

ИНСТРУКЦИЯ

по правилам дорожного движения и безопасного поведения на дороге.

Лучший способ обезопасить свою жизнь на дорогах и при использовании транспорта-это соблюдать правила дорожного движения и выполнять правила поведения на дорогах и транспорте.

ПОМНИ:

1. При переходе улицы пользуйся подземным переходом или переходом, оборудованным светофором. Переходить улицу можно только по пешеходным переходам, обозначенным специальным знаком «Пешеходный переход» и только на зеленый свет светофора. Нельзя переходить улицу на красный свет, даже если на проезжей части нет машин.

2. Не выходи на проезжую часть улицы или дороги. Но в случае, если есть острая необходимость пересечь улицу, то: посмотри сначала налево, а дойдя до середины-направо. Если на улице большое движение, лучше попросить любого взрослого человека помочь вам перейти улицу.

3. Маршрут в школу выбирай самый безопасный, тот, где надо реже переходить улицу или дорогу.

4. Когда идешь по улицам города, будь осторожен: не торопись. Иди шагом по правой стороне тротуара или по обочине подальше от края дороги.

5. Меньше переходов - меньше опасностей.

6. Проходя мимо ворот, будь особенно осторожен. Из ворот может выехать автомобиль.

7. Осторожно проходи мимо стоящего автомобиля. Пассажиры могут резко открыть дверь и ударить тебя.

8.Жди транспорт на посадочной площадке или тротуаре у указателя остановки.

9.При посадке в автобус троллейбус, трамвай соблюдай порядок. Не мешай другим пассажирам.

10.В автобус, троллейбус, трамвай входи через задние двери.

11.Выходи только через передние двери.

12.Заранее приготовься к выходу, пройдя вперед, входя и выходя из транспорта, не спеши и не толкайся.

13.Трамвай обходи спереди. Автобус и троллейбус - сзади. Выйдя из автобуса, трамвая **НУЖНО** по тротуару дойти до пешеходного перехода и только по нему переходить на другую сторону.

14.Находясь в транспорте не ходи по салону, держись за поручень, не выглядывай из окон, не высовывай руки, не нажимай без надобности на аварийные кнопки.

15. Не устраивай игр на проезжей части или вблизи дороги. Не катайся на велосипедах, роликовых коньках и т.п. на проезжей части дороги.

16.Не перебегай улицу или дорогу перед близко идущим транспортом.

17. Не цепляйся за проходящий мимо транспорт.

ИНСТРУКЦИЯ

по безопасному поведению в общественном транспорте.

Необходимо помнить, что общественный транспорт средство передвижения повышенного риска, поэтому:

1. Избегайте в темное время суток пустынных остановок, а ожидая автобус, трамвай или троллейбус, стойте на хорошо освещенном месте рядом другими людьми.

2. Когда подходит автобус, не старайтесь стоять в первом ряду - могут вытолкнуть под колеса.

3. Нельзя спать во время движения, т.к. при резком торможении можно получить травму.

4. Не прислоняйтесь к дверям, по возможности избегайте езды на ступенях и в переходе.

5. Избегайте пустых автобусов, троллейбусов и трамваев, а также вагонов электропоездов.

6. Если вам приходится ехать поздно, то садитесь около водителя и ближе к проходу.

7. Девушкам рекомендуется садиться рядом с женщинами.

8. Если в салон вошел развязный пассажир, отвернитесь от него, не встречайтесь с ним глазами.

9. Держите на виду свои вещи.

10. При поездке в электричке в вечернее и ночное время садитесь в первый вагон и вагон, где есть пассажиры.

11. Нельзя стоять в тамбуре и проходе вагона электропоезда, выходя из транспорта, будьте внимательны т.к. можно попасть под колеса проезжающего мимо транспорта.

12. При выходе из вагона держитесь за поручни.

В общественном транспорте запрещается:

- ходить без необходимости в автобусах, троллейбусах и т.д.
- открывать двери с обеих сторон (допускается только справа по движению)
- выглядывать из окон и высовывать руки;
- отвлекать водителя;
- включать или выключать какие-либо приборы (дергать стоп-кран);
- нажимать без надобности на аварийную кнопку.

