

ВВОДНЫЙ ИНСТРУКТАЖ

**по ГРАЖДАНСКОЙ ОБОРОНЕ
и ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ СИТУАЦИЯМ**

НАЧАЛЬНИК ОТДЕЛА ГОЧС

КРЮКОВ Сергей Николаевич

Здание №6, комната №320-322

Контактные телефоны:

(499) 196-95-44

(499) 196-72-88

11-11 «двойка»

8(909) 915-399-96-39

8(909) 909-970-02-35

sergkryukov@rambler.ru

Оперативный дежурный по Центру

(499)196-96-22

Основные документы по вопросам ГО

1. ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЗАКОН от 12.02.1998г. **28-ФЗ**

«О ГРАЖДАНСКОЙ ОБОРОНЕ»

2. ПП РФ от 2 ноября 2000 г. N **841-ПП**

**«ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ПОЛОЖЕНИЯ ОБ ОРГАНИЗАЦИИ
ОБУЧЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ В ОБЛАСТИ ГРАЖДАНСКОЙ
ОБОРОНЫ»**

3. ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЗАКОН 21 декабря 1994 года N **68-ФЗ**

**«О ЗАЩИТЕ НАСЕЛЕНИЯ И ТЕРРИТОРИЙ ОТ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ
СИТУАЦИЙ ПРИРОДНОГО И ТЕХНОГЕННОГО ХАРАКТЕРА»**

4. ПП РФ от 04 сентября 2003г. №**547-ПП**

**«О ПОДГОТОВКЕ НАСЕЛЕНИЯ В ОБЛАСТИ ЗАЩИТЫ ОТ ЧС
ПРИРОДНОГО И ТЕХНОГЕННОГО ХАРАКТЕРА»**

Граждане обязаны (всего 5) :

1. **Соблюдать** законы и нормативные правовые акты Российской Федерации и города Москвы в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций;
2. **Знать** и соблюдать правила безопасности в быту и трудовой деятельности, не допускать нарушений производственной и технологической дисциплины, требований экологической безопасности;
3. **Изучать:**
 - основные способы защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций,
 - приемы оказания первой медицинской помощи пострадавшим,
 - правила пользования коллективными и индивидуальными средствами защиты;
4. **Выполнять** правила поведения при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций;
5. При необходимости **оказывать** содействие в проведении аварийно-спасательных и других неотложных работ.

Что должны знать и уметь сотрудники в подразделениях

1. Сигналы оповещения ГО и действия по ним

- при химическом заражении
- при радиоактивном заражении
- в ЧС природного и техногенного характера

2. Способы защиты населения:

- средства коллективной защиты: убежища, ПРУ (где расположены, устройство, порядок заполнения и поведения)
- СИЗ: противогаз ГП-7, респиратор Р-2, «Феникс», ВМП (устройство, одевание, подгонка, расположение ПВ СИЗ)
- эвакуация (расположение СЭПов, подготовка...)

3. Порядок оказания ПП (остановка кровотечения, наложение шин, реанимационные мероприятия)

4. Действия при пожаре (на рабочем месте, дома, ПСП)

Единый предупредительный сигнал «ВНИМАНИЕ ВСЕМ!»



Действия населения по сигналам оповещения

Об угрозе возникновения стихийных бедствий население оповещается:

- через телевидение (1-й и 3-й каналы),
- по сетям УКВ, проводного вещания,
- по информационным табло (в местах массового скопления населения),
- по уличным громкоговорителям, а также
- через местные радиовещательные станции и телевидение.

В информации указывается:

- характер предполагаемого бедствия,
- его масштабы,
- время возникновения и возможные последствия, а также
- рекомендации по действиям до и во время стихийного бедствия.

Оповещение при угрозе или возникновении ЧС.

- Сирены и прерывистые гудки предприятий или транспортных средств означают сигнал **“ВНИМАНИЕ ВСЕМ!”**
- Услышав его, немедленно включите радио или телевизор, прослушайте информационное сообщение о чрезвычайной ситуации, о правилах поведения и Ваших действиях.
- Информация о случившемся будет многократно повторяться и по мере развития событий уточняться.
- Население, проживающее вблизи потенциально опасных предприятий, будет оповещаться дежурным персоналом предприятий по локальным сетям оповещения этих предприятий.



Сигналы оповещения ОУ, сил ГО и населения об угрозе и возникновении ЧС

по системе оповещения ГО

ЧС военного характера

ЧС природно-техногенного характера

сигнал "ВНИМАНИЕ ВСЕМ !"

для ОУ ГО - "Воздушная опасность":
- ракетная опасность (от ГШ ВС РФ)
- авиационная опасность (от КП ПВО)
для населения - "Воздушная тревога"

"Угроза возникновения ЧС"

"Возникновение ЧС"

"Радиационная опасность"

"Угроза аварии (авария) на РОО"

"Химическая опасность"

"Угроза аварии (авария) на ХОО"

"Бактериологическая опасность"

"Угроза эпидемии (эпидемия)"

"Угроза аварии (авария) на ВПОО"

"Угроза затопления (наводнения)"

"Штормовое предупреждение"

"Угроза специфических ЧС"
(землетрясения, сели, обвалы, оползни и др.)

Действия населения при химической аварии.

При опасности отравления АХОВ необходимо:

- быстро выйти из района заражения: укрыться в защищенном сооружении (аммиак);
- подняться на верхние этажи зданий (хлор);
- герметизировать помещения;
- использовать противогазы всех типов, при их отсутствии - ватно-марлевые повязки, смоченные водой или 2-5% растворами питьевой соды(хлор), лимонной или уксусной кислоты (аммиак);
- при опасности отравления на улице необходимо быстро выйти из района заражения, перпендикулярно направлению ветра, при возможности укрыться в защитном сооружении;
- если вы находитесь дома, то нужно провести герметизацию окон и дверей кусками материи, смоченными содовым раствором и ждать сообщений о дальнейших действиях;
- в общественном месте(театре, магазине, на стадионе и т. д.) необходимо следовать указаниям администрации о порядке поведения .

