

ГРАЖДАНСКАЯ ОБОРОНА СССР

ЗНАЙ

И

УМЕЙ





ГРАЖДАНСКАЯ ОБОРОНА СССР

# ЗНАЙ И УМЕЙ

ПАМЯТКА ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ

Издание третье

*Под редакцией генерал-полковника  
В. М. Кожбахтева*

МОСКВА  
ВОЕННОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО  
1991

ББК 68.69

З-70

УДК 355.585(041)

**Знай и умей: Памятка для населения/Под ред. З-70 В. М. Кожбахтеева.— 3-е изд. — М.: Воениздат, 1991.— 47 с.: ил.— (Гражданская оборона СССР).**

ISBN 5—203—01101—X

В Памятке даны краткие рекомендации о правилах поведения и действиях населения при различных стихийных бедствиях, авариях на химически опасных предприятиях и атомных энергетических установках, рассмотрены способы оказания само- и взаимопомощи при отравлении сильнодействующими ядовитыми веществами и различных травмах.

Предназначается для самостоятельного изучения населением вопросов гражданской обороны.

3 1305060000—157 Без объявл.  
068(02)—91

ISBN 5—203—01101—X

© Коллектив авторов, 1991

Каждый советский гражданин в случае аварий, катастроф, стихийных бедствий должен уметь защитить себя, семью, оказать помощь пострадавшим. В необходимости этого убеждает сама жизнь, наша действительность. Научно-технический прогресс гигантски увеличил возможности производства, принес с собой опасность для человека и окружающей среды. Многие регионы страны подвержены и аномалиям природы. Поэтому каждый из нас обязан многое знать и уметь во имя сохранения здоровья и жизни.

## **ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ И ДЕЙСТВИЯ НАСЕЛЕНИЯ ПРИ СТИХИЙНЫХ БЕДСТВИЯХ**

К стихийным бедствиям относятся землетрясения, наводнения, ураганы, сели, оползни, снежные заносы, лавины, лесные пожары, циклоны, штормы и другие явления природы, возникающие, как правило, внезапно. Они нарушают нормальную жизнедеятельность людей, иногда приводят к их гибели, разрушают и уничтожают материальные ценности.

Об угрозе возникновения стихийных бедствий население оповещается по сетям проводного вещания (через квартирные и наружные громкоговорители), а также через местные радиовещательные станции, телевидение и, если позволяет время, через печать. В информации указываются характер предполагаемого бедствия, его масштабы, время возникновения в данном районе и возможные последствия, а также рекомендуется, что необходимо делать до и во время стихийного бедствия.

Каждый гражданин, оказавшись в районе стихийного бедствия, обязан проявлять самообладание, личным примером воздействовать на окружающих, а при необходимости пресекать случаи грабежей, мародерства и другие нарушения законности.

Оказав первую помощь членам семьи, окружающим и самому себе, гражданин должен принять участие в ликвидации последствий стихийного бедствия, используя для этого личный транспорт, инструмент, медикаменты, перевязочный материал и т. п.

### **Землетрясение**

Землетрясение является одним из наиболее разрушительных явлений природы, происходящих в результате сейсмических волн и подвижек определенных участков земной коры, что вызывает коробление земли, образование гигантских трещин, обвалы, оползни и т. д.

Очень часто землетрясения сопровождаются пожарами.

Вас оповестили заблаговременно об его угрозе. Прежде чем покинуть жилище или рабочее место, отключите электричество и газ, потушите огонь в печи. Возьмите необходимые вещи и документы, запас продуктов, медикаменты.

Если землетрясение застало вас в помещении, опасайтесь падения штукатурки, арматуры, шкафов, полок. Держитесь подальше от окон, зеркал, светильников, печей. Стойте у внутренней стены в дверном проеме (рис. 1). Как только стихнут толчки, как можно быстрее покиньте здание.

Находясь на улице, отбегите на ее середину, на площадь, пустырь — подальше от зданий и сооружений, столбов и линий электропередачи (рис. 2).