ИНСТРУКЦИЯ

по правилам безопасного поведения вблизи прохождения железнодорожных путей.

1. Железная дорога - это настоящая дорога. Играть, гулять и отдыхать на ней или рядом с ней категорически **ЗАПРЕЩАЕТСЯ!**

2. Пересекать железнодорожные пути можно только на железнодорожных переездах. Железнодорожные переезды бывают разными: регулируемые (светофор, шлагбаум) и нерегулируемые, охраняемые (с будкой дежурного) и неохраняемые, оборудованные специальной сигнализацией и шлагбаумом и необорудованные, с одним или несколькими путями.

3. Нельзя пересекать железнодорожный переезд при включенной сигнализации и опущенном шлагбауме. Лучше пропустить транспорт, чем подвергнуться риску.

4. Прежде чем пересекать железнодорожные пути, переезды необорудованные и нерегулируемые, внимательно посмотри в обе стороны, убедившись, что переход безопасен, переходи пути, при этом не следует мешкать или останавливаться на путях во время перехода.

5. Находиться на междупутье вблизи проходящего поезда нельзя, потому что воздушный поток от его движения может толкнуть тебя под колеса.

6. Нужно быть особенно осмотрительным при переходе путей сразу же за прошедшим железнодорожным составом. Прежде чем начать переход, необходимо убедиться в отсутствии встречного поезда.

7. **ПОМНИ!** Скорость движения поезда намного больше скорости мотоцикла, автомобиля, поэтому при возникновении опасности машинист просто не может мгновенно остановить поезд и не в силах избежать столкновения.

8. **ПОМНИ!** На большинстве железных дорог нашей страны действует знакомое правило: «Держись правой стороны!». Но существуют и исключения! Поэтому при переходе железнодорожных путей, переездов не торопись! Посмотри в обе стороны!

ИНСТРУКЦИЯ

по безопасному поведению детей на объектах железнодорожного транспорта.

Чтобы уменьшить риск стать жертвой железнодорожного транспорта необходимо, соблюдать следующие правила:

1. При движении вдоль железнодорожного пути не подходите ближе 5 м к крайнему рельсу.

2. На электрифицированных участках не поднимайтесь на опоры, а также не прикасайтесь к спускам, идущим от опоры к рельсам, и лежащим на земле электропроводам.

3. Переходите железнодорожные пути только в установленных местах, пользуйтесь при этом пешеходными мостами, тоннелями, переходами, а там, где их нет - по настилам и в местах, где установлены указатели «Переход через пути».

4. Перед переходом путей по пешеходному настилу необходимо убедиться в отсутствии движущего подвижного состава. При приближении поезда, локомотива или вагонов остановитесь, пропустите их и, убедившись в отсутствии движущегося подвижного состава по соседним путям, продолжайте переход.

5. При переходе через пути не подлезайте под вагоны и не перелезайте через автосцепки.

6. Подходя к железнодорожному переезду, внимательно следите за световой и звуковой сигнализацией, а также положением шлагбаума. Переходите через пути при открытом шлагбауме, а при его отсутствии, когда нет близко идущего подвижного состава.

7. При ожидании поезда не устраивайте на платформе подвижные игры. Не бегите по платформе рядом с вагоном прибывающего (уходящего) поезда и не стойте ближе двух метров от края платформы во время прохождения поезда без остановки.

8. Подходите непосредственно к вагону после полной остановки поезда. Посадку в вагон и выход из него производите только со стороны перрона или посадочной платформы, будьте внимательны - не оступитесь и не попадите в зазор между посадочной площадкой вагона и платформой.

9. На ходу поезда не открывайте наружные двери тамбуров, не стойте на подножках и переходных площадках, а также не высовывайтесь из окон вагонов. При остановке поезда на перегоне не выходите из вагона.

10. В случае экстренной эвакуации из вагона старайтесь сохранять спокойствие, берите с собой только самое необходимое. Окажите помощь при эвакуации пассажирам с

детьми, престарелым и инвалидам. При выходе через боковые двери и аварийные выходы будьте внимательны, чтобы не попасть под встречный поезд.