Памятка



Примерный текст оповещения населения при аварии на ХОО

- «Внимание! Говорит штаб по делам ГО и ЧС города Москвы. Граждане! Произошла авария на Рублёвской водозаборной станции с выбросом хлора – сильнодействующего ядовитого вещества. Облако зараженного воздуха распространяется в направлении СЗАО. В зону химического заражения попадает р-н Щукино. Населению, проживающему на улицах Рогова, Живописная из помещений не выходить. **Закройте окна и двери, произвести герметизацию квартир. В подвалах, нижних этажах не укрыться, так как хлор тяжелее воздуха в 2,5 раза (стелется по земле) и заходит во все низинные места, в том числе и в подвалы. Населению, проживающему на улице Максимова, немедленно покинуть жилые дома, учреждения, предприятия и выходить в районы Строгино и П-Стрешнево. Прежде чем выходить, наденьте ватно-марлевые повязки, предварительно смочив их водой или 2%-м раствором питьевой соды. Сообщите об этом соседям. В дальнейшем действуйте в соответствии с нашими указаниями».**
- Такая информация с учетом того, что будет повторена несколько раз, рассчитана примерно на 5 мин.

Оказание первой медицинской помощи.

При отравлении хлором:

- пострадавшего необходимо немедленно вывести на свежий воздух, плотнее укрыть и дать подышать парами воды или аэрозолем 0,5% раствора питьевой соды в течение 15 минут;
- не позволяйте пострадавшему передвигаться самостоятельно.
- транспортировать можно только в лежачем положении;
- при необходимости – сделать искусственное дыхание способом “рот в рот”;
- основным средством для борьбы с хлором является вода.

При отравлении аммиаком:

- пострадавшего нужно немедленно вынести на свежий воздух;
- транспортировать только в лежачем положении;
- при отеке легких искусственное дыхание делать нельзя.

Памятка

Это нужно уметь!

A photograph showing three firefighters in full red protective suits and white helmets with respirators. They are carrying a stretcher with a patient on it. The scene is outdoors, possibly at a fire or emergency site.

Действия населения при радиационной аварии.

Йодная профилактика.

Одним из самых важных мероприятий по предупреждению защиты организма от радиоактивных изотопов йода в первое время является йодная профилактика. Её проведение преследует главную цель- **не допустить поражения щитовидной железы.**

Для защиты необходимо принять препарат йодистого калия. Лучший вариант- это профилактика заблаговременно или в начале вдыхания- первые 30 мин. После двух часов - эффект резко снижается.

Небольшая доза при однократном приёме, обеспечивает защиту на 24 часа, принимается не более 10 суток.

Дозировка:

- Взрослым и детям от 2 лет – по 1 таблетке 0,125г в день.
- Детям до 2 лет – по 1 таблетке 0,04г в день.
- Беременным женщинам – по 1 таблетке 0,123г в день с одновременным приёмом перхлората калия (3 таблетки по 0,25г.)

При отсутствии йодистого калия могут использоваться препараты йода – раствор Люголя и 5% настойка йода.

- Взрослые и дети старше 14 лет – раствор Люголя по 22 капли 1 раз в день на полстакана воды или молока, 5% настойку йода по 44 капли однократно или по 22 капли двукратно.
- Дети от 5 до 14 лет – доза делится пополам.
- До 5 лет – применяется путём нанесения на кожу тампоном в виде полос в области предплечья и голени. Для исключения ожогов – применяется 2,5% настойки йода. До 5 лет – 20 капель, до 2 лет – 11 капель на кожу.
- **Детям до 5 лет раствор Люголя не назначается.**

Памятка

Это нужно уметь!



ЗАРАЖЕНО

Чрезвычайная ситуация (ЧС) – это обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате аварии, опасного природного явления, катастрофы, стихийного или иного бедствия, которые могут повлечь или повлекли за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей природной среде, значительные материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности людей.

Авария – чрезвычайное событие техногенного характера, происшедшее по конструктивным, производственным, технологическим или эксплуатационным причинам, либо из-за случайных внешних воздействий, и заключающееся в повреждении, выходе из строя, разрушении технических устройств или сооружений.

Катастрофа – крупная производственная или транспортная авария, повлекшая за собой человеческие жертвы, значительный материальный ущерб и другие тяжелые последствия.

КЛАССИФИКАЦИЯ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ

ЧС
техногенного
характера

ЧС
природного
характера

Биолого-социальные ЧС

Транспортные аварии

Пожары и взрывы

Аварии с выбросом ХОВ

Аварии с выбросом РВ

Аварии с выбросом ОБВ

Обрушение зданий, сооружений, пород

Аварии на электроэнергетических системах

Аварии на коммунальных системах

Аварии на очистных сооружениях

Гидродинамические аварии

О П А С Н Ы Е

Геофизические явления

Геологические явления

Метеорологические явления

Гидрологические явления

Природные пожары

Морские опасные гидрологические явления

Инфекционная заболеваемость людей

Инфекционная заболеваемость с/х животных

Поражение с/х растений болезнями и вредителями

Наиболее характерные последствия ЧС:

Разрушения

возникающие при землетрясениях, взрывах, пожарах, производственных авариях, ураганах, смерчах, селях, селях.

Радиоактивное загрязнение

вследствие аварий на радиационно опасных объектах, аварий транспортных средств с ядерными энергетическими установками или перевозящими радиоактивные вещества

Химическое заражение

в результате аварий на химически опасных объектах, приводящих к разрушению емкостей и технологических коммуникаций, содержащих АХОВ, а также аварий на транспорте, перевозящем указанные вещества

Массовые пожары

являющиеся следствием природных явлений, аварий и несоблюдения правил пожарной безопасности

Затопления

возникающие при наводнениях, разрушениях гидротехнических сооружений, цунами, селях и других природных явлениях

Эпидемии, эпизоотии, эпифитотии

массовые заболевания людей, сельскохозяйственных животных и растений

Также при применении современных средств поражения

ТЕРРОРИСТИЧЕСКИЕ АКТЫ

СОВЕРШЕННЫЕ ТЕРРОРИСТАМИ-СМЕРТНИКАМИ НА ТЕРРИТОРИИ РФ
С 2000 ГОДА

Совершено

81

террористический акт

С участием

123

смертников

В том числе

52

женщин-смертниц

В результате

1216

человек погибло

Более

3263

получили ранения

terroronet.ru
**Террору
НЕТ!**

1977 - 8 января в чугунной мусорной урне около продовольственного магазина № 5 на улице 25 Октября. Ныне Никольская.

2003 - 9 июля в Москве задержана жительница Чечни Зарема Мужахоева, пытавшаяся совершить теракт на 1-й Тверской-Ямской улице.

1977 - 8 января в продуктовом магазине № 15 Бауманского райпищеторга на площади Дзержинского (ныне Лубянская).

2001 - 5 февраля взрыв на станции метро «Белорусская-кольцевая».

2000 - 8 августа взрыв в подземном переходе на Пушкинской площади в Москве.

