группы кортизона. В больнице же научат пользоваться антианафилактическим пакетом. Если ранка инфицирована, назначаются оральные формы антибиотиков. И в самых тяжелых случаях прибегают к кислородной маске, внутривенных вливаниях препаратов. У таких пациентов следует постоянно прослеживать работу сердца. Антигистаминные средства назначаются на срок от трех до пяти суток. Длительность приема стероидов (кортизон) назначает врач.

Народные методы лечения

1. Обработать место укуса настойкой эхинацеи и выпить несколько капель внутрь. Согласно утверждениям врачей эхинацея регулирует работу иммунной системы и устраняет аллергические проявления.

2. Растолочь таблетку активированного угля и добавить воды, чтобы получилась каша. Ее наложить на место укуса, чтобы она не высохла быстро, прикрыть сверху пленкой. Уголь действует в качестве противоядия, впитывая из ранки молекулы яда.

3. Сделать примочку из молока или из молочного льда. Держать до 10 минут.

Мазь от укусов насекомых. Все мази, используемые для устранения последствий укусов насекомых, делятся на гормональные и негормональные. Псило-бальзам – противоаллергическое средство. Устраняет зуд, покраснение и припухлость кожи, обезболивает, охлаждает. Показан для использования при укусах насекомых, зудящей экземе, ветрянке, аллергии. Не действует на общее состояние организма. Обработку проводят три – четыре раза в сутки. Во время беременности используется с осторожностью.

Витаон – бальзам на основе растительных компонентов: масла мяты, сосновых почек, полыни, тысячелистника, шиповника, зверобоя, чистотела, ноготков, ромашки, фенхеля, тмина, чабреца, камфоры. Снимает боль и зуд, устраняет воспаление, уничтожает микробы, способствует скорейшему заживлению. Используется для примочек или обработок пораженных мест. Обработки проводятся два раза в сутки, примочка ставится на 48 часов.

Золотая звезда – мазь на основе растительных компонентов: масла мяты, гвоздики, корицы, эвкалипта, камфоры, ментола. Эффективна как для отпугивания насекомых, так и для обработки укусов. Снимает зуд, воспаление. Не наносить возле глаз, поврежденную кожу и на слизистые оболочки. Небольшое количество мази втереть в места поражения. Может вызвать реакцию непереносимости. В таком случае следует тщательно обмыть участок кожи теплой водой с мылом. Не используется до достижения

возраста двух лет.

Фенистил гель – антигистаминный препарат для локальных обработок. Рекомендуются для снятия зуда при укусах насекомых. Действие препарата заметно уже через несколько минут после нанесения, эффективен на протяжении 1 – 4 часов. Места укусов обрабатывают два – четыре раза в сутки. Если зуд очень силен, необходимо комбинировать с оральным антигистаминным средством. Запрещено использовать, при возрасте пострадавшего до 1 месяца. Во время беременности использовать только после консультации врача и на малых участках тела.

Синафлан – кортикостероид для локальных обработок. Рекомендуются для обработки укусов насекомых, ожогов первой степени, солнечных ожогов, зуда, экземы, дерматита, нейродермита. Мазь используют только короткими курсами и для обработок небольших участков тела, так как она вызывает много побочных эффектов. Обрабатывают пораженный участок один – три раза в сутки.

Адвантан – это глюкокортикостероид последнего поколения. Благодаря особой форме действующего компонента препарат практически не оказывает общего действия на организм даже при длительном использовании. В случае укусов насекомых рекомендуется только при очень ярко выраженной реакции. Обычно препарат не вызывает побочные эффекты. Обработку мазью осуществляют один раз в сутки, необильно. Укусы ядовитых насекомых. Самыми опасными являются укусы скорпионов, каракурта, сольпуги, сколопендры, тарантула. Несмотря на то, что подавляющее большинство ядовитых насекомых не более опасны, чем пчелы, реакция на них во многом зависит от состояния организма. По статистике чаще всего от укусов скорпионов гибнут малыши со слабыми защитными силами организма. Предупреждение укусов таких опасных насекомых в регионах их обитания заключается в применении репеллентов, тщательном осмотре обуви и одежды перед их надеванием, закупорке всех щелей, через которые насекомые могут пробраться в жилище или палатку. При укусе ядовитым насекомым требуется немедленно ввести специальную противоядную сыворотку (специальную для каждого вида насекомого), после чего поддержать сердце и сосуды с помощью медикаментозных средств. Если нет возможности немедленно доставить пострадавшего в медицинское учреждение, нужно сделать примочку на рану с крепким раствором марганцовки. После чего дать попить 100 мл. слабого раствора марганцовки, уложить, укутать, периодически поить водой.

Гомеопатия при укусах.

Из всех гомеопатических средств, применяемых для облегчения последствий укусов насекомых, самыми распространенными являются *Apis* и *Ledum*. Первое производится из телец мертвых пчел и пчелиного яда. Препараты можно принимать перорально и обрабатывать ими ранки. Для наружного использования капли наносятся на бинт, и делается примочка. Препарат *Apis* эффективен при укусах пчел, если наблюдается сильная припухлость и покраснение тканей, место укуса резко болит, образуется

волдырь. Препарат Ledum же рекомендуется в тех случаях, если после укуса ткани холодеют, бледнеют и облегчается боль при холодных компрессах. Для предупреждения сильной аллергической реакции можно на протяжении 4 суток в начале теплого периода года принимать препарат Aris. На многих аллергиков данное гомеопатическое средство действует почти как вакцинация, сводя к нулю реакцию организма на укусы насекомых.

Когда нужен врач? Если укус насекомого вызывает не просто покраснение в месте укуса, а любые другие общие нарушения, даже не причиняющие большие неприятности, следует обязательно проконсультироваться с врачом. Ведь при повторном появлении они могут быть намного интенсивнее и вызвать анафилактический шок. Наиболее частой реакцией на укусы бывают высыпания по типу крапивницы. Пятна, покрывающие тело, не имеют одинаковой формы, они немного приподняты над уровнем кожи, припухшие и красные, чешутся. Если никаких других симптомов не наблюдается, врач пропишет антигистаминные средства. Если в место укуса были занесены микробы (ткани горячи, ухудшается общее состояние, на коже образовалась яркая полоса) нужна помощь врача. В любом случае пострадавший требует внимания со стороны окружающих. Нужно наблюдать за его состоянием и при ухудшении общего самочувствия обращаться к специалисту. Если же известно, что у пострадавшего бывают тяжелые реакции на укусы насекомых, нужно тут же после инцидента вызвать «скорую помощь», даже если состояние пострадавшего, вроде бы, нормальное. Кроме этого, нужно вызвать «скорую» если наблюдаются такие признаки: одышка, сиплое дыхание, ощущение тяжести или боли в грудной клетке, вялость или нарушение координации, невозможность глотать, говорить, ощущение сдавливания горла, признаки инфицирования. Как правило, для постановки диагноза достаточно лишь осмотреть пострадавшего. Также необходимо исследовать состояние работы сердца и дыхательных путей.