Инструкция по правилам дорожного движения

Обязанности пешеходов:

1. Пешеходы должны двигаться по тротуарам или пешеходным дорожкам, а при их отсутствии – по обочинам. Пешеходы, перевозящие или переносящие громоздкие предметы, могут двигаться по краю проезжей части, если их движение по тротуарам или обочинам создаёт помехи для других пешеходов. При отсутствии тротуаров, пешеходных дорожек или обочин, а также в случае невозможности двигаться по ним пешеходы могут двигаться по велосипедной дорожке или идти в один ряд по краю проезжей части (на дорогах с разделительной полосой – по внешнему краю проезжей части). При движении по краю проезжей части пешеходы должны идти навстречу движению транспортных средств. Лица, ведущие мопед, велосипед, в этих случаях должны следовать по ходу движения транспортных средств.

2. Движение организованных пеших колонн по проезжей части разрешается только по направлению движения транспортных средств по правой стороне не более чем по четыре человека в ряд. Спереди и сзади колонны с левой стороны должны находиться сопровождающие с красными флажками, а в тёмное время суток и в условиях недостаточной видимости – с включёнными фонарями: спереди – белого цвета, сзади – красного. Группы детей разрешается водить только по тротуарам и пешеходным дорожкам, а при их отсутствии – и по обочинам, но лишь в светлое время суток и только в сопровождении взрослых.

3. Пешеходы должны пересекать проезжую часть по пешеходным переходам, в том числе по подземным и надземным, а при их отсутствии – на перекрёстках по линии тротуаров или обочин. При отсутствии в зоне видимости перехода или перекрёстка разрешается переходить дорогу под прямым углом к краю проезжей части на участках без разделительной полосы и ограждений там, где она хорошо просматривается в обе стороны.

4. В местах, где движение регулируется, пешеходы должны руководствоваться сигналами регулировщика или пешеходного светофора, а при его отсутствии – транспортного светофора.

5. На нерегулируемых пешеходных переходах пешеходы могут выходить на проезжую часть после того, как оценят расстояние до приближающихся транспортных средств, их скорость и убедятся, что переход будет для них безопасен. При пересечении проезжей части вне пешеходного перехода пешеходы, кроме того, не должны создавать помех для движения транспортных средств и выходить из – за стоящего транспортного средства или иного препятствия, ограничивающего обзорность, не убедившись в отсутствии приближающихся транспортных средств.

6. Выйдя на проезжую часть, пешеходы не должны задерживаться или останавливаться, если это не связано с обеспечением безопасности движения. Пешеходы, не успевшие закончить переход, должны остановиться на линии, разделяющей транспортные потоки противоположных направлений. Продолжать переход можно лишь убедившись в безопасности дальнейшего движения и с учётом сигнала светофора.

7. При приближении транспортных средств с включёнными синим проблесковым маячком и специальным звуковым сигналом пешеходы обязаны воздержаться от перехода проезжей части, а находящиеся на ней должны уступить дорогу этим транспортным средствам и незамедлительно освободить проезжую часть.

8. Ожидать маршрутное транспортное средство и такси разрешается только на приподнятых над проезжей частью посадочных площадках, а при их отсутствии – на тротуаре или обочине. В местах остановок маршрутных транспортных средств, не

оборудованных приподнятыми посадочными площадками, разрешается выходить на проезжую часть для посадки в транспортное средство лишь после его остановки. После высадки необходимо, не задерживаясь, освободить проезжую часть.

Правила поведения при обнаружении взрывоопасных предметов

Взрывоопасные предметы могут быть обнаружены всюду, где проходили боевые действия: в полях, огородах, в лесах и парках, в реках, озерах и других водоемах, в домах и подвалах, в других местах, а также на территории бывших артиллерийских и авиационных полигонов. Самодельные ВОП, в случае их применения террористами, могут быть обнаружены в местах скопления людей (вокзалы, площади, скверы, дома, учреждения).

При обнаружении взрывного устройства, либо предмета похожего на него, в любом общественном месте, не поддавайтесь панике. Сообщите о случившемся в правоохранительные органы.