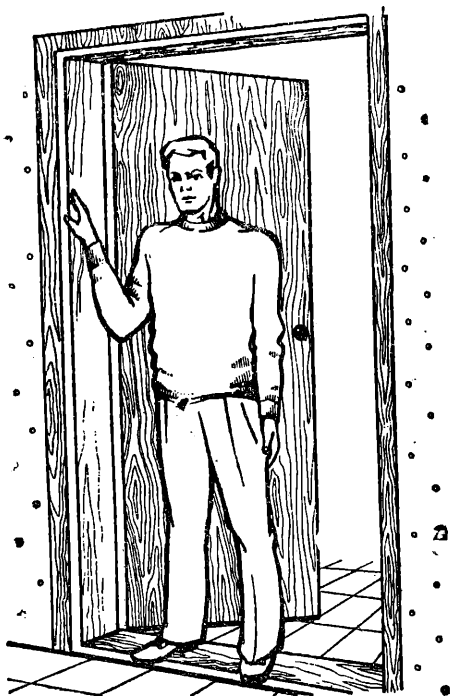


Рис. 1. Если толчки застали вас в здании, встаньте в дверном проеме



Рис. 2. При землетрясении покиньте здание и займите место вдали от объектов, грозящих обвалом (разрушением)

## Ураган

Ураган как одна из самых мощных сил стихии представляет собой ветер разрушительной силы и значительной продолжительности, скорость которого превышает 100 км/ч. Ураган, как правило, возникает внезапно.

Получив сообщение о приближающемся урагане, закройте плотно двери, окна (ставни), чердачные (вентиляционные) люки. С крыш, лоджий, балконов уберите предметы, которые порывами ветра могут быть сброшены вниз и причинить людям травмы. Предметы, находящиеся во дворах, закрепите или занесите в помещение, потушите огонь в печах.

Если ураган застал вас на улице, укройтесь в ближайшем прочном здании, заглубленном помещении, естественном укрытии (рис. 3 и 4).

Ураган может сопровождаться грозой. Избегайте ситуаций, при которых возрастает вероятность поражения молнией: не укрывайтесь под отдельно стоящими деревьями, не подходите к опорам линий электропередачи и т. д.



## Наводнение

Наводнения чаще всего происходят в результате выпадения обильных осадков, интенсивного таяния снега (ледников), нагона воды со стороны моря в устья рек. Как правило, наводнения прогнозируются и население заранее оповещается.

При получении предупреждения об угрозе затопления без промедления выходите в безопасное место — на возвышенность (рис. 5).

Если наводнение развивается медленно и у вас есть время, примите меры к спасению имущества и материальных ценностей: перенесите их в безопасное место, а сами займите верхние этажи (чердаки), крыши зданий (рис. 6).

Используйте имеющиеся плавающие средства или соорудите их из бревен, досок, автомобильных камер, бочек, бидонов, бурдюков, сухого камыша, связанного в пучки.

Оказавшись в воде, сбросьте с себя тяжелую одежду и обувь, воспользуйтесь плавающими поблизости или возвышающимися над водой предметами и ждите помощи.