Профилактика

1. Учитывать суточную активность насекомых. Так, комары в умеренном климате обычно активны в сумеречное время. Поэтому людям, страдающим аллергией на их укусы, следует воздержаться от прогулок в это время суток.

2. Во время прогулки на природе лучше одеться в легкие одежды, но с длинными брючинами и рукавами. Майки и рубашки следует заправлять в брюки. На голову желательно надеть панаму. То есть открытых участков тела должно быть как можно меньше.

3. Не следует пренебрегать репеллентами. Их можно наносить не только непосредственно на тело, но и на одежду (для этого есть специальные средства). Средства, содержащие перметрин, отпугивают комаров, клещей и других насекомых. Наносить их нужно на ткань, причем даже после нескольких стирок они сохраняют свое действие. При этом такой вид обработки практически безвреден для человека. Еще одно активное вещество, используемое многими производителями репеллентов – ДЭТА. Его

можно наносить как на одежду, так и непосредственно на кожу. В препарате не должно быть больше 35% ДЭТА, так как большее количество никак не влияет на эффективность, зато неблагоприятно сказывается на здоровье.

4. Используйте москитные сетки. Сейчас их производят не только для окон, но даже и для детских кроваток и колясок.

5. Вместо жидкости для фумигатора можно применять экстракт эвкалипта. Комары терпеть не могут этот запах.

6. Комары за версту чувствуют повышенный уровень холестерина в крови и предпочитают именно таких людей всем остальным. Поэтому – нормализуйте холестерин.

Репелленты для детей. При выборе репеллента нужно в первую очередь читать надписи на упаковке. В детских препаратах в качестве активных компонентов не должно быть вещества диэтилтолуамид (ДЭТА). Этот компонент является очень токсичным, поэтому детям в возрасте до шести лет его нельзя наносить даже на одежду. Наиболее предпочтительными являются байрепел, а также IR 3535. Очень эффективным и совершенно безвредным является бальзам «Золотая звезда». Можно обработать одежду и кожу малыша ванильным экстрактом, кедровым или гвоздичным маслом, настойкой Melissa или эвкалипта. Для детей не следует выбирать средства в виде аэрозолей, а только кремы, мази или гели. Как правильно пользоваться репеллентами? Используя средства от комаров для обработки тела, следует помнить, что яды, опасные для комаров, также являются опасными и для человека.

Как минимизировать вред от токсичных компонентов?

1. Если на природе планируется быть не дольше полутора часов, следует выбирать препараты с малой концентрацией действующего вещества (до 10%). Но от клещей такие препараты не подойдут – они боятся лишь убойных концентраций выше 20%.

2. Не следует поливаться репеллентом – его увеличенное количество никак не повлияет на эффект.

3. Чтобы намазать на тело крем или гель, лучше надеть на руку тонкую медицинскую перчатку.

4. На лицо нельзя наносить аэрозоль! А только крем, мазь или гель.

5. Не следует использовать аэрозоли в закрытых комнатах.

6. Не следует обрабатывать участки кожи, скрытые одеждой.

7. Некоторые компоненты репеллентов могут вступать во взаимодействие с синтетическими волокнами тканей. Поэтому предпочтительнее надевать вещи из натуральных тканей.

8. Нельзя обрабатывать репеллентом участки с царапинками, ранками, воспалениями, губы, а также веки.

9. После прогулки нужно принять душ и убрать с тела остатки вещества.

10. Если репеллентом обрабатывается одежда, ее следует сменить тут же, как отпадет необходимость в защите.

11. Производитель обычно дает рекомендации по кратности обработок

– не пренебрегайте этими рекомендациями.

Растения, отпугивающие насекомых

1. Бархатцы – их запах терпеть не могут мухи и москиты.
2. Бергамот – поможет избежать укусов, а также снять воспаление при укусах. Очень эффективно в таком случае в комбинации с лавандой.
3. Вербена – отпугивает любых насекомых.
4. Гвоздика – отлично отпугивает комаров и мух.
5. Герань – как в виде растения, так и в виде масла отпугивает насекомых.
6. Кедр – отпугивает мошку и комаров.
7. Кипарис – является сильным инсектицидом.
8. Лаванда – эффективна от моли, комаров, мух. Помогает избежать волдырей при укусах.
9. Лавр – отпугнет насекомых и поможет быстрее заживить волдыри.
10. Мелисса – замечательно отпугивает насекомых, а также снимает боль при ужалениях.
11. Эвкалипт – отлично отпугивает насекомых.

4. Правила содержания домашних животных и поведения с ними на улице

Многие люди у себя дома содержат животных – собак и кошек. Некоторые приобретают и содержат различных экзотических животных и птиц. Большинство из них становятся нашими любимцами. Однако содержание этих животных требует соблюдения определенных правил, особенно это относится к городским жителям, которые содержат своих питомцев в квартирах.

Правила регистрации, содержания и поведения с животными

Владельцы животных обязаны представить животных для регистрации в органы, уполномоченные Главным государственным ветеринарным инспектором, и оплатить введение в реестр и выдачу документов. При перемене места жительства владелец животного обязан сообщить об этом для внесения соответствующих изменений в реестр.

Всем поставленным на учет животным присваивается идентификационный номер, который сохраняется на протяжении всей их жизни. Одновременно с постановкой на учет производится вакцинация животных. На собак, кошек и лошадей, прошедших регистрацию, кроме того, выдается ветеринарный паспорт. Собаки, кошки, лошади и крупный рогатый скот, по заявлению их владельцев, подлежат ежегодной перерегистрации.

Лица, занимающиеся содержанием и разведением домашних животных либо принявшие на содержание бесхозных животных, обязаны обеспечивать им условия в соответствии с зоотехническими требованиями по видам и породам и соблюдать требования ветеринарной и общественной безопасности.

Помещения, используемые для содержания животных, должны соответствовать ветеринарным и санитарным требованиям. Не допускается

содержание и нахождение животных в местах общего пользования коммунальных квартир при наличии медицинских противопоказаний у кого-либо из лиц, проживающих в данной квартире.

Владельцы животных обязаны обеспечить такое поведение животного, которое бы не причиняло беспокойства и не представляло опасности для окружающих. Запрещается содержание в жилых помещениях сельскохозяйственного продуктивного скота, а также организация в жилых помещениях приютов и питомников для любых видов животных. Владельцы обязаны предоставлять своим животным необходимое количество пищи и воды, выгуливать в соответствии с потребностями, соблюдать правила содержания. В случае заболевания либо подозрении на заболевание животного владелец животного обязан немедленно обратиться к ветеринарному врачу. По письменному разрешению уполномоченного органа Госветнадзора разрешается содержание экзотических (зоопарковых) животных.

Владельцы собак, имеющие в собственности или пользовании земельный участок, могут содержать собак в свободном выгуле только на хорошо огороженной территории или на привязи. О наличии собаки должна быть сделана предупреждающая надпись при входе на земельный участок.

Приобретатель животного вправе потребовать от продавца животного ветеринарного свидетельства и других ветеринарных документов. Торговля животными допускается только в специально отведенных местах.

Мероприятия с привлечением большого количества животных (выставки, шоу, соревнования и т.д.) производятся с письменного разрешения органов Госветнадзора.

