

**ПАМЯТКА НАСЕЛЕНИЮ
ПО ОКАЗАНИЮ ПОМОЩИ ЛЮДЯМ,
ТЕРПЯЩИМ (ПОТЕРПЕВШИМ) БЕДСТВИЕ НА ВОДЕ
ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПОСТРАДАВШЕМУ**

Вытащив на берег, осмотрите потерпевшего: рот и нос могут быть забиты тиной или песком, их надо немедленно очистить (пальцами, повернув голову человека на бок). Затем положите пострадавшего животом на свое колено (голову свесить лицом вниз) и сильно нажав, выплесните воду из желудка и дыхательных путей и начните делать искусственно дыхание.



Если у пострадавшего не бьется сердце, искусственное дыхание надо сочетать с непрямой массаж сердца. Хорошо, если помощь оказывают двое. Тогда один делает искусственное дыхание, другой затем – массаж сердца. Не останавливайте меры по реанимации до прибытия «скорой помощи»: благодаря вашим действиям организм еще может жить.



Разумеется, приемы спасения совсем непросто практики, и надо бы таким вещам заранее. Но даже если у вас нет подготовки – действуйте! Надо использовать любой шанс.



оживления и применять без учиться никакой

**ПРИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ ЗВОНИТЕ:
01 или 112**

ПАМЯТКА НАСЕЛЕНИЮ (ДЕТЯМ)

ПОМНИТЕ!

Обязательное соблюдение всех правил поведения на воде (в купальный сезон) – залог сохранения здоровья и спасения жизни многих людей!



В разгаре лето, школьные каникулы. Дети отдыхают, играют, купаются, загорают, придумывают различные забавы, находясь на водоемах. Надо помнить, что на воде, как и с огнем, шутки плохи. Но далеко не всегда мы осознаем, сколь опасна водная среда для человека. Поэтому, находясь у воды никогда нельзя забывать о собственной безопасности. Более того, надо быть готовым помочь другому.

РЕКОМЕНДАЦИИ О ТОМ, КАК НЕ УТОНУТЬ

1. Научись плавать (это главное).
2. Если ты плохо плаваешь - не доверяйся надувным матрасам и кругам.
3. Паника - основная причина трагедий на воде. Никогда не поддавайся панике.



ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

- когда купаешься, поблизости от тебя должны быть люди;
- не заходи на глубокое место, если не умеешь плавать или плаваешь плохо;
- не ныряй в незнакомых местах;
- не заплывай за буйки;
- нельзя выплывать на судовой ход и приближаться к судну;
- не устраивай в воде игр, связанных с захватами;
- нельзя плавать на надувных матрасах и камерах (если плохо плаваешь);
- не пытайся плавать на бревнах, досках, самодельных плотках;
- если ты решил покататься на лодке, выучи основные правила безопасного поведения - в этом случае необходимо уметь правильно управлять своими возможностями.



ПРИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ ЗВОНИТЕ:

01 или 112

ПАМЯТКА НАСЕЛЕНИЮ

СОХРАНЯЙТЕ САМООБЛАДАНИЕ

подавите в себе страх и испуг

Человек, подавленный страхом, не способен трезво оценить обстановку, он делает бессмысленные движения, быстро слабеет и тонет.

Если Вы оказались в воде, не умея плавать, лягте на воду лицом вверх, широко раскиньте руки и дышите как можно глубже и реже. Находясь в вертикальном положении, двигайте ногами так, как будто Вы крутите педали.

Если Вас подхватило течение реки - не боритесь с ним, двигайтесь по течению, постепенно приближаясь к берегу.

Если Вы оказались в водовороте – не поддавайтесь страху, не теряйте чувство самообладания. Необходимо набрать как можно больше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению всплыть на поверхность.

Если у вас свело ногу, погрузитесь с головой в воду и, распрямив ногу, с силой потяните рукой на себя ступню за большой палец. Лучше всего иметь при себе «английскую» булавку. Даже один ее укол, бывает, спасает жизнь.

Если Вы запутались в водорослях, не делайте резких движений, попытайтесь освободиться свободной рукой и осторожно покиньте опасное место

**ПРИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ ЗВОНИТЕ:
01 или 112**

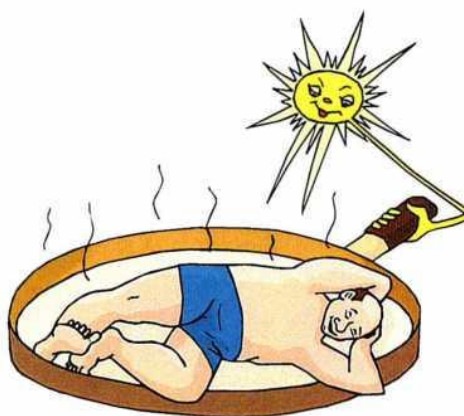
ПАМЯТКА НАСЕЛЕНИЮ

Как вести себя при солнечном и тепловом ударе

Солнечный и тепловой удары - это состояния, возникающие в результате перегрева организма.



Солнечный удар наступает при перегревании прямыми солнечными лучами, особенно головы. Первые признаки — вялость, разбитость, тошнота, головная боль, головокружение. В дальнейшем повышается температура тела (до 38-40°C), появляется рвота, возможны обморок, судороги.



Тепловой удар чаще всего происходит в жаркую безветренную погоду. Особенно ему подвержены лица, плохо переносящие жару или занятые тяжелой физической работой. Возникновению теплового удара способствует темная одежда, плохо отражающая солнечные лучи, или одежда, не пропускающая воздух и задерживающая испарения тела. Тепловой удар может произойти и в закрытом помещении при высокой температуре и высокой влажности воздуха.

Первая помощь

При признаках теплового или солнечного удара вызовите врача. До прибытия врача пострадавшего уложите в тени или прохладном помещении, снимите стесняющую одежду. К голове, боковым поверхностям шеи, подмышечным и паховым областям приложите емкость со льдом (водой), укутайте пострадавшего мокрой простыней, дайте обильное питье (подсоленную холодную воду, холодный чай, кофе). Для возбуждения дыхания пострадавшего похлопайте по лицу полотенцем (платком), смоченным в холодной воде, дайте вдохнуть нашатырный спирт, кислород, разотрите тело. До прибытия врача дайте чайную ложку кордиамина, 1-2 ампулы 10% раствора кофеина (внутрь). Если дыхание затруднено или прекратилось, сделайте искусственное дыхание.