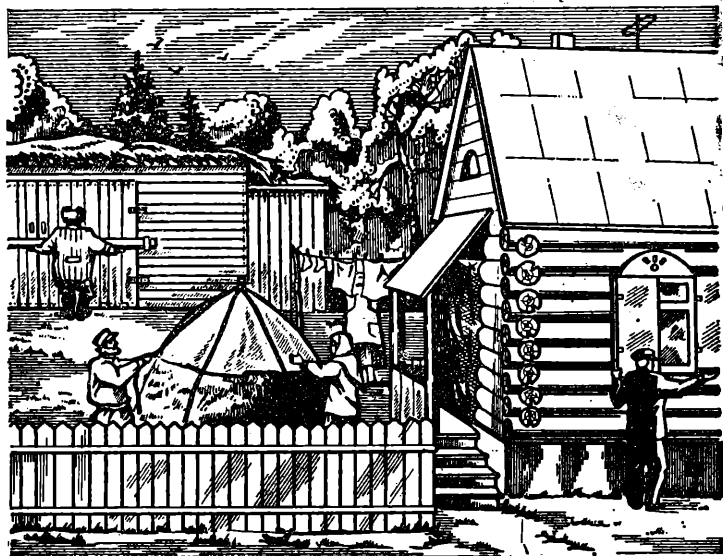
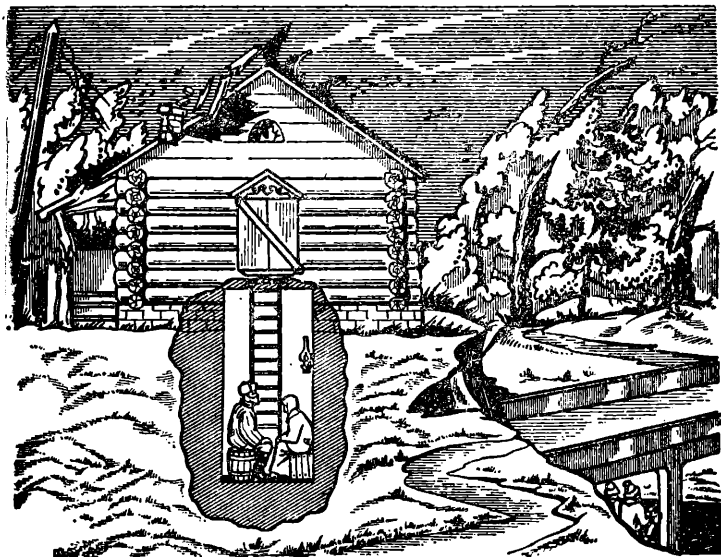


Рис. 3. Получив сообщение о приближающемся урагане, закройте плотно окна (ставни), двери, чердачные люки. Предметы, находящиеся во дворах, закрепите или перенесите в помещение



**Рис. 4.** При урагане устройтесь в заглубленном помещении, естественном укрытии



**Рис. 5.** При угрозе затопления без промедления выходите в безопасное место — на возвышенность



Рис. 6. При наводнении примите меры к спасению имущества (перенесите его на возвышенное место), сами займите верхние этажи (чердаки) и крыши зданий

### Сели и оползни

Сели — это потоки с гор смеси воды, песка, глины, щебня, осколков камней и валунов. Оползни представляют собой огромные массы грунта, сползающие по склону гор (холмов). Оползни, как и селевые потоки, чаще всего вызываются сильными дождями и эрозией почвы.

В случае предупреждения о надвигающемся селевом потоке или начавшемся оползне как можно быстрее покиньте помещение и выйдите в безопасное место.

Для оказания помощи людям, попавшим в селевой поток, используйте шесты, доски, веревки и другие оказавшиеся под рукой средства. Выводите спасаемых из потока по направлению его движения, постепенно приближая к краю (рис. 7).

Помните! Вы обязаны помочь выйти из опасных участков детям и пожилым людям, в первую очередь вынести больных и людей, неспособных передвигаться самостоятельно.



Рис. 7. При селевом потоке выйдите в безопасное место

### Снежные заносы, бураны, лавины

Получив предупреждение о возможных заносах, ограничьте передвижение, особенно в сельской местности, и заблаговременно подготовьтесь к ненастью: запаситесь продовольствием, водой, загерметизируйте жилые помещения — это поможет сохранить тепло и уменьшит расход топлива (рис. 8).

Во время буранов избегайте выходить на улицу.

Если буран застал вас в дороге (в автомобиле), подайте сигнал о помощи, повесьте на шест (антенну) яркую ткань (рис. 9). Не выходите из автомобиля, если не уверены, что рядом найдете помощь.

О снежных лавинах население извещается различными предупредительными сигналами (знаками), устанавливаемыми в местах возможного их схода и обвалов (рис. 10). Строго выполняйте требования предупредительных сигналов.

При захвате снежной лавиной примите меры, чтобы оказаться на ее поверхности (освободитесь от громоздкого

груза, стремитесь двигаться вверх, совершая движения как при плавании). Когда движение лавины прекратится, попытайтесь освободить лицо и грудь, чтобы обеспечить возможность дыхания.