В случае обнаружения взрывного устройства в общественном транспорте (автобус, троллейбус, трамвай, метро) немедленно сообщите об этом водителю, машинисту, дежурному по станции. Эвакуация должна осуществляться только по их команде.

Необходимо:

- немедленно сообщить об опасной находке ближайшему должностному лицу, по телефону «102» или в отделение милиции;
- при производстве земляных или других работ – остановить работу;
- хорошо запомнить место обнаружения предмета;
- установить предупредительные знаки или использовать различные подручные материалы – жерди, колья, веревки, куски материи, камни, грунт и т.п.

Не пытайтесь самостоятельно обезвредить или перенести предмет

похожий на взрывное устройство до прибытия сотрудников правоохранительных органов.

Помните, что это опасно для жизни Вас и окружающих!!!

Если Вы видели момент оставления предмета какими-либо лицами, постарайтесь максимально запомнить их внешность, одежду, используемый транспорт, его номерные знаки. Указанные сведения окажут помощь в поиске и задержании лиц, причастных к подготовке или совершению акта терроризма.

При обнаружении ВОП категорически запрещается предпринимать любые действия с ними. Этим вы сохраняете свою жизнь и поможете предотвратить несчастный случай.

Необходимо не допускать самим и удерживать других от нарушения правил поведения при обнаружении ВОП.

При обнаружении ВОП категорически запрещается:

- наносить удары (ударять по корпусу, а также один боеприпас о другой);
- прикасаться, поднимать, переносить или перекатывать с места на место;
- закапывать в землю или бросать в водоем;
- предпринимать попытки к разборке или распиливанию;
- бросать в костер или разводить огонь вблизи него.

Необходимо помнить, что спокойствие, быстрая реакция и выполнение выше названных требований гарантирует Вашу безопасность.

ПОЖАРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

Огонь - друг, огонь - враг.

Причины возникновения пожаров. Огонь издавна стал надежным помощником в жизни людей. Вместе с тем, неосторожное обращение с ним может привести к возникновению пожара.

Пожары часто возникают по следующим причинам:

- Неисправность или неправильная эксплуатация электрооборудования, газовых плит, электрических бытовых приборов;
- Включение в одну розетку нескольких бытовых приборов большой мощности;
- Неисправность электропроводки;
- Сушки вещей над газовой плитой;
- Пользование самодельными электрическими гирляндами для елки, зажигание хлопушек и бенгальских огней вблизи хвои;
- Использование легковоспламеняющихся маскарадных костюмов из бумаги и ваты;
- Неисправна или оставленная без присмотра бытовая электротехника;
- Неосторожное обращение с огнем;
- Игры с огнем;
- Удары молнии;
- Хранения легковоспламеняющихся материалов и веществ на балконе и дома;
- Утечка газа;
- Использование пиротехники.

Действия при возникновении пожаров в многоэтажном, частном доме. Способы защиты органов дыхания от угарного газа.

Правила поведения при пожаре:

- Вызов 101 (если возможно);
- Сообщить полный домашний адрес, что горит, телефон, фамилию, имя и отчество, сколько этажей в доме, если вы знаете - как к нему подъехать;
- Окна открывать нельзя, ведь кислород усилит пламя;
- Немедленно выйти из помещения, позвать взрослых;
- При пожаре запрещено пользоваться лифтами;
- С высотного здания не бегите вниз по лестнице, если загорелось внизу, а спасайтесь на крыше, используйте пожарную лестницу.

Чтобы уберечь органы дыхания от угарного газа, следует пробираться к выходу ползком, ибо внизу меньше дыма, накрыть голову куском мокрой ткани или пальто.

Правила эксплуатации электробытовых и нагревательных приборов.

При пользовании электрическими приборами нельзя:

- Оставлять без присмотра включенные приборы;
- Ставить под розеткой электронагревательные приборы, потому контакты розетки могут перегреться;
- Включать в розетку несколько приборов одновременно;
- Касаться оголенных мест при нарушении электропроводки или обнажении электрического провода, поломке розетки;
- Включать неисправные электрические утюги и т.д.;
- Стучать по экрану телевизора, который погас, он может загореться или взорваться, телевизор необходимо немедленно отключить.