Перемещение и перевозка домашних животных на всех видах транспорта допускается при наличии сопровождающего старше 14 лет, наличии ветеринарного паспорта и разрешающих документов с отметкой о вакцинации животного. В метрополитене возможна перевозка мелких животных в сумках либо иных контейнерах.

В общественных местах, в транспорте собаки должны находиться на поводке и в наморднике. Без поводка собаки могут находиться только в разрешенных для свободного выгула местах. Собаки сторожевых, бойцовых, крупных и агрессивных пород могут перемещаться либо выгуливаться только в наморднике и при наличии отдельного сопровождающего. Перемещение и перевозка животных лицами в нетрезвом состоянии не допускается. Запрещается выгул животных в местах, имеющих запретительные знаки, а также на детских площадках, территориях детских дошкольных и учебных заведений, больниц.

В случае дефекации животных в подъездах, на всех асфальтированных и мощеных покрытиях, детских площадках, на железнодорожных перронах и метро, во время перевозки животного на транспорте сопровождающее лицо эвакуирует экскременты животного на ближайший газон или установленный для этих целей контейнер.

При всех перемещениях животного владелец обязан соблюдать правила безопасности, санитарные нормы и ветеринарные требования.

При гибели животного владелец обязан сообщить об этом в органы Госветнадзора для исключения животного из единого реестра, а также вывоза и кремации животного. Вывоз и кремация животного проводятся за счет владельца животного.

Умертвить животное по жизненным показаниям может только лицензированный ветеринарный врач.

Чтобы избежать нападения собак:

- относитесь к животным с уважением, не прикасайтесь к ним в отсутствие хозяина;
- не трогайте животных во время сна или еды;
- не отбирайте то, с чем собака играет, чтобы избежать ее защитной реакции;
- не кормите чужих собак;
- не приближайтесь к собаке, находящейся на привязи;
- не играйте с хозяином собаки, делая движения, которые могут быть восприняты животным как агрессивные;
- не показывайте страха или волнения перед враждебно настроенной собакой;
- не делайте резких движений и не приближайтесь к собаке;
- отдавайте твердым голосом команды, типа: “Место, стоять, лежать, фу”;
- не бегите, чтобы не вызвать в животном охотничьего инстинкта нападения сзади и не стать легкой добычей, если вблизи имеется укрытие, медленно отступайте к нему спиной, не выпуская собаку из виду;
- в случае если вы подверглись нападению собаки, бросьте в ее сторону что-нибудь из того, что у вас есть под рукой, чтобы выиграть время; старайтесь защитить горло и лицо;
- защищайтесь при помощи палки.

Правила поведения при нападении собаки:

1. Нетренированные собаки чувствуют себя неуверенно, если теряют хозяина из вида или когда удаляются от охраняемой территории. Имеет смысл отступить так, чтобы собака оказалась в другой обстановке, нежели в начале столкновения. Утратив уверенность, она становится менее агрессивной и возможно убежит сама.

2. Можно попробовать зарычать на собаку и показать ей зубы, или угрожающе закричать.

3. Если собака прыгает на вас спереди, желая вцепиться в горло: перед горлом выставляется рука, и как только собака в нее вцепится, вторая накладывается на шею собаки сзади. Затем резко рукой, которая в пасти, делается движение от себя/вверх/вбок. Рука, которая лежит на шее, делает рывок на себя.

4. Для обороны от собак годятся всякие предметы: палки, бутылки, и т.п. Ими можно бить собаку по жизненным точкам, а можно запихивать в глотку. Подходит также собственная одежда - например, дать собаке вцепится в рукав куртки, накинуть куртку на морду и т.д. Пока она занимается курткой, ее можно прибить или придушить.

Список жизненно важных точек собак: кончик носа; переносица; переход от морды ко лбу.

5. Спущенная с поводка собака немедленно бросается на врага (если натравили), поэтому важно уловить момент атаки, и встретить ее мощным ударом в грудь или живот. Отлетела, заскулила - ногой нанести еще пару ударов. Затем - разобраться с хозяином.

6. Взгляд собаки всегда направлен в место, которое она хочет укусить, поэтому не так уж сложно увернуться и сбить ее с ног в момент прыжка. Толчки, сбивающие собаку с траектории должны быть сильными и быстрыми, иначе укусит. Их следует проводить в область лопатки, в шею и грудь.

7. Нельзя самому провоцировать нападение собаки, кричать на нее и хозяина, махать руками, подходить неожиданно сзади и неожиданно заговаривать с владельцем (особенно в темное время суток). Нельзя тянуть руки к чужой собаке, гладить ее, командовать ей. Особенно осторожно с собаками в намордниках и/или на коротких поводках - просто так их никто не наденет.

8. Если собака вцепилась, то у нее на шее под челюстью, с обеих сторон трахеи, есть выемки. Если в них вложить пальцы (большой и указательный) и сильно сдавить с обеих сторон, то отпустит. Таким образом, можно взять собаку, что называется на болевой контроль. Только сначала посмотрите у знакомых собак, а то в экстремальной ситуации с первого раза сложно нащупать.

9. Кайенская смесь: Состав: 50% махорка или мелко перетертый табак (Самый плохой, какой найдете), 50% - молотый перец, лучше черный. Лучше всего засыпать эту штуку в пластиковую емкость (например, из-под витаминов) диаметром ~3 см и высотой ~5-9 см. Носить лучше в нагрудном кармане, ни в коем случае не в кармане брюк. Сыпануть в морду. Лучше пару раз. Эффект - 100%.

10. Электрошокер: Как показывает практика - электрошокеры могут быть очень эффективны против собак. Можно порекомендовать следующие модели: импортные - Thunder, Scorpion; отечественные - Ласка.

12. Газовое оружие. Газовое оружие может быть эффективно против собак, как за счет отпугивающего эффекта, так и за счет используемых газов.

13. Перцовый баллончик. Используйте перцовые или специальные газовые баллончики для защиты от собак. Их можно приобрести во многих оружейных магазинах.

5. Правила действий по обеспечению личной безопасности в местах массового скопления людей, при пожаре, на водных объектах, в походе и на природе.

Местами массового скопления людей могут быть: концерты (представления) на стадионах, площадях, митинги, пляжи. В каждом случае необходимо соблюдать правила личной безопасности.

Обеспечение безопасности при посещении массовых мероприятий и возникновении общественных беспорядков

В случае если вы случайно, из любопытства или сознательно попали в толпу (митинг, шествие, демонстрацию и т.д.), и в это время в ней начались беспорядки, то постарайтесь держаться подальше от центра толпы, от милиции, а также от стеклянных витрин, решеток, заборов и других мест, где можно получить травму. Если вы что-то выронили или потеряли, не пытайтесь найти и тем более поднять, так как это, во-первых, связано с риском для жизни, во-вторых, все равно бесполезно. Всячески удерживайте равновесие и старайтесь не упасть. Но если вы все же упали, следует защитить голову руками и попытаться немедленно встать. Для этого следует быстро подтянуть к себе ноги, сгруппироваться и рывком подняться, используя движение толпы. Конечно, встать в толпе очень сложно, но иногда это удается. Чтобы избежать случайного удушения постарайтесь снять галстук, шарф, убрать волосы под пальто или куртку. Если есть возможность, то застегнитесь, подтяните пояс. Руки должны быть свободными, согнутыми в локтях и прижаты к туловищу. Толчки сзади надо принимать на локти, диафрагму защищать напряжением рук. И главное – не теряйте самообладания.