2010 - 29 марта 2010 года в 8:30 по московскому времени произошёл взрыв на станции метро «Лубянка».

1996 - 11 июля взрыв в троллейбусе маршрута № 12 на Пушкинской площади.

2003 - 9 декабря у отеля «Националь» в Москве террористка-смертница привела в действие взрывное устройство.

1999 - 31 августа взрыв в торговом комплексе «Охотный Ряд» на Манежной площади.

1973 - 11 сентября террорист-смертник подорвал взрывное устройство у мавзолея Ленина на Красной площади.

1998 - 1 января взрыв на станции метро «Третьяковская»

2010 - 29 марта 2010 года произошёл взрыв на станции метро «Парк Культуры».

2002 - 26 октября теракт на Дубровке. Группа чеченских боевиков захватила свыше 900 заложников в здании Театрального центра на Дубровке (Москва).



Действия населения при угрозе террористических актов.

- Не трогайте в вагоне поезда (метро), подъезде дома или на улице бесхозные вещи (сумки, пакеты и т. п.) и не подпускайте к ним других.
- Сообщите о находке сотруднику милиции.
- В присутствии террористов не выражайте своё недовольство, воздержитесь от резких движений, крика и стонов.
- При угрозе применения террористами оружия ложитесь на живот, защищая голову руками, подальше от окон, застеклённых дверей, проходов, лестниц.
- В случае ранения двигайтесь как можно меньше – это уменьшит кровопотерю.
- Если произошел взрыв – примите меры к недопущению пожара и паники, окажите первую медицинскую помощь пострадавшим.
- Примите меры по спасению детей.
- Постарайтесь запомнить приметы подозрительных людей и сообщите их прибывшим сотрудникам спецслужб.

Памятка



Это нужно знать!

Способы защиты населения

Эвакуация населения из опасных зон и размещение его в безопасных районах.

Укрытие в ЗС ГО, а также в метрополитенах, горных выработках и других приспособленных под укрытия для людей защитных сооружениях.

Использование средств индивидуальной защиты и медицинских средств индивидуальной защиты.



СБОРНЫЕ ЭВАКОПУНКТЫ ДЛЯ ПЕРСОНАЛА ЦЕНТРА И ЧЛЕНОВ ИХ СЕМЕЙ

СЭП №1	улица Василевского, дом 3-2	Школа №154
СЭП №72	улица Кулакова, дом 2-2	Школа №69

Что брать с собой при эвакуации?

- **-личные документы** (паспорт, военный билет, свидетельство о браке, рождении детей пенсионное удостоверение, деньги);
- **-продукты питания** на 2-3 суток и питьевую воду;
- **-одежду, обувь** (в т.ч. тёплую), туалетные принадлежности,
- **-бельё**, постельные принадлежности на случай длительного пребывания в загородной зоне.

Из продуктов питания следует брать такие, которые могут храниться:

- консервы, концентраты, копчёности,
- сухари, печенье, сыр, сахар,
- питьевую воду нужно налить во флягу, термос, бутылку с пробкой.
- целесообразно иметь кружку, чашку, ложку, перочинный нож, спички, карманный фонарик.

Вещи и продукты уложить в чемодан, сумку, рюкзак, вещевой мешок. К каждому месту багажа прикрепите бирки с указанием своей фамилии, инициалов, адреса жительства и конечного пункта эвакуации

Перед уходом из квартиры необходимо:

- - выключить все осветительные и нагревательные приборы,
- - закрыть краны водопроводной и газовой сетей, окна и форточки;
- - включить охранную сигнализацию,
- - закрыть квартиру на все замки.

Если в семье есть престарелые, больные, которые не могут эвакуироваться вместе со всеми членами семьи, об этом следует сообщить начальнику СЭП для принятия необходимых мер.

К установленному сроку граждане, вывозимые в загородную зону, прибывают с вещами на СЭП, где проходят регистрацию, распределяются по вагонам, автомашинам, судам и ожидают посадки. В назначенное время людей выводят к пунктам посадки.

Приказ **№873** от 30.07.2014г.

«О назначении ответственных должностных лиц за подготовку и содержание ЗС ГО НИЦ «Курчатовский институт» и их закреплении за структурными подразделениями»

- убежище **№ 2** (инв. № 08192, зд. **№ 103**) - **ЦФХТ**, начальник отдела Лапаев А.И.;
- убежище **№ 3** (инв. № 08194, зд. **№ 73**) - **КЦЯТ**, главный специалист АХО Коновалов Р.А.;
- убежище **№ 4** (инв. № 08195, зд. **№ 73**) - **КЦЯТ**, главный специалист АХО Коновалов Р.А.;
- убежище **№ 5** (инв. № 08196, зд. **№ 73**) - **КЦЯТ**, главный специалист АХО Коновалов Р.А.;
- убежище **№ 6** (инв. № 08197, зд. **№ 73**)- **КЦЯТ**, главный специалист АХО Коновалов Р.А.;
- убежище **№ 7** (инв. № 08193, зд. **№ 327**) - **КЦЯТ**, начальник группы АХО Скворцов Н.И.;
- убежище **№ 8** (инв. № 08198, зд. **№ 333**) - **ФЭК**, главный инженер Макаричев В.И.;

№ п/п	Инв.№ ЗСГО (Убежища)	№ здания	Вместимость (человек)	Год постройки	Примечание
1	08191-77	101	150	1956	
2	08192-77	103	150	1956	
3	<i>08193-77</i>	<i>327</i>	<i>4700</i>	<i>1959</i>	<i>не заверш. строит-во</i>
4	08194-77	73	100	1959	
5	08195-77	73	200	1959	
6	08196-77	73	150	1959	
7	08197-77	73	150	1959	
8	08198-77	333	900	1990	

Нормы для укрываемых в ЗС

- **Помещения убежищ подразделяются на основные и вспомогательные.** К основным относятся те, которые предназначены для размещения укрываемых, пунктов управления и медицинских служб.
- К вспомогательным – фильтровентиляционные камеры, санузлы, помещения дизельной электростанции и электрощитовой, помещения для хранения продовольствия, воды, станции перекачки фекальных вод, тамбуры-шлюзы, тамбуры.
- В помещениях для укрываемых устанавливаются двух- и трехъярусные **нары**: нижние – для сидения из расчета **0,45x0,45 м на человека**, верхние – для лежания из расчета **0,55x1,8 м на человека**.
- **Норма по площади** для укрываемых составляет не менее **0,5 м²/чел.** при двухъярусном и **0,4 м²/чел.** – при трехъярусном расположении нар, а в рабочих помещениях пунктов управления – **2 м²/чел.**
- **Количество мест для лежания** должно составлять **20%** от вместимости убежища при двухъярусном и **30%** - при трехъярусном расположении нар.
- Высота «в чистоте» должна быть не менее 2,2 м, а **свободный объем – не менее 1,5 м³ на одного человека.**
- создаются аварийные запасы воды (из расчета **3 л/чел. питьевой воды в сутки**