Все трудоспособное население обязано принимать активное участие в выполнении работ по предотвращению оползней, борьбе с селевыми потоками и снежными заносами.

**Меры предосторожности при ликвидации последствий стихийных бедствий:**

перед тем как войти в любое поврежденное здание, убедитесь, не угрожает ли оно обвалом;

в помещении из-за опасности взрыва скопившихся газов нельзя пользоваться открытым пламенем (спичками, свечами и т. д.);

будьте осторожны с оборванными и оголенными проводами, не допускайте короткого замыкания.



**Рис. 8.** С объявлением о снежных заносах заблаговременно подготовьтесь: запаситесь продовольствием, водой, топливом



Рис. 9. Если буря застал вас в дороге, подайте сигнал о помощи

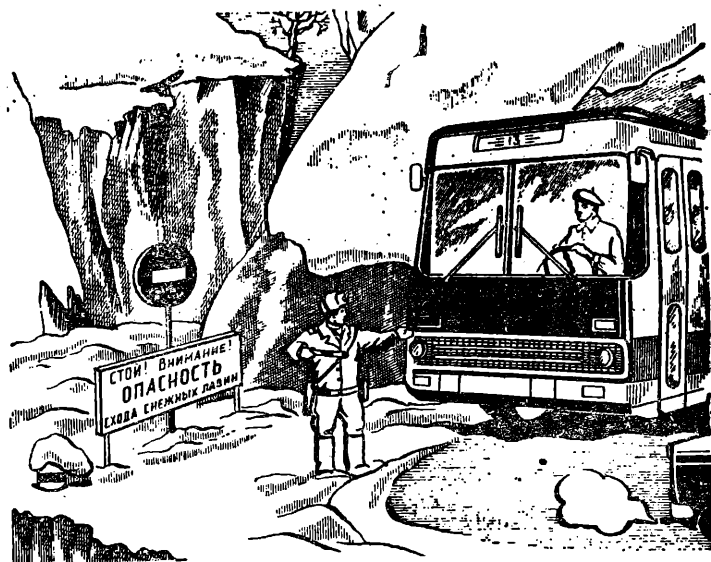


Рис. 10. В местах возможного схода лавин устанавливаются предупредительные знаки

не включайте электричество, газ и водопровод, пока их не проверит коммунально-техническая служба;

не пейте воду из поврежденных (затопленных) колодцев.

**Соблюдение населением мер предосторожности в районе стихийных бедствий позволит значительно снизить тяжесть и количество травм.**

## ДЕЙСТВИЯ НАСЕЛЕНИЯ И ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ АВАРИЯХ НА ХИМИЧЕСКИ ОПАСНЫХ ОБЪЕКТАХ

Химические предприятия, производящие или использующие сильнодействующие ядовитые вещества, такие, как хлор, аммиак, фосген, синильная кислота, сернистый ангидрид, в случае аварийных ситуаций представляют опасность для рабочих и служащих, а при крупных авариях и для населения. Аварии могут сопровождаться выбросом сильнодействующих ядовитых веществ в атмосферу. Распространение зараженного воздуха может привести к поражению органов дыхания, глаз, кожных покровов у людей и сельскохозяйственных животных.

Наиболее распространенными сильнодействующими ядовитыми веществами являются хлор и аммиак.

**Хлор** — газ зеленовато-желтого цвета с резким удушающим запахом. Тяжелее воздуха. При испарении и соединении с водяными парами в воздухе стелется над землей в виде тумана зеленовато-белого цвета, может проникать в нижние этажи и подвальные помещения зданий. При выходе в атмосферу из неисправных емкостей дымит. Пары сильно раздражают органы дыхания, глаза и кожу.

**Признаки отравления:** резкая боль в груди, сухой кашель, рвота, нарушение координации движений, одышка, резь в глазах, слезотечение. Возможен смертельный исход при вдыхании высоких концентраций.