В городе необходимо соблюдать следующие правила поведения:

- избегайте плохо освещенных, малолюдных мест;
- держите деньги или драгоценности во внутреннем кармане, не показывайте их посторонним;
- при необходимости ночных передвижении по городу пользуйтесь такси, не соглашайтесь на то, чтобы Вас подвозили незнакомые люди;
- если у вас возникла необходимость уточнить местонахождение какого-либо здания или узнать адрес, то обращаться нужно к разным людям, так как единственный ответ может быть неправильным;
- всегда имейте в распоряжении несколько мелких монет и билетов на городской транспорт;
- избегайте мест большого скопления людей – толпы, очереди и т.д., 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.

Безопасность на концерте. Множество людей, ожидающих несколько часов встречи с кумиром, легко становятся неуправляемыми.

Поэтому необходимо помнить:

- наибольшая давка бывает перед сценой, так как все стремятся вперед;
- избегайте становиться между динамиками, так как максимальный уровень звучания делает восприятие музыки невозможным и притупляет чувства;

–не занимайте мест в углах зала, близко к стене или поперечным перегородкам (между секторами), откуда затруднено бегство и где есть опасность быть раздавленным;

–в ожидании входа в театр или на стадион не приближайтесь к стеклянным дверям или ограждениям, к которым вас могут прижать;

–если толпа побежала, постарайтесь избежать главной опасности - падения, встать будет почти невозможно;

–если толпа увлекла, позвольте людскому морю нести вас: глубоко вздохнув, поднимите руки локтями вперед и постарайтесь держать локти на уровне подбородка;

– не цепляйтесь ни за что руками – их могут сломать;

– не пытайтесь поднять упавшие вещи;

– если вы упали, быстро подтяните к себе ноги, защитите голову, сгруппируйтесь и рывком попытайтесь встать.

Поведение на митинге. Если вы оказались на митинге, то следуйте следующим рекомендациям:

–не стойте возле мусорных контейнеров, урн, детских колясок, бесхозных чемоданов - часто именно в этих местах закладывается взрывчатка силами, стремящимися к дестабилизации обстановки на митинге;

–не находите рядом со сценой или местом, откуда выступают ораторы - эти места находятся под пристальным вниманием милиции и воинственно настроенных элементов, а также в случае возникновения давки, суматохи отступать с этих позиций труднее;

–кино-фото аппаратура привлекает внимание экстремистски настроенных элементов. В лучшем случае разобьют вашу аппаратуру, в худшем - пострадаете вы сами;

–находится рядом с работниками милиции весьма опасно, т.к. на них, как правило, направлено недовольство толпы, в них летят камни;

–если милиция начала операцию по рассеиванию толпы - не теряйте спокойствия и самообладания. Если вы начнете спасаться бегством, вас могут принять за одного из зачинщиков. В суматохе вы никому, ничего не докажете. Поэтому стойте спокойно, не кричите, не делайте движений, которые могут быть восприняты как агрессивные. Всем своим видом выражайте миролюбие - это будет наилучшей гарантией того, что при рассеивании работники милиции вас не тронут. В таких случаях, полезно иметь при себе удостоверение личности это может спасти вас от задержания милицией до “выяснения личности”;

–выбраться из неподвижной толпы вам помогут нетрадиционные методы: притвориться больным, пьяным, сделайте вид, что вас тошнит и т.п.;

–в случае если толпа пришла в движение опасно находиться возле стеклянных витрин магазинов, стен зданий, деревьев. Прижатые к ним толпой вы можете получить серьезную травму;

–в движущейся толпе главное не упасть, поэтому лучше следовать по направлению движения толпы и стремиться быть в центре нее (здесь больше

возможностей для маневров, воздуха, времени, чтобы подумать). Если у вас есть какие либо громоздкие вещи - чемодан, рюкзак, большие сумки, их лучше бросить, так как они могут стать причиной вашего падения;

–в случае давки необходимо прижать согнутые в локтях руки к грудной клетке - таким образом, вы сможете амортизировать давление толпы и защитить себя от сдавливания;

–если же вы упали в движущейся толпе, то необходимо немедленно подняться, используя все возможные средства - иначе вас затопчут. Для этого можно применить следующий прием: быстро встать на четвереньки, выставить как можно дальше вперед опорную ногу и, не сгибая ее, под напором толпы резко подняться. Или постарайтесь свернуться клубком, защищая голову предплечьями и кистями рук, закрывая затылок. Оказавшись в таком месте, где упали друг на друга несколько человек, постарайтесь выбраться любой ценой, не подвергая себя опасности удушья под грудой тел;

–при применении слезоточивого газа можно защититься следующими приемами: закрыть рот и нос платком, смоченным в любой жидкости; если глаза оказались поражены, необходимо быстро и часто моргать, чтобы слезы вымыли химическое средство. В любом случае лучше всего покинуть место применения газа.

При пожаре.

Обнаружили в квартире очаг пожара

- если на шнуре утюга появилось пламя, сразу отключите его от электросети, затем накройте пламя тряпкой и погасите его;

- если загорелась открытая проводка, отключите электричество в квартире или закидайте провод землей из цветочных горшков, засыпьте стиральным порошком, солью и.т.д.;

- если вы почувствовали запах плавящегося пластика, найдите место повреждения проводки (потрогайте розетки, не теплые ли они). Обнаружив источник запаха, отключите электричество, или отверткой (плоскогубцами) с пластмассовыми ручками раздвиньте загоревшиеся провода. (Ни в коем случае не заливайте пламя водой!);

- если вы не в состоянии самостоятельно потушить огонь, без промедления вызывайте пожарных.

Почувствовали запах дыма с лестничной клетки

- если источник дыма находится вне вашей квартиры, выйдите на лестничную клетку и осмотритесь;

- если очаг возгорания находится этажом (или несколькими) ниже, не спускайтесь вниз по лестнице и не пытайтесь воспользоваться лифтом (при пожаре лифт всегда отключается!);

- не паникуя, срочно вызовите пожарных, сообщив точный адрес, свою фамилию, наиболее удобный маршрут для подъезда к дому;

- далее главное - предотвратить попадание дыма в квартиру. Для этого разорванные на полоски мокрые тряпки заправьте в щели между дверью и косяком. Затем закройте все имеющиеся в квартире вытяжные вентиляционные отверстия сложенным одеялом или подушками;

- сядьте на пол (дым всегда поднимается кверху), прикройте дыхательные пути смоченным в воде полотенцем и спокойно ждите приезда пожарных.

Обеспечение личной безопасности при пожаре

Пожар – это огонь, вышедший из-под контроля. Пожар уничтожает материальные ценности и создает угрозу для жизни людей.