Допустимые условия обитаемости в ЗС

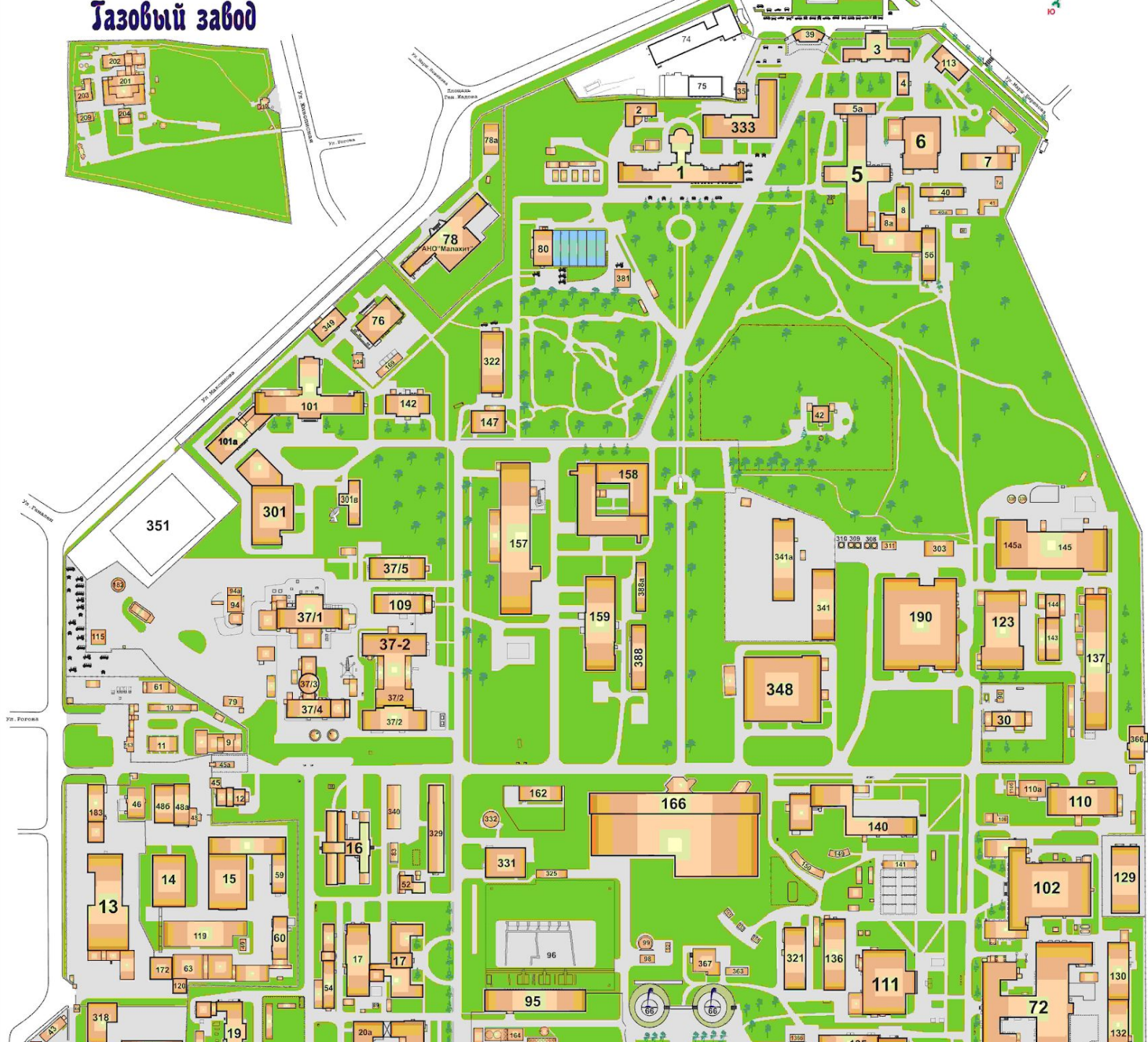
В спокойном состоянии человек за 1 час:

- поглощает до 20 л кислорода и выделяет при этом до 16 л диоксида углерода (CO₂),
- 40 г паров воды и
- 50 ккал тепла.

Допустимые параметры воздушной среды (газовый состав и параметры микроклимата) в убежище:

- температура воздуха до 30 С,
- концентрация диоксида углерода (CO₂) до 3%,
- кислорода O₂ до 17% и
- оксида углерода (CO) до 30 мг/м³ являются предельно допустимыми.

Газовый завод



Укрываемые обязаны

- быстро и без суеты занять указанные места в помещениях защитного сооружения;
- выполнять правила внутреннего распорядка, все распоряжения личного состава группы (звена) по обслуживанию защитного сооружения ГО;
- соблюдать спокойствие, пресекать случаи паники и нарушений общественного порядка, оставаться на местах в случае отключения освещения;
- поддерживать чистоту и порядок в помещениях;
- содержать в готовности средства индивидуальной защиты;
- выполнять работы по подаче воздуха в защитное сооружение с помощью вентилятора с ручным или электроручным приводом по распоряжению командира группы (звена) по обслуживанию защитного сооружения ГО;
- оказывать помощь группе (звену) по обслуживанию защитного сооружения ГО при локализации или ликвидации аварий и устранении повреждений инженерно-технического оборудования;
- выполнять работы по уборке помещений по распоряжению старших групп;
- соблюдать правила безопасности, в том числе не входить в фильтровентиляционное помещение, помещение ДЭС, не прикасаться к электрическим рубильникам и электрооборудованию и др. оборудованию.

Укрываемым запрещается

- курить и употреблять спиртные напитки;
- приводить (приносить) в сооружение домашних животных;
- приносить легковоспламеняющиеся, взрывоопасные вещества, вещества с резким запахом, а также громоздкие вещи;
- шуметь, громко разговаривать, ходить без особой надобности по сооружению, открывать двери, выходить из сооружения;
- включать радиоприемники, магнитофоны и другие радиосредства;
- применять источники освещения с открытым пламенем

Приказ №**355** от 21.03.2013г.