**Средства индивидуальной защиты:** гражданские противогазы всех типов, камеры защитные детские, а при их отсутствии — ватно-марлевая повязка, предварительно смоченная водой или 2% раствором питьевой соды.

**Аммиак** — бесцветный газ с резким удушающим запахом. Легче воздуха. Хорошо растворим в воде. При выходе в атмосферу из неисправных емкостей дымит. Опасен при вдыхании. При высоких концентрациях возможен смертельный исход. Пары сильно раздражают органы дыхания, глаза и кожу.



**Признаки отравления:** учащенное сердцебиение, нарушение частоты пульса, насморк, кашель, резь в глазах и слезотечение, затрудненное дыхание, а при тяжелом отравлении — тошнота и нарушение координации движений, бредовое состояние.

**Средства индивидуальной защиты:** на предприятиях, использующих аммиак, — промышленные противогазы марки КД, а при их отсутствии — ватно-марлевая повязка, предварительно смоченная водой или 5% раствором лимонной кислоты.

### **Действия населения при оповещении о химическом заражении**

Получив информацию о выбросе в атмосферу сильнодействующих ядовитых веществ и об опасности химического заражения, наденьте средства индивидуальной защиты органов дыхания, простейшие средства защиты кожи (плащи, накидки), укройтесь в ближайшем убежище или покиньте район аварии.

Если отсутствуют средства индивидуальной защиты, нет поблизости убежища и выйти из района аварии невозможно, останьтесь в помещении, включите радиоточку: ждите сообщений штаба гражданской обороны. Плотно закройте окна и двери, дымоходы, вентиляционные отдушины (люки). Входные двери зашторьте, используя одеяла и любые плотные ткани. Заклейте щели в окнах и стыки рам пленкой, лейкопластырем или обычной бумагой (рис. 11).

**Помните!** Надежная герметизация жилища значительно уменьшает возможность проникновения сильнодействующих ядовитых веществ в помещение.

Нельзя укрываться на первых этажах многоэтажных зданий, в подвальных и полуподвальных помещениях. Авария может застать вас на улице, в транспорте. Поэтому, услышав распоряжение об эвакуации, будьте внимательны к указаниям штаба гражданской обороны (рис. 12).

Покидая квартиру, выключите источники электроэнергии, возьмите с собой личные документы, необходимые вещи, наденьте противогаз или ватно-марлевую повязку, накидку или плащ, резиновые сапоги.

Выходите из зоны химического заражения в сторону, перпендикулярную направлению ветра. Избегайте перехода через тоннели, овраги, лощины — в низких местах выше концентрация сильнодействующих ядовитых веществ.

При эвакуации транспортом уточните время и место посадки. Не опаздывайте и не приходите раньше назначенного срока. Напомните об отъезде соседям.

Выйдя из зоны заражения, снимите верхнюю одежду, оставьте ее на улице, примите душ, умойтесь с мылом, тщательно промойте глаза и прополощите рот.

При подозрении на поражение сильнодействующими ядовитыми веществами исключите любые физические нагрузки, примите обильное теплое питье (чай, молоко и т. д.) и обратитесь к медицинскому работнику.

### Действия населения при авариях на железнодорожных и автомобильных магистралях при перевозке опасных грузов

Загорание, утечка опасного груза, повреждение тары или подвижного состава (емкостей, установленных на транспорте) с опасным грузом могут привести к взрыву, пожару, ожогам, отравлению, заболеванию людей и животных.