Основными параметрами, характеризующими пожар, являются: площадь очага пожара, интенсивность горения, скорость распространения и продолжительность пожара.

Пожар сопровождается открытым огнем и искрами, повышенной температурой, токсичными продуктами горения, дымом, пониженной концентрацией кислорода. В результате пожара может возникнуть угроза от падающих частей строительных конструкций и взрывов.

Основными причинами пожара являются неисправная электропроводка, замыкание или перегрузка электросети, неправильная эксплуатация бытовых электроприборов, пользование неисправной электротехникой, утечка газа, неосторожное обращение с легковоспламеняющимися и взрывоопасными материалами.

В целях предупреждения пожаров необходимо соблюдать меры противопожарной безопасности:

- не оставляйте маленьких детей без присмотра, не позволяйте им баловаться спичками и другими воспламеняющимися предметами;
- не перегружайте электросеть и не оставляйте включенные электроприборы без присмотра;
- пользуйтесь только исправными электроприборами, розетками, и выключателями;
- не заменяйте в распределительных щитах перегоревшие предохранители и пробки проволокой, а также другими, не предназначенными для этого предметами;
- не обертывайте электролампы бумагой и материей;
- не применяйте для устройства осветительной и электросети, не предназначенные для этого провода (например, телефонные);
- не устанавливайте нагревательные приборы вблизи горючих, легковоспламеняющихся и взрывоопасных предметов и материалов;
- не используйте мастики, краски, лаки, аэрозольные баллончики вблизи открытого огня;
- не пользуйтесь неисправными отопительными печами и не применяйте для растопки горючие жидкости;
- не оставляйте легковоспламеняющиеся и взрывоопасные материалы и имущество вблизи печей;
- не оставляйте топящиеся печи без надзора;
- необходимо периодически чистить дымоходы печей от сажи;
- не преграждайте доступ к средствам пожаротушения и не храните на чердаках, лестничных клетках и в коридорах горючие и взрывоопасные материалы и имущество;

- если вы почувствовали запах газа, не включайте освещение, не зажигайте спички и не применяйте открытый огонь. Первое, что надо сделать в этом случае – это открыть окно, закрыть вентиль на вашей газовой трубе и вызвать аварийную газовую службу.

В борьбе с пожарами особенно важно быстро отреагировать на него, используя для тушения огня все доступные средства. Однако если огонь в кратчайшее время ликвидировать невозможно, следует немедленно вызвать пожарную команду по телефону 01.

При возникновении пожара сохраняйте самообладание, не впадайте в панику сами и не дайте впасть в панику окружающим. Отсутствие паники поможет оценить обстановку и принять правильное решение:

- немедленно вызовите пожарную команду и если площадь очага пожара не велика, и вы чувствуете, что способны справиться с пожаром самостоятельно, то приступайте к тушению пожара;

- при тушении пожара, в случае опасности поражения электрическим током, отключите электроэнергию, а для предотвращения взрыва перекройте газ;

- нельзя применять воду для тушения пожара на электроустановках находящихся под напряжением, а также в помещениях (складах), где имеются материалы, вступающие в химическую реакцию с водой (металлический натрий, калий, электрическая стружка, негашеная известь);

- во время пожара не открывайте окна и двери в целях уменьшения притока воздуха, который способствует усилению огня;

- если ликвидировать очаг возгорания собственными силами не удалось, то немедленно покиньте помещение, не забыв при этом предупредить о пожаре людей, находящихся в соседних помещениях;

- горящее помещение следует преодолевать, накрывшись с головой мокрой тканью или одеждой для защиты от угарного газа. При невозможности покинуть горящее здание через лестничные марши используйте окна, балконы, проемы в стенах зданий;

- через сильно задымленное помещение следует двигаться вдоль стены, на четвереньках или ползком – внизу меньше дыма.

- двери следует открывать осторожно, чтобы не произошло вспышки газов;

- если у вас или у кого-либо во время пожара загорелась одежда, то, прежде всего, необходимо немедленно погасить пламя (сорвать горящую одежду, накрыться чем-либо препятствующим доступу воздуха или кататься (катать) по земле, пока не собьется пламя).

- обожженную часть тела следует освободить от одежды, если к коже прилипли обгоревшие остатки одежды, снимать и отдирать их от тела нельзя.

Если на месте ожога образовались пузыри, ни в коем случае нельзя их вскрывать. Для борьбы с ожоговым шоком рекомендуется обильное питье и промывание обожженного участка тела струей холодной воды.

В любом случае нужно срочно обратиться за медицинской помощью.

На нашей планете всегда есть возможность оказаться в воде, она покрывает 71% земной поверхности. Поэтому древние греки умение плавать считали таким же обязательным, как и умение читать.

Общество спасения на водах со дня своего создания, с 1872 года, учит граждан самым простым правилам безопасного поведения:

- не ныряй в незнакомых местах; (не зная броду – не лезь в воду)
- не заплывай за буйки;
- не приближаться к моторным лодкам и к судам;
- не устраивай игр в воде, связанных с захватами;
- не заходи в воду и не купайся в нетрезвом виде.

Нарушения этих правил является главной причиной гибели людей на воде. По статистике более 40% взрослого населения тонут в состоянии алкогольного и наркотического опьянения. Впрочем, есть и другая причина: сначала самоуверенность, а потом страх. Но известно, что и от того и от другого часто спасают знания.

Очень часто при длительном пребывании в воде, сильном переутомлении или при резком движении могут появиться судороги. При судорогах ног необходимо лечь на спину и работать одними руками, стараясь при этом помассировать мышцы ног, сведенные судорогой. Если судорога свела мышцы голени, нужно вытянуть ногу и руками подтянуть к себе пальцы стоп. При судорогах мышц бедра нужно согнуть ногу в колене рукой и прижать пятку к ягодице. Если сводит мышцы рук, то лучше плыть на спине или на груди, работая одними ногами, руки приподнять, непрерывно сжимая и разжимая кулаки. При судорогах мышц живота следует лечь на спину и подтянуть колени к животу.

Если вы заплыли далеко, и чувствуете, что нет сил возвратиться обратно, то главное в этом случае не терять самообладание. Повернитесь на спину, отдохните, восстановите дыхание. После этого постарайтесь спокойно и ровно плыть к берегу, избегая энергичных и порывистых движений. Время от времени делайте остановки, отдыхая на спине.

Тонущему человеку необходимо в первую очередь бросить спасательный круг, доску или любые другие плавающие предметы, которые способны удержать его на поверхности воды до прибытия спасателей. Если спасательных средств нет, то помощь пострадавшему на воде оказывается вплавь. При этом подплывать следует осторожно, лучше всего сзади, чтобы избежать его захватов.

Вот несколько приемов освобождения от захвата тонущего человека:

- если вас схватили за руку – необходимо выкрутить руку в сторону больших пальцев тонущего и освободиться от захвата;
- при захвате вас за туловище спереди – провести болевой прием нажатием пальцами рук под ушной раковиной тонущего человека;
- при захвате вас за шею сзади – провести нырок под руку и освободиться от захвата.