При пользовании нагревательными приборами нельзя:

- Включать их через тройник и размещать под розетками;
- Накрывать, ведь прибор перегревается;
- Использовать в длительном режиме.

Пожароопасные вещества и материалы.

Пожарная безопасность при обращении с горючими, легковоспламеняющимися материалами и веществами.

К пожароопасным веществам относятся лаки, краски, горючие и смазочные вещества, растворители, аэрозоли, газ и тому подобное. Пожароопасными материалами являются мебель, одежда, газеты, журналы, книги, картон, деревянные сооружения, пластмассовые изделия и покрытия, дрова, уголь, опилки, стружка.

Вблизи этих материалов категорически запрещается курить, пользоваться открытым огнем. Если необходимо разогреть пожароопасную жидкость, это делают с помощью горячей воды.

При возникновении возгорания можно применить аэрозольный огнетушитель разового пользования.

Горение может начаться, когда есть воспламеняющаяся вещь, кислород и источник зажигания (открытый огонь). Горючие материалы горят и после исчезновения источника зажигания. Особенно осторожными нужно быть с легковоспламеняющимися материалами и веществами (бензин, ацетон, спирт). Синтетические и пластиковые изделия при горении выделяют ядовитые газы.

Правила пожарной безопасности в вашем доме.

Тушение пожара в квартире на начальной стадии возгорания. Правила поведения при пожаре.

Помните, что дома нельзя:

- Пользоваться неисправными электрическими бытовыми приборами;
- Загромождать балконы и подвалы;
- Играть с огнем;
- Хранить на балконах и в гаражах легковоспламеняющиеся материалы;
- Следует выключить источники тока, перекрыть краны газоподдачи, источник огня накрыть простыней;

- Если пожар возник из-за неисправности электропроводки, ничего нельзя заливать водой, можно взять песок, огнетушители, окна открывать нельзя, потому кислород усилит огонь. Если огонь сразу потушить не удалось, необходимо как можно быстрее покинуть помещение и позвать на помощь взрослых. Если есть возможность, закрыть по пути все двери. Нельзя прятаться в шкафах, под кроватью или столом, в туалете или ванной комнате. Необходимо позвонить по номеру 101.

Предотвращение возникновения пожаров от электрического тока и правила тушения таких пожаров.

Действия учащихся при пожаре. Для предотвращения повреждения изоляции и возникновению коротких замыканий (и, как следствие, - пожары) не разрешается:

- Закрашивать и белить шнуры и провода;
- Вешать на них что-либо;
- Допускать соприкосновения электрических проводов с телефонными, с теле- и радиоантенны, ветками деревьев и кровлями сооружений;
- Использовать как проводник электрического тока телефонные, радио провода;
- Произвольно убивать в стены гвозди, это может привести к повреждению скрытой изоляции;
- Самостоятельно производить ремонт электророзеток, переносить электропроводку.

Во время возникновения пожара в здании школы ученики должны выполнять приказы и распоряжения учителей. Нельзя прятаться в кабинетах, подсобных помещениях, туалетах.

БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ.

Отдыхая у водоемов, не забывайте о правилах поведения на воде.

Умение держаться на воде - залог безопасности.

Купание в море, реке, пруду. Вода является не только источником жизни, здоровья и удовольствия, но и источником опасности для жизни человека. Обычно погибают те, кто нарушает правила безопасности на воде. Умение держаться на ней - залог безопасности. В море на воде держаться легче, потому плотность соленой воды выше плотности пресной. Помните, что на реке есть течение. Дно реки может быть заиленным. Вода в прудах стоячая, то есть более загрязнена, чем в реках, и это может вызвать заражение при купании.