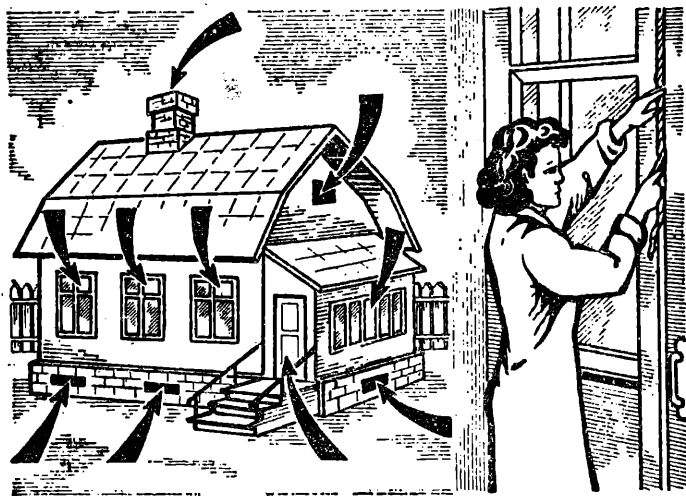
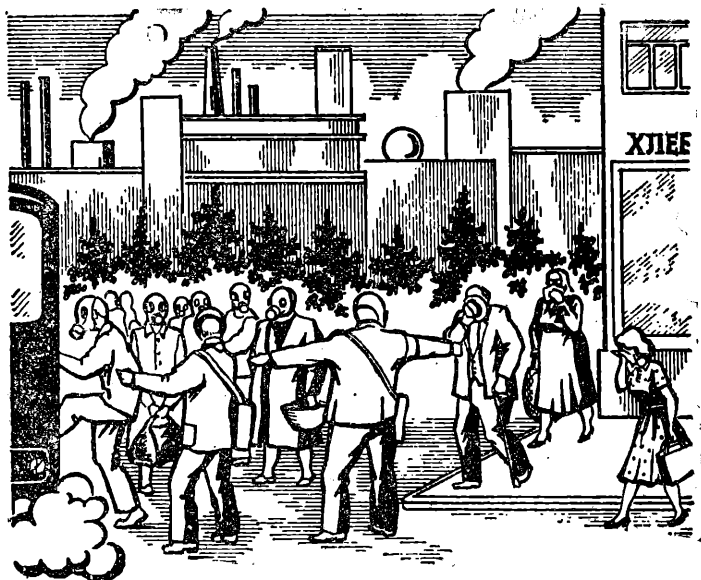


Рис. 11. Места слабой герметизации жилого дома, которые необходимо заделать (законопатить, зашпатлевать, заклеить) от проникновения в помещение сильнодействующих ядовитых веществ



**Рис. 12.** Услышав распоряжение об эвакуации из опасного района, будьте внимательны к указаниям и распоряжениям штаба гражданской обороны

Сведения об аварии и о том, что необходимо делать в каждом конкретном случае, вы получите из сообщения, передаваемого местным штабом гражданской обороны по радиотрансляционной сети или по громкоговорящей связи милицейских машин.

**Помните!** Опасная зона устанавливается в радиусе 200 м от места возникновения пожара, утечки жидкости (газа) или нахождения опасного предмета. Она ограждается специальными знаками. Приближаться к этой зоне и входить в нее категорически запрещено.

Основной способ защиты — своевременно покинуть опасную зону.

Если вы не успели покинуть помещение до подхода облака зараженного воздуха, оставайтесь в помещении, загерметизируйте окна, двери, вентиляционные отверстия.

О возможности возвращения к месту жительства (работы) вам объявят после ликвидации последствий аварийной ситуации.

## Оказание медицинской помощи при поражении сильнодействующими ядовитыми веществами

В первую очередь необходимо защитить органы дыхания от дальнейшего воздействия сильнодействующих ядовитых веществ.

На пострадавшего необходимо надеть противогаз (рис. 13) или ватно-марлевую повязку, предварительно смочив ее при отравлении хлором водой или 2% раствором питьевой соды, а при отравлении аммиаком — 5% раствором лимонной кислоты, и вынести (вывести) его из зоны заражения.

При выходе из зоны заражения промойте глаза и открытые участки тела водой, примите обильное теплое питье (чай, молоко и т. п.) и обратитесь за помощью к медицинскому работнику (рис. 14).

При отравлении аммиаком вынесите пострадавшего из зоны заражения, предоставьте ему тепло и покой. Кожные покровы, глаза, нос, рот обильно промойте водой. В глаза закапайте две-три капли 30% раствора альбуцида, в нос — оливковое масло. Делать искусственное дыхание запрещается.

