



ДЕПАРТАМЕНТ ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ И ЛИКВИДАЦИИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ПАМЯТКА

населению по избежанию судорог при купании

Нередки случаи, когда человек терпит бедствие на воде из-за судорог, внезапно сковывающих его движения.

Причинами судорог являются:

- переохлаждение пловца в воде;
- переутомление мышц, вызванное их длительной работой без расслабления, однообразность стиля и способа плавания;
- ощущение пловцом резкого снижения температуры воды;
- купание незакалённого пловца в воде с низкой температурой;
- предрасположенность пловца к судорогам.

Избежать судорог при купании и плавании нетрудно, надо строго соблюдать меры предосторожности на воде.

Если судороги появились:



- надо переменить стиль плавания, а при возможности выйти из воды;
- если же этого сделать нельзя, то для устранения судорог надо расслабить сокращающиеся мускулы путем растирания сведенной мышцы;
- судороги мышц пальцев рук прекращаются, если энергично и часто разжимать и сжимать пальцы в кулак;
- при судорогах кисти рук их надо энергично сгибать и разгибать в суставе;
- судороги руки можно устранить сгибанием и разгибанием руки в локте;
- при судорогах мышц живота сгибать и разгибать колени, подтягивая их к животу;
- судороги в икрах и большом пальце ноги устраняются, если одной рукой держаться за пальцы ноги, а другой нажимать на колено и таким образом выпрямлять ногу;
- если судороги схватили лодыжки, надо сгибать и разгибать ноги.

Все перечисленные выше приемы устранения судорог может успешно выполнить только тот,

кто хорошо умеет плавать. Но лучше всего – иметь при себе «английскую»

булавку. Даже один её укол, бывает, спасает жизнь. Вода не страшна тем, кто плавает хорошо. Поэтому **первое условие безопасного отдыха на воде – это умение плавать и оказание помощи товарищу, попавшему в беду.**

Однако и умеющий плавать должен постоянно соблюдать осторожность на воде, быть дисциплинированным и строго придерживаться наших советов. Нарушение правил купания и плавания ведет к несчастным случаям, к гибели на воде.



При чрезвычайных ситуациях звонить – 112
Единая Дежурно-Диспетчерская Служба.



Государственное казенное учреждение

Ростовской области

«Ростовская областная поисково-спасательная служба»

ПАМЯТКА НАСЕЛЕНИЮ

Осторожно клещи!



Прогулка в лес весной или летом может быть сопряжена не только с положительными эмоциями, но и с опасностью быть укушенным клещом и заразиться болезнью клещевой энцефалит.

Как профилактическую меру следует рассматривать повышенное внимание к своей экипировке.

Собираясь в лес, следует подобрать защитную одежду, которая должна иметь капюшон, плотно прилегающие обшлаги на рукавах, застёжки на одежде лучше на молнии. Брюки следует заправить в сапоги, а носки и гольфы выбирать с плотной резинкой. Цвет одежды желательно светлый, однотонный, так легче обнаружить клеща.

Само- и взаимоосмотры необходимо проводить каждые 10-15 минут, что обусловлено тем, что клещ кусает не сразу, а в течение некоторого времени выбирает подходящее место для укуса.

Нельзя сидеть и лежать на траве. Для выбора места стоянки, ночевки в лесу, на природе предпочтительны сухие сосновые леса с песчаной почвой или участки, лишённые травянистой растительности.

После возвращения с природы необходимо провести полный осмотр тела, одежды. Не следует заносить в помещение свежесорванные цветы, ветки, верхнюю одежду и другие предметы, на которых могут оказаться клещи.

Для защиты от клещей рекомендуется применять химические препараты. Наибольший эффект дают акрициды (препараты, вызывающие гибель клещей), которые используются только для одежды и в соответствии с инструкцией по применению обеспечивают эффективную защиту до 15 суток.

Что делать если укусил клещ:

1. На клеща надо капнуть подсолнечным маслом, которое заблокирует доступ воздуха насекомому и он сам отпадет. Если этого не произошло, тогда снимите руками, медленно поворачивая против часовой стрелки. Можно воспользоваться ниткой – завязать узел как можно ближе к хоботку и, растянув концы нитки в стороны, извлечь клеща, подтягивая его вверх. Резкие движения недопустимы!