«О создании ПВСИЗ в НИЦ «Курчатовский институт»

- **пункт № 1 - здание № 333** (убежище № 8) для хранения и выдачи 1500 комплектов СИЗ;
- **пункт № 2 - здание № 6** (комната № 106) для хранения и выдачи 500 комплектов СИЗ;
- **пункт № 3 - здание № 73** (убежище № 4) для хранения и выдачи 1000 комплектов СИЗ;
- **пункт № 4 - здание № 103** (убежище № 2) для хранения и выдачи 1000 комплектов СИЗ;
- **пункт № 5 - здание № 13** (комната № 204) для хранения и выдачи 100 комплектов СИЗ;
- **пункт № 6 - здание №388** Курчатовского НБИКС- Центра для хранения и выдачи 700 комплектов СИЗ.



ГП-7В
(МГП-В)

ПОДБОР И ПОДГОНКА ПРОТИВОГАЗОВ ГП-7, ГП-7В, ГП-7ВМ

Измерение горизонтального обхвата головы



Подбор масок ГП-7, ГП-7В, ГП-7ВМ осуществляют по величине горизонтального и вертикального обхвата головы.

Горизонтальный обхват определяют путем измерения головы по замкнутой линии, проходящей через «лоб-виски-затылок».

Вертикальный обхват определяют путем измерения головы по замкнутой линии, проходящей через «макушку- щеки- подбородок».

Результаты измерений округляют до 0,5 см. По сумме двух измерений определяют рост маски и номер упоров лямок наголовника (со стороны концов)

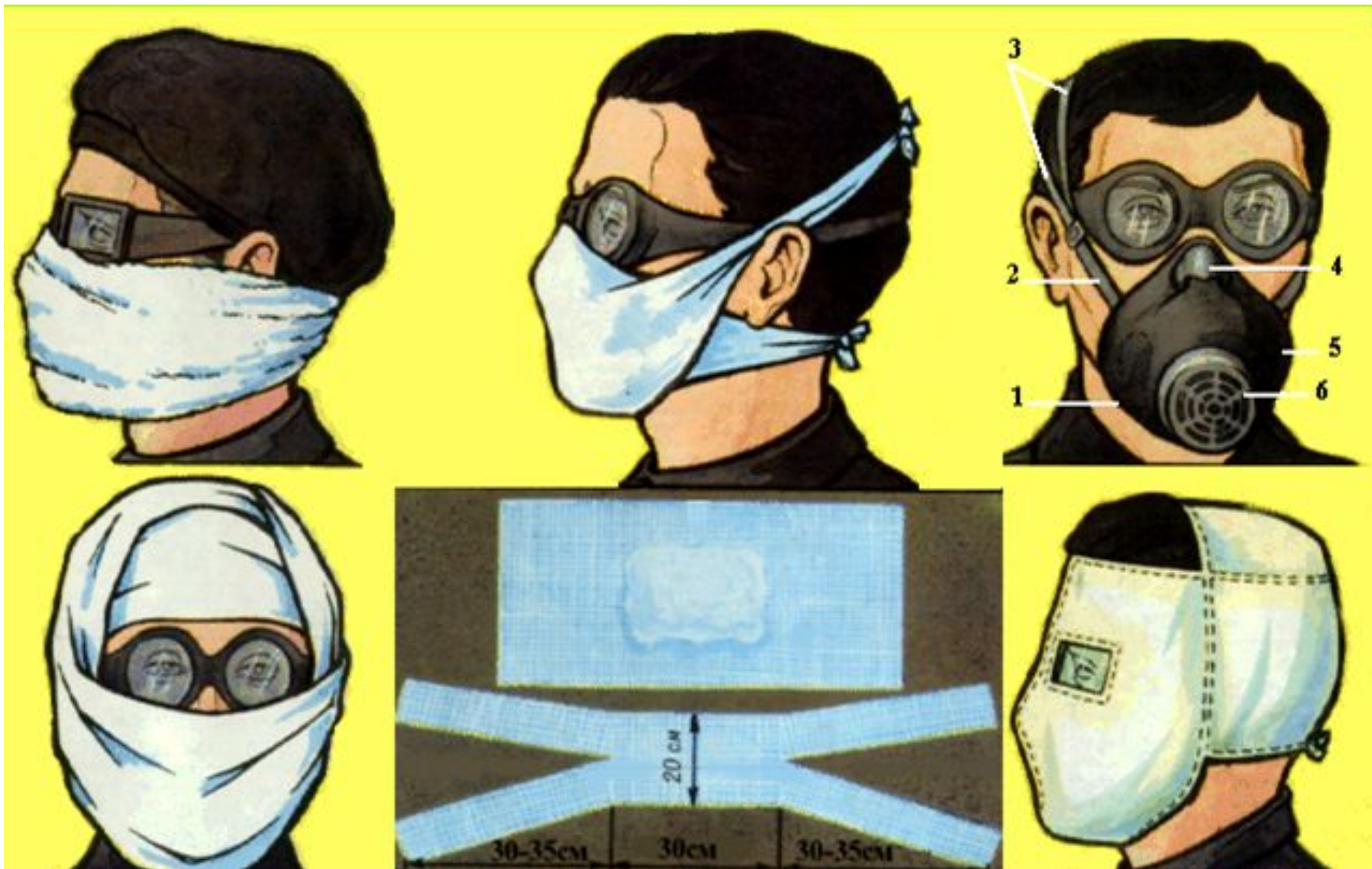
Измерение вертикального обхвата головы



Таблица определения роста маски противогазов ГП-7, ГП-7В, ГП-7ВМ

Сумма измерений, см	Рост маски	Номера упора лямок наголовника со стороны концов		
		лобной	височных	щечных
118,5 и менее	1	4	8	8
119-121	1	3	7	8
121,5-123,5	2	3	7	8
124-126	2	3	6	7
126,5-128,5	3	3	6	7
129-131	3	3	5	6