Помощь утопающему. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему. Чтобы помочь утопающему, следует придерживаться правил:

- Если поблизости вас есть какой-нибудь плавучий предмет (лучше - спасательный круг), бросьте его так, чтобы тонущий мог за него ухватиться, лучше, если привяжите к нему веревку, за которую потом можно подтянуть утопающего к берегу;

- Если несчастье случилось на мели, попробуйте подойти к пострадавшему вброд, чтобы подать спасательное средство, но держите его так, чтобы он был между вами и потерпевшим;

- Если вы попытаете подплыть к утопающему, лучше, когда у вас в руках будет спасательное средство, чтобы тонущий хватался за него, а не за вас, разговаривайте с пострадавшим, успокаивайте его;

- Оказавшись на берегу, вызовите, по возможности, скорую помощь (103).

В случае оказания первой медицинской помощи пострадавшему после извлечения из воды необходимо:

- Очистить верхние дыхательные пути от песка, ила и водорослей;
- Вызвать рвоту через раздражение языка;
- Положить под шею валик из одежды;
- Если отсутствует дыхание, сделать искусственное дыхание «изо рта в рот»;
- Если нет пульса, сделать непрямой массаж сердца;
- Растирать тело, чтобы оно нагрелось.

Помощь пострадавшему следует оказывать независимо от его состояния и быстрее. Если пострадавший не подает признаков жизни, это не должно останавливать оказание первой помощи. Пока есть малейший шанс спасти человека, нужно проводить мероприятия по ее спасению.

Правила безопасного поведения на воде и у воды.

Чтобы приятно провести у воды свободное время, следует соблюдать следующие правила:

- Дети должны купаться обязательно под наблюдением взрослых;
- Учиться плавать нужно под руководством инструктора или родителей;
- Не купайтесь и не ныряйте в незнакомых местах, это можно делать в специально оборудованных местах;
- Нельзя заплывать за ограничительные знаки;
- Следует очень осторожно плавать на надувных матрасах и игрушках, особенно, когда есть ветер или большая течения;
- Если течения вас подхватила, не паникуйте, надо плыть по течению, постепенно и плавно поворачивая к берегу;
- Не купайтесь в холодной воде, чтобы не случилось переохлаждения;
- Не надо купаться долго, лучше купаться несколько раз по 20-30 мин.;
- Нельзя играть на воде в такие игры, которые могут нанести ущерб;
- Не подавайте без нужды сигналов о помощи;
- Не ныряйте под людей, не хватайте их за ноги.

Действие воды на организм человека. Как правильно купаться.

Вода является ценнейшим даром природы. Без пищи человек может прожить больше месяца, а без воды - несколько дней. Наличие воды играет решающую роль в сохранении жизни и здоровья человека. Родниковая вода - самая безопасная и вкусная. Воду из проточных водоемов следует кипятить.

Приятно отдыхать у воды, но помните, как следует правильно купаться:

- Купаться рекомендуется утром и вечером;
- Не следует купаться в одиночку;
- Не подплывайте к водоворотам, пароходам и катерам;
- Не прыгайте головой вниз, где неизвестна глубина.

Не забывайте, что вода несет и опасность! Шторм на море, наводнение, сильный ливень могут нанести вред не только окружающей среде, но и человеку!

ЭЛЕКТРОБЕЗОПАСНОСТЬ

Понятие об источниках тока, их небезопасность для жизни и здоровья человека. Несчастные случаи от действия электрического тока случаются из-за повреждения изоляции электроприборов, обрыва электропроводов, неисправных розеток. Тяжесть поражения электрическим током определяется схемой включения человека в цепь. Наиболее опасным является соприкосновение человека к двум проводам или проводникам с током. Жизнь человека будет зависеть от того, насколько быстро удастся освободиться от контакта с источником тока.

Правила пользования бытовыми электроприборами.

Во избежание удара электрическим током, нельзя:

- Оставлять электроприборы включенными без присмотра;
- Пользоваться неисправными приборами, самодельными бытовыми приборами, особенно большого напряжения;
- Включать в одну розетку одновременно несколько приборов;
- Касаться оголенных участков в местах соединения приборов с клеммами, вилкой, между собой;
- Использовать электрические приборы не по назначению и не ознакомившись непосредственно с инструкцией.

Правила поведения при обнаружении оборванного электрического провода.