Удаление клеща необходимо производить с осторожностью, не сдавливая руками его тело, поскольку при этом возможно выдавливание содержимого клеща вместе с возбудителями болезней в ранку. Важно не разорвать клеща при удалении – оставшаяся в коже часть может вызвать воспаление и нагноение.

После удаления клеща, кожу в месте его присасывания обрабатывают настойкой йода или спиртом, затем удаляют головку стерильной иглой, как обычную занозу.

2. В течение последующих трех дней измеряйте свою температуру. И если будут повышение – необходимо обратиться к врачу.

3. Если есть возможность – извлеченного клеща сохраняют и отвозят в лабораторию при СЭС или инфекционной больнице, чтобы определить, является ли он переносчиком вируса.

4. Вакцинирование

**- При чрезвычайных ситуациях звонить – 112 -
- Единая Дежурно-Диспетчерская Служба.**





*Государственное казенное учреждение
Ростовской области
«Ростовская областная поисково-
спасательная служба»*

Что делать, если к населенному пункту приближается пожар?

Если есть вероятность приближения огня к вашему населенному пункту, подготовьтесь к возможной эвакуации:



- ✓ поместите документы, ценные вещи в безопасное, доступное место;
- ✓ подготовьте к возможному экстренному отъезду транспортные средства;
 - ✓ наденьте хлопчатобумажную или шерстяную одежду, при себе имейте: перчатки, платок,

которым можно закрыть лицо, защитные очки или другие средства защиты глаз;

- ✓ подготовьте запас еды и питьевой воды;
- ✓ внимательно следите за информационными сообщениями по телевидению и радио, средствами оповещения, держите связь со своими знакомыми в других районах вашей местности;
- ✓ заблаговременно разместите в безопасном месте детей, пожилых людей и инвалидов;
- ✓ избегайте паники!

Противопожарные расстояния от границ застройки городских поселений до лесных массивов должны быть не менее 50 метров, а от границ застройки городских и сельских поселений с одно-, двухэтажной индивидуальной застройкой до лесных массивов - не менее 15 метров.

Для населенных пунктов, расположенных в лесных массивах должны быть проведены работы по:

устройству защитных противопожарных полос,
удалению в летний период сухой растительности.

Если вы обнаружили очаги возгорания необходимо позвонить по телефону «112»- Единая Дежурно-диспетчерская служба с любого мобильного телефона.





Государственное казенное учреждение
Ростовской области
«Ростовская областная поисково-спасательная
служба»

**Памятка
населению во избежание солнечного удара и ожогов.**

Желание человека быстрее и сильнее загореть бывает настолько велико, что он порой не учитывает, что организм не может мгновенно приспособиться к резким изменениям температуры окружающей среды.



Неумеренное пребывание на солнце, особенно в безветренную погоду при высокой влажности, может привести к перегреванию организма. В результате нарушения равновесия между количеством тепла, получаемого организмом извне, и его отдачей во внешнюю среду возникает тепловой или солнечный удар.

Чувствительность к повышению температуры окружающей среды у людей различна. Сердечно-сосудистые, эндокринные заболевания, а также прием алкогольных напитков становятся причиной быстрого нарушения теплового равновесия в организме. Особенно склонны к перегреву люди со светлой кожей, старики и дети.

В жару наш организм включает механизмы регуляции температуры тела. Это выражается в усилении потоотделения, учащении дыхания, расширении сосудов кожи, что необходимо для увеличения теплоотдачи. У человека резко краснеет кожа, учащается сухость слизистых оболочек. При появлении этих первых признаков начинающегося перегрева надо перейти в прохладное место, принять душ, и теплового удара не произойдет. А если этого не сделать, организм будет продолжать терять жидкость за счет потоотделения, увеличения ее циркуляции в тканях, что вызовет относительную недостаточность кровоснабжения таких важных органов, как головной мозг, сердце. Поэтому при тепловом ударе появляются головная боль, одышка, сердцебиение, тяжесть под ложечкой, тошнота, рвота, слабость, шум в ушах, мелькание мушек перед глазами, нарушение цветоощущения. Человек может потерять сознание. Кожные покровы становятся бледными, а губы синеют, пульс частый, нитевидный, дыхание неравномерное. В крайне тяжелых случаях может даже произойти остановка сердца и дыхания.