ПРОСТЕЙШИЕ СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ

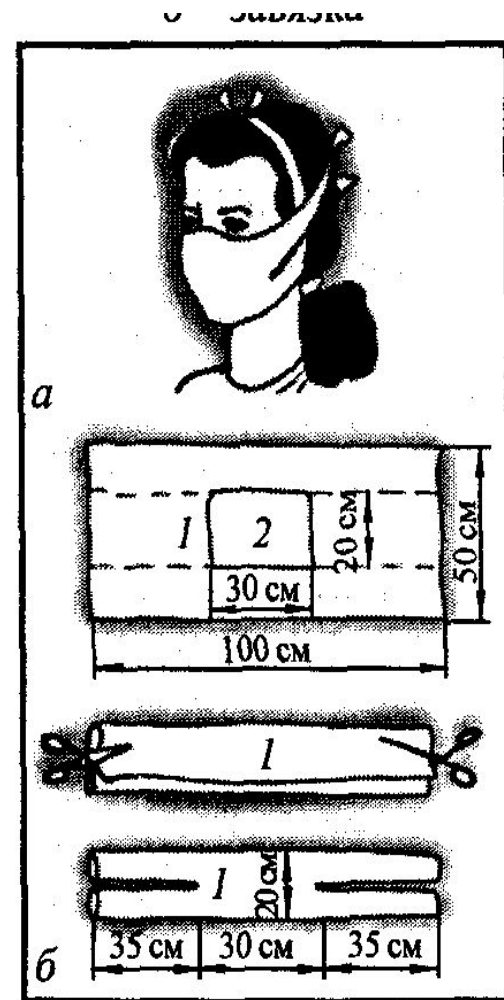


Простейшие средства защиты органов дыхания

Изготовление ватно-марлевой повязки.

Необходим отрез марли размером 100 см на 50 см. В среднюю часть отреза на площадь 20 x 30 см укладывается ровный слой ваты толщиной 2 см. Свободные от ваты концы марли по всей длине куска с обеих сторон заворачивают, закрывая вату; концы марли (около 30-35 см) с обеих сторон посередине разрезают ножницами, образуя две пары завязок; завязки обшивают стежками ниток. Вместо ваты возможно использование 5-6 слоев марли.

При использовании повязки, она накладывается на лицо так, чтобы нижний край закрывал низ подбородка, а верхний доходил до глазных впадин, при этом хорошо должны закрываться рот и нос.



ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ — комплекс экстренных мероприятий, проводимых пострадавшему или заболевшему на месте происшествия и в период доставки его в медицинское учреждение

Первая помощь включает следующие три группы мероприятий:

- 1. Немедленное прекращение воздействия внешних повреждающих факторов**
- 2. Оказание первой помощи пострадавшему**
- 3. Организация скорейшей доставки (транспортировки) заболевшего или пострадавшего в лечебное учреждение.**

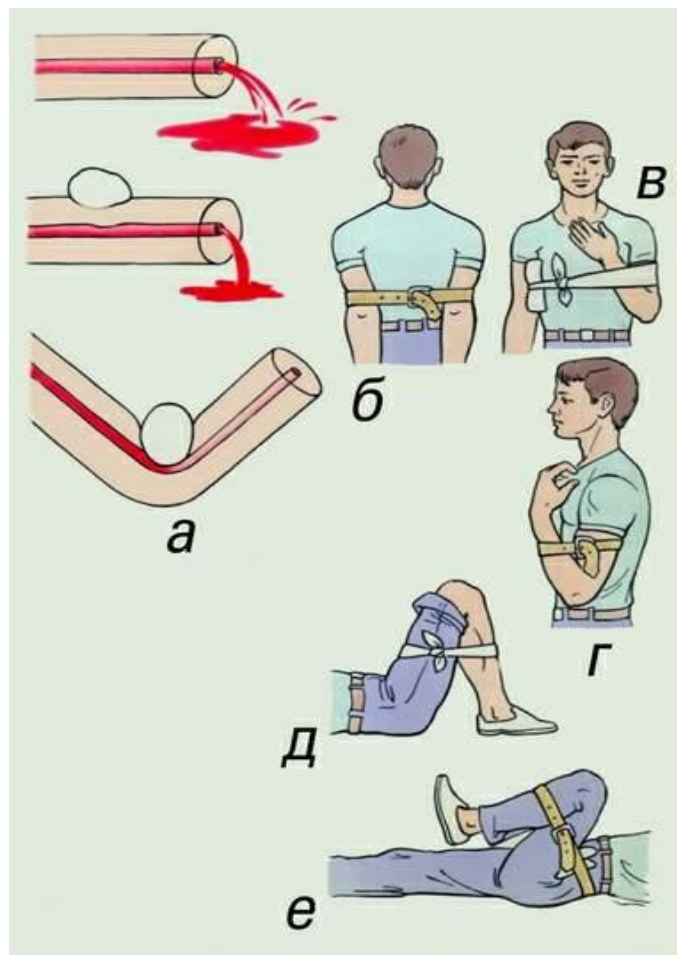
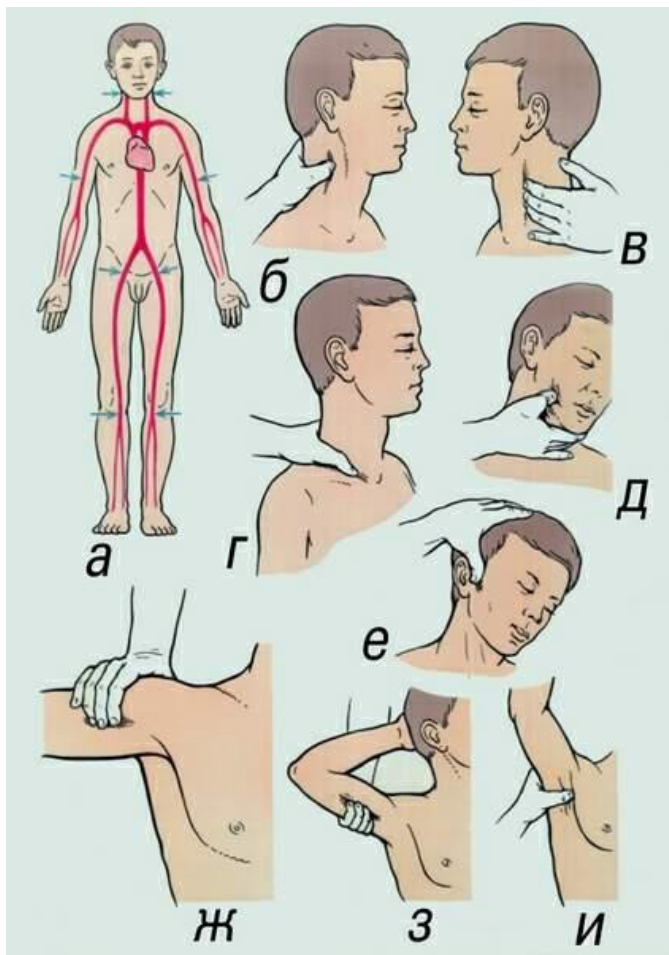
ПМП при кровотечении:

-временная остановка кровотечения на период, необходимый для доставки больного в медицинское учреждение

Основные способы временной остановки кровотечений:

- **возвышенное положение поврежденной конечности или части тела;**
- **прижатие кровоточащего сосуда в месте повреждения с помощью давящей повязки;**
- **пальцевое прижатие артерии на протяжении;**
- **круговое сдавливание конечности жгутом;**
- **остановка кровотечения фиксированием конечности в положении максимального сгибания.**

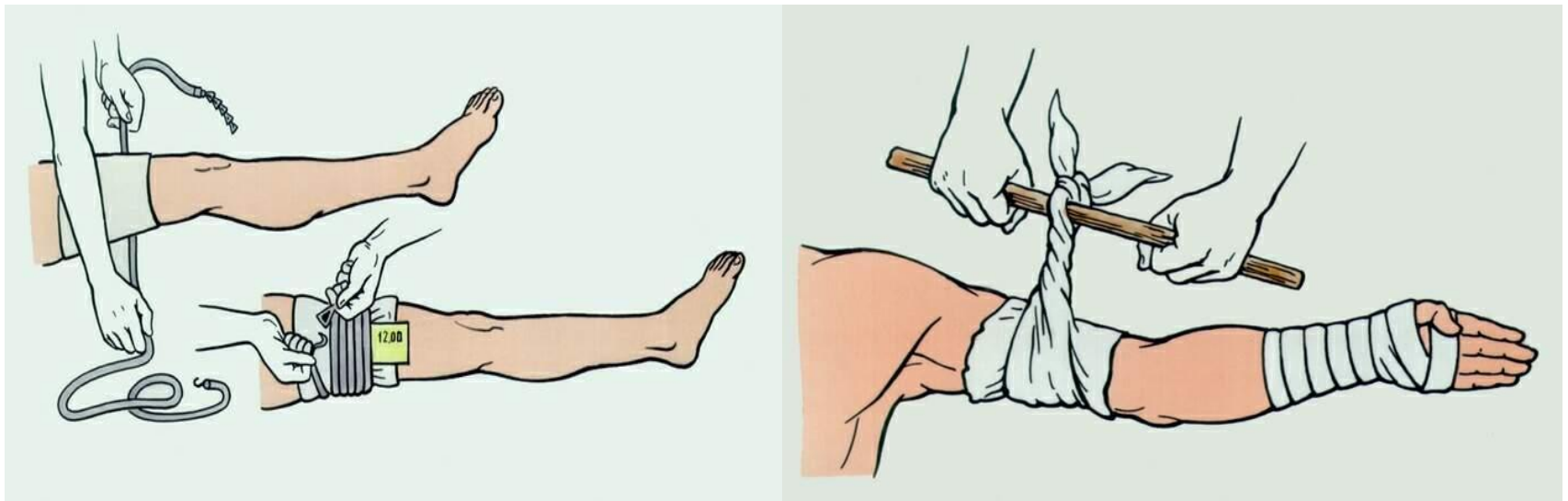
Остановка кровотечений **пальцевым прижатием** и **фиксированным сгибанием конечности**



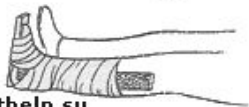
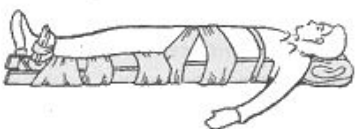
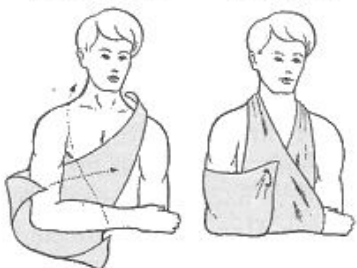
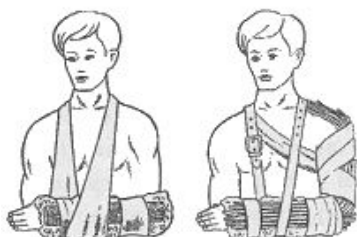
Кровоостанавливающий жгут (повязка) накладывается

- летом на 2 часа

- зимой на 1 час. Потом ослабляется на 3-5 минут и накладывается чуть выше



Перелом — это нарушение целостности кости



firsthelp.su

При наложении шины надо стараться придерживаться следующих правил:

- шина всегда накладывается не менее чем на два сустава (выше и ниже места перелома);
- шина не накладывается на обнаженную часть тела (под нее обязательно подкладывают вату, марлю, одежду и т. д.);
- накладываемая шина не должна болтаться; прикреплять ее надо прочно и надежно;
- если имеется перелом в области бедра, то шиной должны быть фиксированы все суставы нижней конечности.

Как делать реанимацию?

- Последовательность действий легко запомнить, как три этапа: **A B C**
A - проходимость дыхательных путей
(Airways -дыхательные пути),
- **B - искусственное дыхание**
(Breathing -дыхание),
- **C -массаж сердца**
(Circulation -кровообращение)

А- обеспечение проходимости дыхательных путей



1. **Положить** пострадавшего на спину.
2. **Открыть** ему рот, голову повернуть на бок. Удалить пальцем изо рта и глотки все инородные жидкости и предметы.
(Для удаления жидкости можно воспользоваться клизмой /спринцовкой – это быстрее и эффективнее).
3. **Разогнуть** голову (откинуть назад), одну руку положив под шею, другой надавив на лоб. Поднять и «вывести» за углы нижнюю челюсть.

Почему? В таком положении не произойдет западение языка, а дыхательные пути будут максимально открыты.