Опасно приближаться к оборванному электрическому проводу. Если провод не покрыт изоляцией, то он представляет угрозу для жизни человека. Прикоснувшись к нему, можно получить поражение внутренних органов. Откинуть провод можно только при помощи сухой древесины или резины. Если вы увидели оборванный электрический провод, не касайтесь его и не пытайтесь убрать. Немедленно сообщите взрослым о местонахождении обрыва. Правила поведения вблизи линии электропередач. Опасно находиться вблизи электрических щитков и линии электропередач. Нельзя прикасаться проводов под напряжением. Опрометчивое движение может привести к поражению электротоком.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОТРАВЛЕНИЯХ

ОТРАВЛЕНИЕ – патологическое состояние, обусловленное воздействием ядов (токсинов) на организм. Причинами отравлений могут быть недоброкачественные пищевые продукты и ядовитые растения, различные химические вещества, применяемые в быту и на производстве, лекарственные препараты и т. д. Яды оказывают на организм местное и общее воздействие, которое зависит от характера яда и пути его попадания в организм.

При пищевых отравлениях первые симптомы появляются через 2–6 часов (реже через 12–14 часов) после употребления недоброкачественного продукта. Вначале отмечаются сухость во рту, жажда, схваткообразная боль в животе. Она носит разлитой характер, но более выражена в надчревной или околопупочной области. Одновременно с болью в животе появляются тошнота, рвота и диарея. Живот мягкий, вздут, иногда ощущается урчание.

При всех острых отравлениях неотложная помощь должна преследовать следующие цели:

1. максимально быстрое выведение яда из организма;
2. обезвреживание остающегося в организме яда с помощью противоядий (антидотов);
3. борьба с обезвоживанием, нарушениями дыхания и кровообращения.

Характер отравления может быть самым разным. Универсальных же противоядий для оказания первой помощи практически нет, или они как на грех не оказываются в нужный момент под рукой. И все же некоторые основные навыки можно усвоить. При малейших подозрениях на отравление в первую очередь, разумеется, вызывайте «скорую помощь». Пострадавшего надо тем временем уложить на кровать, даже если он будет чувствовать себя сносно. Если по тем или иным причинам его нужно доставить в другое место, надо воспользоваться носилками или переносить на руках. При физическом напряжении яд всасывается в организм быстрее, и вероятность осложнений, в частности отека легких и мозга, возрастает.

Первая помощь пострадавшим от отравления должна быть оказана как можно раньше, так как при острых отравлениях возможно очень быстрое нарушение дыхания и кровообращения. Своевременно оказанная первая помощь часто предотвращает возможность летального исхода. При попадании ядов на кожные покровы тела нужно быстро убрать их с поверхности кожи с помощью ватного или марлевого тампона, хорошо обмыть кожу теплой мыльной водой или слабым раствором пищевой соды. При отравлении ядовитыми веществами через дыхательные пути необходимо вывести пострадавшего на свежий воздух, освободить его от затрудняющей дыхание одежды. Затем надо прополоскать рот и горло слабым раствором питьевой соды. В случае

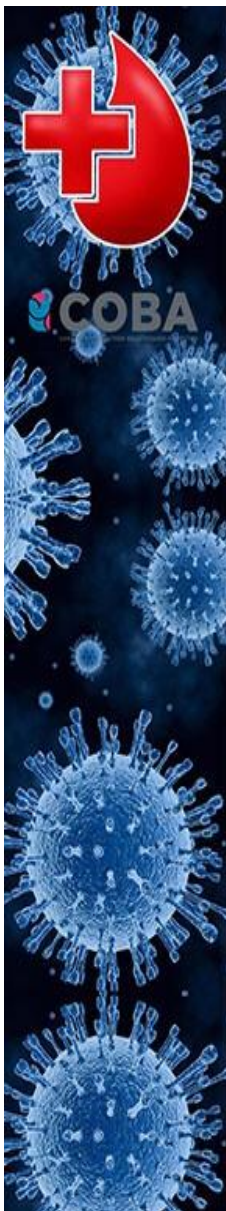
необходимости нужно сделать пострадавшему искусственное дыхание, а в очень тяжелых случаях произвести закрытый массаж сердца. До приезда врача пострадавшего необходимо уложить в постель, тепло его укутать.