Как оказать помощь при тепловом и солнечном ударе? Прежде всего, перенесите пострадавшего в прохладное место, где есть доступ свежего воздуха. Уложите его, несколько приподняв ноги с помощью валика из одежды, подложенного под колени, разденьте или расстегните на нем одежду. На голову положите смоченное холодной водой полотенце или пузырь со льдом. Если человек в

сознании, ему можно дать крепкий холодный чай или слегка подсоленную холодную воду.

Хорошее действие оказывают прохладный душ или ванна.

Если сделать это невозможно, то для снижения температуры тела оберните пострадавшего мокрой простыней или положите влажную ткань на область паховых складок или подколенных ямок, где проходят крупные сосуды. И обязательно включите рядом вентилятор или обмахивайте пострадавшего чем-либо, чтобы было движение воздуха и происходило испарение влаги.



В том случае, когда пострадавший потерял сознание, поднесите на некотором расстоянии к его носу ватку, смоченную нашатырным спиртом. При рвоте поверните голову набок, чтобы рвотные массы не попали в дыхательные пути.

Если у пострадавшего отсутствует сознание, нарушено дыхание, не прощупывается пульс, а зрачки расширены и не реагируют на свет, необходимо, вызвав "Скорую помощь", до ее приезда немедленно начать делать искусственное дыхание "рот в рот" или "рот в нос" и закрытый массаж сердца. Когда есть возможность доставить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение, сделайте это, не прекращая реанимационных мероприятий.

При солнечном ударе, помимо перегрева тела, может быть и ожог-следствие воздействия солнечных лучей на кожу. Если есть ожог, даже неглубокий (покраснение и отек кожи, боль и жжение, усиливающиеся при прикосновении), смажьте это место любой мазью от ожогов. В течение трех-четырех дней воздержитесь от пребывания на солнце.

Для более глубокого ожога характерны пузыри на покрасневшей коже, наполненные желтоватой жидкостью. Не пытайтесь их вскрывать! Если они мелкие, то место ожога надо прикрыть сухой стерильной повязкой и обратиться незамедлительно к врачу.

Чтобы уберечься от теплового и солнечного удара, избегайте длительного пребывания на солнце, на пляже. В первые 2-3 дня находитесь в тени, особенно с 10 до 14 часов. Вначале продолжительность солнечных ванн не должна превышать 15-20 минут, затем ее можно постепенно удлинить, но не более чем до двух часов и обязательно с перерывами. Загорать лучше не лежа, а в движении, солнечные ванны принимать в утренние и вечерние часы и не ранее чем через час после еды. Полезно сочетать их с купанием.

Голову защищайте легким светлым головным убором, а глаза-темными очками. Носите легкую светлую одежду, не препятствующую испарению пота. В жаркое время не ешьте слишком плотно и не пейте слишком много жидкости. Отдавайте предпочтение кисломолочным продуктам и овощам.

Все это необходимо помнить и тем, кто отправляется в туристский поход, где возможность перегрева увеличивается из-за дополнительной физической нагрузки.

- При чрезвычайных ситуациях звонить – 112 -

- Единая Дежурно-Диспетчерская Служба.



**Государственное учреждение
Ростовской области
«Ростовская областная поисково-
спасательная служба»**

ПАМЯТКА

населению по соблюдению правил катания на лодке

Важным условием безопасности на воде является строгое соблюдение правил катания на лодке.

Правила эти несложны, но необходимы для предупреждения несчастного случая:

➤ Перед тем как сесть в лодку, надо внимательно осмотреть ее, убедиться в ее исправности и прочности, проверить, на месте ли весла, руль, уключина, спасательные круги и черпак для отлива воды.