Необходимо помнить, что тонущий человек в состоянии паники не соизмеряет свою силу, и для того чтобы освободиться от захвата, вам необходимо будет приложить не малые усилия.

Наиболее распространенными способами транспортировки утопающего к берегу являются следующие:

- подплыть к тонущему со стороны спины, взять его под мышки или затылок, около ушей, и поддерживая его лицо над поверхностью воды, плыть к берегу. Лучше всего плыть на спине, выполняя движения ногами способом «басс»;
- поддерживая пострадавшего со спины одной рукой, плыть брассом или на боку, работая свободной рукой и ногами;
- просунув руку под обе руки пострадавшего и захватив дальнюю руку выше локтя, плыть брассом или на боку, выполняя движение свободной рукой и ногами.

После выноса пострадавшего на берег или подъема его в лодку следует немедленно оказать ему первую помощь: очистить полость рта, удалить воду из дыхательных путей, при необходимости провести искусственное дыхание, а, если нужно, то и непрямой массаж сердца.

Залогом предупреждения чрезвычайных ситуаций на воде является:

- оборудование мест массового купания и зон отдыха;
- проведение активной разъяснительной работы с использованием всех средств информации по мерам безопасности на воде;
- принятие руководителями всех учебных и детских учреждений необходимых мер по обеспечению безопасности на водоемах и в зонах отдыха (летних лагерях);
- обучение населения, прежде всего детей и подростков, плаванию.

Сохраняется угроза безопасности человека и при пользовании водным транспортом. Основные причины гибели людей на водном транспорте связаны со столкновениями судов, их опрокидываниями, пожарами и получением судами пробоин.

Если вы поехали на море и для отдыха воспользовались морским судном, то необходимо помнить, что для своевременного и организованного проведения работ по спасению пассажиров и самого судна на каждом из них разработано «Расписание по тревогам», где расписаны все действия команды и пассажиров по соответствующим сигналам тревог, а также при возникновении аварийной ситуации. Кроме того, у каждого пассажирского места закрепляется памятка на русском и английском языках, в которой указаны: значение сигналов тревоги; место сбора пассажиров по тревоге; номер и местонахождение спасательной шлюпки; иллюстрированная краткая инструкция по надеванию индивидуальных спасательных средств с указанием места их хранения.

Обеспечение личной безопасности в походе и на природе

Если вы заблудились в лесу, в горах и т.д., очень важно в первый момент:

- подавить свое чувство страха;

- в течение нескольких минут отдохнуть и успокоиться;
- проверить наличие снаряжения и имущества;
- оценить ситуацию (преобладание эмоциональных решений часто приводит к ошибкам);

- наметить дальнейший план своих действий и маршрут движения.

Ориентирование на местности

При отсутствии компаса стороны света нужно определить по солнцу или местным приметам, ночью по звездам и луне.

Ориентирование по солнцу

Метод может быть использован в любое время суток, когда солнце светит достаточно ярко для того, чтобы прямая палка (длиною около метра) давала тень. Для этого необходимо:

- воткнуть метровую палку в землю;
- отметить контур тени подручными средствами (например, камнем);
- подождать 10-15 минут, пока тень от палки передвинется на несколько сантиметров;
- отметить новую позицию тени;
- провести прямую от первой позиции тени ко второй, продолжив эту линию еще на шаг;
- стать носком левой ноги напротив первого камня, а носком правой в конец отмеченной линии.

В таком положении вы будете находиться лицом в направлении севера. Соответственно справа от вас будет восток, слева – запад, а со спины – юг.

Ориентирование ночью

Направление на север всегда показывает Полярная звезда, находящаяся в созвездии Малая Медведица (Малый Ковш).

Для того, что бы отыскать Полярную звезду необходимо:

- найти созвездие Большой Медведицы (Большой Ковш) и две крайние звезды в этом созвездии;
- мысленно провести прямую линию, соединяющую эти звезды и отметить расстояние между ними;
- на продолжении этой линии, на расстоянии примерно в 5 раз больше, чем расстояние между крайними звездами находится Полярная звезда.

Когда Большая Медведица скрыта от взгляда, отыскать Полярную Звезду можно по Созвездию Кассиопеи. Это созвездие почти всегда находится напротив Большой Медведицы и состоит из пяти ярких звезд, похожих на асимметричное «М». Полярная звезда расположена прямо напротив центральной звезды созвездия, примерно на том же расстоянии, что и от Большой Медведицы.

Чтобы избежать ошибок, нужно выбирать ориентиры, видимые один от другого и в движении постоянно удерживать их в поле зрения. В этом случае линия курса будет наиболее прямой.

Если на вашем пути встретилось непреодолимое препятствие (озеро, болото, непроходимые завалы и заросли), то на противоположной стороне препятствия нужно выбрать стоящий на линии курса заметный ориентир, дойти до него в обход, взять выбранный азимут на следующий ориентир и продолжить свой путь.

Добывание пищи и питьевой воды

Для выживания человека требуется, прежде всего, вода и пища.

Питание следует распределять следующим образом:

- $2/3$ от общего количества продуктов – на первую половину пути, $1/3$ – на вторую;
- избегайте употребления пищи содержащей много крахмала, т.к. эта пища вызывает усиленную жажду;
- любую пищу необходимо тщательно пережевывать.

Воду можно найти, докопавшись до подземных вод дождевого происхождения или талого снега, собирая росу, выжав сок из растений или собрать конденсат.

Питьевую воду следует потреблять экономно, для этого надо:

- пить небольшими порциями (в сильную жару нужно смачивать губы и рот);
- не пить часто;
- для сохранения в организме влаги в жаркую погоду питьевую воду можно чуть подсаливать.

Грязную воду, чтобы не заболеть инфекционными болезнями, следует по возможности прокипятить не менее 10 минут. При кипячении можно добавить древесный уголь из костра, чтобы нейтрализовать неприятный запах воды.

Если прокипятить воду нельзя, ее следует профильтровать через слой песка и золы (наполнив ими одежду или продырявленную банку). Затем ей необходимо дать отстояться в течение 12 часов и добавить слабый раствор марганцовки или йода, перед употреблением, воду еще раз отстоять примерно 45 минут.

Из продуктов растительного происхождения следует выбирать те, которыми питаются птицы или звери.

Чтобы не отравиться дикорастущими растениями следует:

- надломить растение – если появился белый (млечный) сок, то такое растение употреблять в пищу нельзя, оно ядовито;
- если нет выделений белого цвета, необходимо размять растение в руках и потереть соком губы. При отсутствии жжения на губах, откусить небольшой кусочек и тщательно прожевать. Через 30 минут, при отсутствии неприятных ощущений (жжения или рези) в животе попробовать большее количество растительной массы и подождать 2 часа. Только при отсутствии неприятных ощущений выбранное растение можно употреблять в пищу.

При употреблении растений следует помнить общее правило – измельчать его следует как можно тщательнее, а при возможности отваривать.

Животные продукты имеют большую ценность чем растительные, но их гораздо труднее добыть.