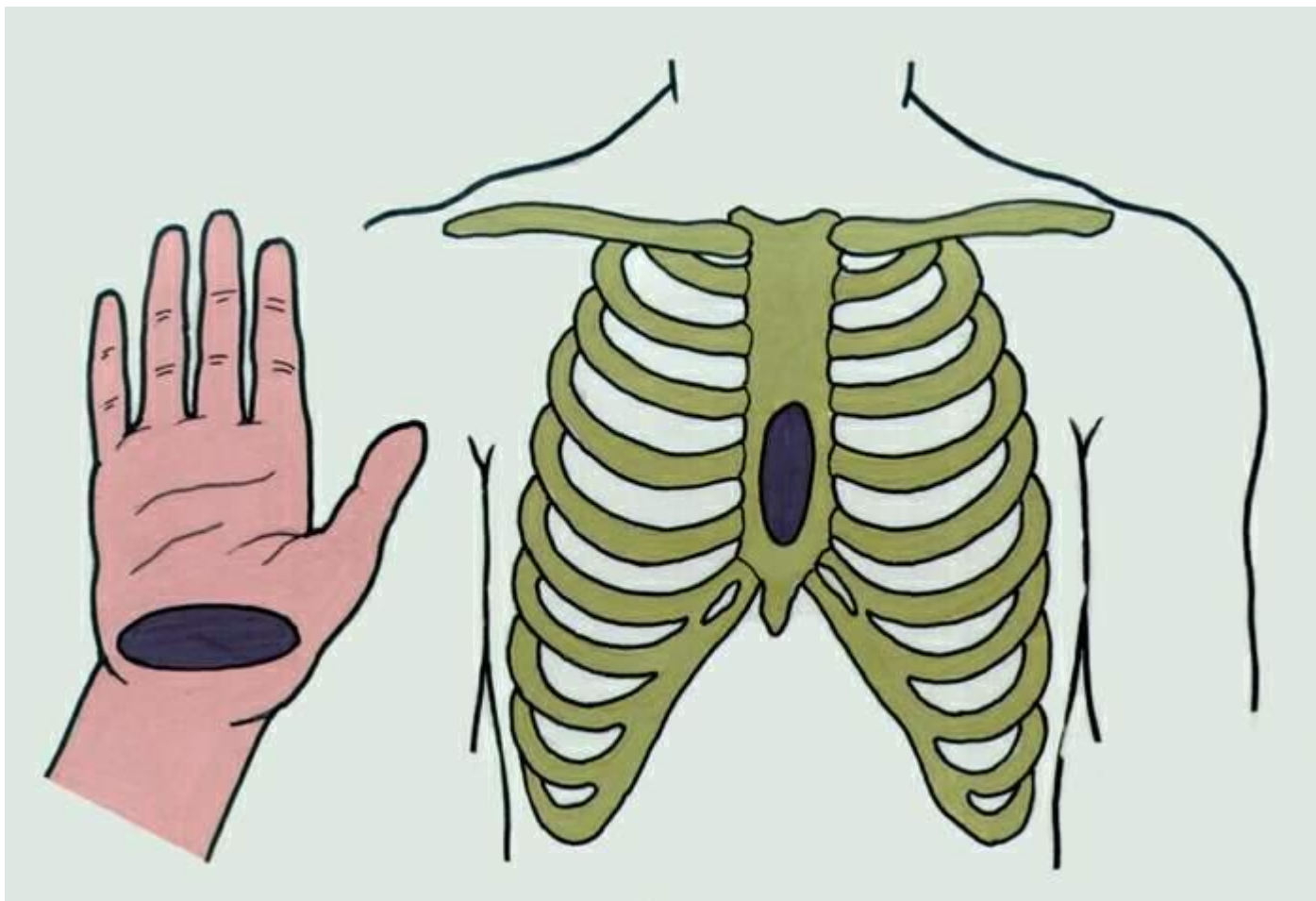
- **Если разжать челюсти не удастся:**
 - разогните голову
 - проводите дыхание «рот в нос».

В- искусственное дыхание «рот- в рот»



1. Опуститься на колени сбоку от головы пострадавшего.
2. Зажать нос пострадавшего.
3. Сделать глубокий вдох и задержать выдох.
4. Максимально герметично прижаться губами к раскрытому рту пострадавшего и выдохнуть (последовательно два глубоких выдоха).
5. Ритмичное вдувание воздуха в пострадавшего.
6. Периодически надавливайте на область желудка, удаляя попавший в желудок воздух.
/Искусственное дыхание лучше проводить с кем-нибудь поочередно/.
7. **При эффективном искусственном дыхании грудная клетка должна подниматься при вдохе.** Если она остаётся неподвижной, проверьте проходимость дыхательных путей.
8. Проверяйте наличие пульса на артериях шеи.
9. При отсутствии пульса начинайте массаж сердца

Определение места наложения ладоней на грудину



С- массаж сердца

проводят:

а) один человек 2 ВДОХА – 30 НАЖАТИЙ

б) два человека 2 ВДОХА – 30 НАЖАТИЙ /Считает тот, кто проводит массаж сердца /

firsthelp.su



1. Положить пострадавшего на жесткую поверхность (земля, пол и т.п.).
 2. Опуститься на колени сбоку от пострадавшего. Если вы проводите оживление вдвоем, то вы должны находиться по разные стороны от пострадавшего.
 3. На середину грудины положить ладони, одна на другую под углом. Основание нижней ладони должно располагаться на нижнем конце грудины пострадавшего.
 4. Прямыми руками **всем телом, резко и энергично** делать надавливания на грудину. Грудина должна прогибаться на 3-4 см.
Необходимо: одно надавливания за секунду.
 5. Проверять наличие пульса на сонной артерии. Если вас двое, то это делает тот, кто проводит искусственное дыхание.
- При эффективном массаже зрачки глаз сужаются.**

Основы ухода за больными

- **Уход** - совокупность мероприятий, направленных на облегчение состояния больного и обеспечение успеха лечения.
- Хронические больные большую часть времени находятся дома и нуждаются в соответствующих, состоянию здоровья, условиях. Они нуждаются в уходе, выполнении врачебных назначений. Так длительная неподвижность может привести к атрофии мышц, нарушению деятельности кишечника, появлению пролежней.
- От ухаживающего требуется такт, терпение, выдержка, благожелательное и чуткое отношение к больному.
- **Общие правила ухода:**
 - - для больного желательна отдельная комната или отгороженная часть комнаты;
 - - регулярное проветривание комнаты;
 - - подход к кровати больного должен быть обеспечен с разных сторон;
 - - при повышенном артериальном давлении голова больного должна быть приподнята, а при пониженном - горизонтально с туловищем. В случае воспаления вен ног им придают возвышенное положение.
 - - длительно в одном положении больному находиться не рекомендуется, время от времени его поворачивают.
 - - смену постельного белья проводить не реже 1-го раза в неделю.
- **Для смены простыни у тяжело больного применяют 2 способа:**
 - 1. **Приподнимают голову**, головной конец простыни собирают к пояснице, затем, подняв ноги, собирают ножной конец и осторожно простынь убирают. Под поясницу подкладывают новую простынь, скатанную в валик и расправляют ее.
 - 2. **Больного поворачивают на бок** ближе к краю постели, простынь, на освободившемся месте, скатывают. Одновременно кладут новую простынь, также валиком. Больного возвращают на прежнее место, убирая сменяемую простынь и расправляют новую.