➤ Чтобы не нарушать во время посадки устойчивого равновесия лодки, надо входить в нее по одному, стараясь ступать на середину настила, равномерно рассаживаясь на сиденья.

➤ Во время движения лодки во избежание крена нельзя меняться местами и садиться на борт лодки.

➤ Грести веслами надо равномерно, сидящий «на вёслах» должен быть особенно внимательным, чтобы не удариться о борт другой лодки.

➤ Совершая прогулки по воде, надо двигаться всегда по правой стороне реки, по ходу лодки, стараясь держаться не дальше 20 метров от берега. Если же потребуется обогнать другую лодку, то это можно сделать, лишь обходя ее с левой стороны по движению лодки.

➤ Гребная лодка во всех случаях должна уступать дорогу паровым, моторным и парусным судам. Надо остерегаться пересекать путь теплоходам и катерам — это опасно. Услышав частые и короткие сигналы этих судов, гребная лодка должна уклониться в сторону или отойти от проходящего судна на безопасное расстояние. При этом, удаляясь от судна, надо стараться резать волну носом лодки. В противном случае волны от идущих по реке судов могут перевернуть лодку. Ни в коем случае нельзя допускать шалости во время движения лодки — это опасно для жизни.



Категорически запрещается:

- ❖ садиться на борт лодки;
- ❖ пересаживаться с одного места на другое;
- ❖ переходить с одной лодки на другую;
- ❖ раскачивать лодку;
- ❖ купаться и нырять с нее.



Лодка может перевернуться — пострадают катающиеся. Но если лодка опрокинется, теряться нельзя. В первую очередь надо оказать помощь не умеющим плавать. Очутившись в воде, следует держаться за борт лодки и общими усилиями толкать ее к берегу.

При оказании помощи утопающим требуется соблюдать осторожность, избегать резких движений и не наклонять лодку в одну сторону. Нужно помнить, что перевернутая лодка держится на воде и может служить хорошим спасательным средством.



Но несчастного случая не произойдет, если катающиеся на лодке будут строго соблюдать правила поведения на воде.

**- При чрезвычайных ситуациях звонить – 112 -
- Единая Дежурно-Диспетчерская Служба.**



**Государственное казенное учреждение
Ростовской области
«Ростовская областная поисково-
спасательная служба»**

Увеличение числа возгораний в жилом секторе в весенний период в своей основе имеет человеческий фактор. Основными причинами трагедий становятся возрастание нагрузок на электрические сети, нарушение правил монтажа электрооборудования, неправильная эксплуатация печного оборудования, неосторожное обращение с огнём при курении, проникновение асоциальных элементов в нежилые помещения домов.

1. Не оставляйте без присмотра работающие электронагревательные приборы. Электроутюги, электроплиты, ставятся только на несгораемые и теплоизолирующие подставки.
2. Не применяйте самодельные электрообогреватели.
3. Одновременное включение в электросеть нескольких электроприборов большой мощности ведет к ее перегрузке и может стать причиной пожара.
4. Не используйте нестандартные электрические предохранители.
5. Не пользуйтесь поврежденными розетками, рубильниками, другими электроустановочными изделиями.
6. При пользовании газовыми приборами не оставляйте их без присмотра. Помните, что сушить белье над газовой плитой опасно – оно может загореться.
7. Не допускайте розжига печей легковоспламеняющимися жидкостями.
8. Не перекаливайте и не используйте неисправные печи.
9. Своевременно очищайте и белите дымоходы.
10. Храните керосин, бензин и другие горючие жидкости в металлической закрытой посуде.
11. Не допускайте хранения сена, соломы и других легкозагораемых предметов на чердаках.
12. Не применяйте открытый огонь для проверки утечки газа – это может привести к взрыву.
13. Не поручайте детям присматривать за включенными электрическими и газовыми приборами, а также за топящимися печами.
14. Не допускайте хранения спичек, зажигалок, керосина бензина в доступных для детей местах.
15. Не курите в постели.

**- При чрезвычайных ситуациях звоните – 112 -
- Единая Дежурно-Диспетчерская Служба**
, сообщите о найденном очаге возгорания и как туда доехать