Рыбу лучше всего ловить после захода солнца в сумерках и ночью при полной или тусклой луне, так как в это время она более активно ищет себе еду. Поднимающаяся к поверхности рыба, а также наличие у берега большого количества мальков – хороший признак для успешного лова.

Импровизированные рыболовные снасти делаются из подручных средств. Крючки – из значков, булавок, перочинного ножа или твердого дерева. Крепкая леска сплетается из волокна коры дерева или одежды. Удилище изготавливается из тростника или длинной палки.

Импровизированные сети можно изготовить следующим способом: выбрать молодое деревце и сделать из него подобие рамы; пришить или привязать к нему материал так, чтобы не было щелей. В место материала можно использовать рубашку, майку или куртку, при этом, рукава одежды следует завязать так, что бы через них не проскочила рыба, а вода просачивалась свободно; водить этими импровизированными сетями против течения вокруг камней, периодически проверяя, нет ли там рыбы.

Разжигание костра

Огонь увеличивает безопасность человека на природе. Огонь необходим для обогрева, приготовления пищи, сушки одежды, сигнализации о месте своего нахождения и об опасности, а также очистки воды путем ее кипячения и защиты от диких животных.

При наличии спичек огонь можно разводить в любых условиях и в любую погоду. Для выживания на природе, нужно уметь сохранять пламя спички при сильном ветре и разводить костер.

При разведении костра следует учитывать, что:

- маленький костер легче разводить и контролировать, чем большой;
- несколько маленьких костров, разведенных в холодную погоду вокруг вас, дадут больше тепла, чем один большой костер;
- при разведении костра на мокрой почве или на снегу, нужно соорудить платформу из бревен или камней;
- с помощью щита (ветролома) или отражателя можно защитить огонь от ветра или направить тепло в необходимом направлении.

В качестве топлива лучше использовать высохшие деревья и ветки. В мокрую погоду сухое топливо можно найти под стволами поваленных деревьев. В местности с редкой растительностью – сухие травы, помет зверей, животные жиры, а иногда даже уголь или торф, которые могут находиться на поверхности почвы; если поблизости имеются обломки транспортного средства (автобуса, автомобиля и т.п.) то в качестве топлива можно использовать обшивку сидений или смесь бензина и масла (нефти).

Прежде чем вы попытаетесь разжечь костер, необходимо приготовьте стружку или маленькие брусочки из сухого дерева, еловые шишки, засохшие еловые иглы, кору деревьев, хворостинки травы или сухие лишайники. Знайте, что даже в дождь смола еловых шишек и сухая кора березы быстро

загорятся потому, что они содержат смолистые вещества, которые очень хорошо горят.

Разведение огня без спичек

Для того, что бы развести огонь без спичек, можно использовать различные подручные материалы. Такими материалами могут быть выпуклая линза, твердый кусок камня и лезвие ножа или какой-нибудь маленький брусок стали, а также сухое твердое дерево.

Наиболее распространены два способа разжигания огня, это использование солнца и линзы и использование кремня и огнива.

Выпуклая линза может быть использованы для фокусирования солнечных лучей на легковоспламеняющееся вещества. В качестве кремня может служить твердый кусок камня, а в качестве огнива – стальное лезвие ножа или какой-нибудь маленький брусок стали. Для высекания искры необходимо:

- ударить лезвием ножа о камень так, что бы получились искры. Камень нужно держать как можно ближе к труту (легковоспламеняющееся вещество);
- искры должны попасть в центр трута и когда он начнет дымить – слегка подуть на пламя. Можно добавить в трут немного топлива или же перенести трут на топливо;
- если не удастся высечь искру первым камнем, то необходимо использовать другие и пробовать до тех пор, пока у вас не получится.

Оборудование убежищ от непогоды и организация ночлега

Основными правилами при организации ночлега и оборудования убежищ от непогоды являются следующие:

- готовить все надо заранее (начать не менее чем за два часа до наступления темноты) и выбирать наиболее удобные и безопасные места;
- естественным местом укрытия в горах являются пещеры, гроты, ниши, навесы и трещины;
- не рекомендуется устраивать убежище вблизи лавиноопасных склонов и карнизов;
- при организации ночлега следует выбирать ровную площадку. Особое внимание важно уделять обустройству подстилки. Пол можно утеплить ветками деревьев и кустов, лапником, охапками травы и вещами. В случае сильного ветра убежище следует дополнительно укрепить. Вход в убежище должен ориентироваться в безветренную сторону;
- в дождь убежище следует накрыть водонепроницаемой пленкой и окружить водосточной канавкой по периметру.

Основными типами укрытий в лесу являются шалаши из веток деревьев и лапника, а простейшим укрытием от непогоды – ветрозащитная стенка (навес).

Основными типами простых зимних укрытий являются:

- снежная траншея (щель глубиной от 1 до 1,5 м в снегу). Сверху траншея закрывается крышей из подручных материалов (лапник, ветки деревьев, лыжи, снег и т.д.);
- снежная яма (вертикальный колодец с нишей в нижней части и крышей). Снежную яму можно построить в плотном, лежалом снегу;
- ветрозащитная стенка. Снег на выбранном вами месте нужно утоптать (утрамбовать) и использовать для обустройства ветрозащитных стен вокруг убежища.

Для профилактики обморожений и переохлаждения необходимо:

- не допускать намокания одежды;
- периодически разминать, растирать затекшие части тела;
- шевелить пальцами рук и ног, ступнями, напрягать и расслаблять мышцы тела;
- руки греть на груди под одеждой или под мышками;
- периодически выполнять физические упражнения (приседания, махи руками и ногами, вращения туловищем, наклоны корпуса, прыжки).

Прежде всего, следует согреть те участки тела, где проходят крупные кровеносные сосуды и близко расположены жизненно важные внутренние органы: грудь, спину, затылок, пах.

Импровизированные грелки можно сделать, используя нагретые на костре крупные камни или заполнив пластиковые бутылки горячей водой.

Безопасность на пляже. Чувство беззаботности во время отпуска, порожаемое мгновенным освобождением от обязанностей, побуждает вести себя не так, как обычно. Это относится и к поведению на пляжах, которые из-за переполненности могут считаться временными городами на летний период. Толпы людей приезжают сюда на короткое время, полные решимости использовать время отдыха с наибольшей отдачей. В толпе, которая хочет лишь развлекаться, часто могут встретиться бесчестные люди, готовые воспользоваться общим состоянием расслабленности. Поэтому несколько советов:

-будьте внимательны к своим вещам, не оставляйте их без присмотра ни на минуту;

-не носите с собой ценные вещи или большую сумму денег, ничего не оставляйте в кабинках или раздевалках;

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

- не уплывайте на надувных матрасах или камерах далеко от берега;

- не купайтесь в нетрезвом виде и в шторм.