Если ядовитое вещество попало в глаза, то необходимо как можно быстрее промыть их струей воды, причем процедуру производить в течение довольно длительного времени – 20–30 минут. После промывания на поврежденный глаз нужно наложить чистую повязку и незамедлительно обратиться к врачу. При отравлении угарным газом (окисью углерода) пострадавшего необходимо немедленно вывести на чистый воздух, на голову и грудь наложить холодный компресс, дать выпить крепкий чай или кофе. При ослабленном дыхании произвести искусственное дыхание. Труднее удалять яд, который уже попал в желудок. Основной способ в этом случае – промывание зондом. Однако это может сделать лишь врач.

До прибытия «скорой помощи» нужно помочь пострадавшему промыть желудок, вызвав рвоту. Заставьте его выпить 3–4 стакана воды с солью или с сухой горчицей (2–4 чайные ложки соли или 2 чайные ложки сухой горчицы на стакан). Процедуру следует по возможности периодически повторять, чтобы как можно лучше промыть желудок. При отравлении лекарствами или ядовитыми растениями промывать желудок лучше всего раствором марганцовки.

При отравлении фосфорорганическими веществами или метиловым спиртом для промывания желудка используют раствор пищевой соды. При большинстве видов отравлений полезно положить на голову пузырь со льдом. Это уменьшает влияние яда на мозг и устраняет болезненное возбуждение. Измерьте температуру тела пострадавшего. При отравлении веществами, вызывающими паралич и потерю сознания, температура обычно падает. В этом случае пострадавшего тепло укутывают и обкладывают грелками. Однако встречаются и такие отравления, особенно у детей, при которых температура повышается. В этом случае лед кладут на паховые области, где близко к коже проходят крупные сосуды, дают пить холодную воду, ставят холодные клизмы. Допускать повышения температуры тела выше 38 градусов нельзя, так как состояние может резко ухудшиться.

После необходимо немедленно транспортируют его в лечебное учреждение.



КОРОНАВИРУС У ЧЕЛОВЕКА

Коронавирусная инфекция - это патология, которая выражается в признаках поражения органов дыхательной системы и кишечника. Заболевание, провоцируемое этим микроорганизмом, может протекать в тяжелой форме и стать причиной летального исхода. Заражению вирусом особо подвержены дети и подростки, а также лица с пониженной иммунной защитой.

- **Коронавирус передается воздушно-капельным путем.** При слишком тесном контакте заражение происходит в 50% случаев. Несмотря на высокий уровень восприимчивости организма человека к этой инфекции, специалисты указывают на ее избирательность: отмечено, что некоторые лица даже при многочисленных контактах с носителем вируса остаются стойкими к нему, в то время как другие моментально «подхватывают» его.
- Также заражение может произойти при пользовании общими бытовыми предметами.
- **Инкубационный период заболевания**, провоцируемого коронавирусной инфекцией, зависит от формы и длится **от 3 до 14 дней**.

Симптомы коронавирусной инфекции

Если заболевание не осложнено, то оно длится около 5-7 дней и заканчивается полным выздоровлением. Симптомами в данном случае выступают:

- слабость без выраженного ухудшения общего состояния;
- увеличение шейных лимфоузлов (характерно для болеющих детей);
- боль при совершении глотательных движений;
- першение в горле;
- сухой кашель;
- белый налет на языке;
- заложенность носа;
- ринорея;
- отек слизистой оболочки носа.

В более тяжелых случаях, когда коронавирус вызывает развитие атипичной пневмонии, патологический процесс начинается остро. У заболевшего наблюдаются следующие проявления:

- боль в области головы и в мышцах;
- резкое повышение показателей температуры (до 38 градусов), затем их возвращение к норме;
- озноб;
- дыхательная недостаточность, одышка (эти симптомы появляются на 3-7 день после начала развития болезни);
- сильный кашель;
- заложенность носа;
- расстройства пищеварения (водянистая диарея, рвота);
- повышение артериального давления;
- учащение сердечных сокращений.

При появлении симптомов незамедлительно обращайтесь к врачу!