Обеспечение безопасности при аварии на водных объектах:

- не паникуйте, постарайтесь четко и быстро выполнять все указания капитана, наденьте на себя и своих близких спасательные жилеты, сняв стесняющую одежду и обувь. Возьмите с собой документы, завернув их в полиэтиленовый пакет и положив под нижнее белье. Быстро, но без спешки поднимитесь на палубу и по команде капитана садитесь по одному в шлюпки (на плоты), пропуская вперед детей и женщин;

- если сесть в шлюпку невозможно, возьмите с собой любой плавающий предмет (круг, доску, пустую полиэтиленовую бутылку с закрытой пробкой и т.п.) и, осмотревшись, прыгайте в воду ногами вниз. Оказавшись в воде, отплывайте от борта корабля на 200-300 м, чтобы вас не затянуло под воду или под днище корабля; помогайте находящимся рядом людям держаться на воде. Постарайтесь собраться группой для оказания друг другу помощи и организации совместных действий по спасению;

- увидев шлюпку, в которой имеются свободные места, подплывайте к ней с кормы, не наваливайтесь на борт. Если в шлюпке нет мест, попросите бросить вам трос (фал, канат), обвяжитесь им за пояс и на буксире плывите к берегу за шлюпкой. Экономьте свои силы и чаще делайте само массаж рук и ног для восстановления кровообращения;

- длительное время, находясь в шлюпке, не пейте морскую воду. При сильной жажде кладите на голову мокрый платок, обтирайте им тело. Используйте для добывания пищи снасти, имеющиеся в каждой спасательной шлюпке, ловите рыбу, выжимайте из нее сок и пейте его; никогда не теряйте надежды на спасение и боритесь за свою жизнь всеми возможными способами. Выбравшись на берег или будучи подобранным проходящим судном, немедленно сообщите свои данные, название корабля, время и место катастрофы, количество спасшихся вместе с вами людей.

Обеспечение безопасности в походе.

- положите в непромокаемые пакеты и сумки документы и продукты питания. Сыпучие продукты лучше хранить в легких пластиковых бутылках с надписью;

- упакуйте рюкзак: в самый низ поставьте посуду и упакованные продукты, мягкие вещи (спальный мешок, запасную одежду, средства спасения) укладывают к спине. Каждый рюкзак должен иметь комплект автономного проживания. Аптечку (бинты, противоожоговые препараты, самые необходимые лекарства) и фонарик лучше упаковать с внешней стороны рюкзака, чтобы их можно было быстро достать, как и прочную веревку для крепления вещей к лодке. Необходимо тщательно закрыть рюкзак, чтобы в него не попала вода;

- полностью собрав рюкзак, сверху прикрепите к нему куртку и, если вы собираетесь идти по горным рекам, каску.

- при подготовке места отдыха место для костра обложить землей, не выбирать под кронами деревьев во избежание возникновения пожара.

- воду для питья и приготовления пищи брать из проверенных источников в населенных пунктах.

Серьезная опасность, которая подстерегает человека в лесу – болото. Его всегда лучше всего обойти, даже если это на много удлинит путь. Если нет иного выбора, чем идти через болото, вооружитесь длинными шестами: ими удобно проверять прочность поверхности и оказывать помощь провалившемуся товарищу. Передвигаться по болоту нужно цепочкой, друг за другом, на расстоянии не более 2-3 метров, обязательно ожидая отставших.

Если вы заблудились в лесу, постарайтесь выйти на поляну или любую открытую местность. Влезьте на самое высокое дерево и оглядите окрестности, после чего выбирайтесь к шоссе, железной дороге, реке – они выведут к населенному пункту. Для определения сторон света пользуйтесь природными ориентирами: лишайниками и мхами покрыта северная сторона, на южной стороне часто больше ветвей, листва более густая.

Если вы организуете кострище, то делайте это на открытой поляне вдалеке от корней близстоящих деревьев. Не разжигайте костер зажигалкой, лучше с ее помощью подожгите лучину. Обязательно наблюдайте за горящим костром. Покидая место стоянки, непременно затушите костер, и если есть возможность – залейте его.

6. Способы предотвращения и преодоления паники и панических настроений в опасных и чрезвычайных ситуациях

Те, кто утверждают, что не имеют чувства страха, прежде всего обманывают самих себя. Ощущение страха, появляющееся в момент опасности у человека, – естественное чувство. Это срабатывает инстинкт самосохранения – сигнал тревоги в опасной ситуации. Страх мобилизует физические силы, ускоряет работу мозга, концентрирует внимание, помогает выходить из тупиковой ситуации.

Отсутствие чувства страха в некоторых случаях означает отсутствие воображения и, следовательно, неспособность оценить опасность. Наоборот, те, у кого пылкое воображение, могут часто испытывать это ощущение непропорционально реальной опасности.

На почве страха у людей появляется беспокойство, трепет, слабость, бессилие, неподвижность, возбуждение. Это состояние сопровождается нарушениями вегетативной нервной системы или же истерической реакцией, которая характеризуется неясностью суждений и неспособностью к действиям. Отсутствие ясности в оценке ситуации влечет за собой состояние безвыходности и отказ от сопротивления. Человек, охваченный паникой, может быстро вовлечь в подобное состояние и окружающих.

Подобное поведение лишено какого-либо здравого смысла. Это чистый инстинкт, характеризующийся криком: "Спасайся, кто может!"

Люди, охваченные паникой, полностью теряют индивидуальные достоинства и становятся частью разрушительной массы, неспособной контролировать свои действия. Толпа, действующая вслепую, может увеличить опасность. Отсутствие представления о реальной опасности неоднократно приводило к необдуманным действиям, таким, как прыжки из окон верхних этажей. В те моменты это казалось менее мучительным, чем ожидание помощи или поиск другого способа спасения.

Противодействовать панике чрезвычайно трудно. Справиться с этим может человек очень известный и уважаемый, придерживающийся твердой линии поведения, умеющий разговаривать с толпой и внушать уважение.

Средства борьбы с паникой

1. Убеждение (если есть время);
2. Категорический приказ;

3. Объяснение опасности, которая в данный момент несущественна;
4. Использование силы и устранение наиболее злобных паникеров.

Остановить толпу, которая впадает в панику, значительно легче, начиная с последних и уменьшая группу, насколько это возможно. Перегораживать дорогу толпе, которая движется, гораздо труднее, так как сзади давят на идущих впереди. Когда страх становится постоянным состоянием, он превращается в подлость.

Преодоление трудностей в борьбе с паникой

1. Человек должен верить во что-то высшее, или в себя самого, или в правоту того, что он делает;
2. Мотивация собственных поступков должна быть сильным импульсом, который помогает преодолевать трудности;
3. Опыт, предыдущие испытания, прожитая жизнь могут придать силы человеку.

Для выживания необходимо быть всегда психологически подготовленным. Такой человек находится в лучших условиях и с ним не случится ничего плохого.

В чрезвычайной обстановке важно, чтобы вы были в состоянии

1. Принимать быстрые решения;
2. Уметь импровизировать;
3. Постоянно и непрерывно контролировать самого себя;
4. Уметь различать опасность и распознавать людей;
5. Быть независимым и самостоятельным;
6. Быть твердым и решительным, когда потребуется, но уметь подчиняться, если необходимо;
7. Определять и знать свои возможности и не падать духом;
8. В любой ситуации пытаться найти выход.

Никогда не сдавайтесь, ставка очень высока, чтобы в чрезвычайной ситуации уступить жизнь, не испробовав все возможные средства.