При отравлении хлором вынесите пострадавшего из зоны заражения. При остановке дыхания сделайте искусственное дыхание. Кожные покровы, рот, нос обильно промойте 2% раствором питьевой соды.

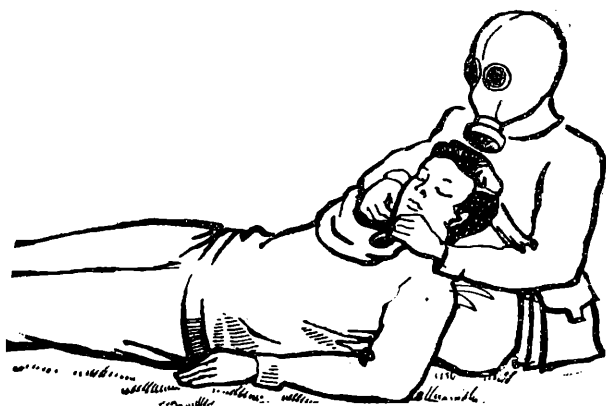


Рис. 13. Надевание противогаза на пострадавшего



**Рис. 14.** При выходе из зоны заражения промойте глаза и открытые участки тела водой, примите обильное питье (чай, молоко и т. д.)

При отравлении метаном вынесите пострадавшего из зоны заражения, предоставьте ему тепло и покой. При остановке дыхания сделайте искусственное дыхание.

При отравлении угарным газом вынесите пострадавшего из зоны заражения, расстегните воротник одежды. При необходимости сделайте искусственное дыхание.

## **ДЕЙСТВИЯ НАСЕЛЕНИЯ И ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ АВАРИЯХ НА АТОМНЫХ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ УСТАНОВКАХ**

Возникновение аварий на атомных энергетических установках может привести к радиоактивному заражению воздуха и местности, выбросу в атмосферу радиоактивного йода, который представляет серьезную опасность для людей и сельскохозяйственных животных. Облако радиоактивного йода в зависимости от метеорологических условий может распространяться на значительные расстояния от места аварии.

### **Действия населения при оповещении о радиоактивном заражении**

Получив сообщение об опасности радиоактивного заражения, немедленно наденьте противогаз, детей до полутора лет поместите в камеры защитные детские и идите в защитное сооружение.

Если защитное сооружение далеко и у вас нет противогаза (камеры защитной детской для ребенка), оставайтесь дома. Включите радиоточку для прослушивания информационных сообщений штаба гражданской обороны, закройте окна, двери, зашторьте их плотной тканью или одеялом, закройте вентиляционные люки, отдушины, заклейте щели в оконных рамах.

В течение семи дней ежедневно принимайте по одной таблетке (0,125 г) йодистого калия и давайте детям до двух лет  $1/4$  часть таблетки (0,04 г). Таблетки выдаются лечебно-профилактическими учреждениями в первые часы после аварии. Можно использовать йодистый калий из аптечки индивидуальной АИ-2 (рис. 15). Йодистую настойку можно приготовить самому: три-пять капель 5% раствора йода на стакан воды, детям до двух лет — одну-две капли.

Если по условиям радиационной обстановки дальнейшее пребывание людей в данной местности небезопасно, прово-

дится эвакуация населения. Следите за сообщениями штаба гражданской обороны. Уточните время начала эвакуации, место подачи транспорта. Покидая квартиру, выключите источники электроэнергии, возьмите с собой документы, деньги, необходимые вещи, наденьте противогаз на себя и на ребенка (рис. 16) или увлажненную ватно-марлевую повязку, накидку или плащ, резиновые сапоги. Предупредите соседей о начале эвакуации.

Прибыв в безопасный район, пройдите санитарную обработку: снимите верхнюю одежду, обувь и головной убор, уложите все в полиэтиленовые мешки и сдайте на пункт приема грязного белья, снимите нижнее белье, примите душ. Радиационный контроль пройдите в начале санитарной обработки и после нее (рис. 17). Незараженную одежду и обувь получите на пункте выдачи чистого белья.

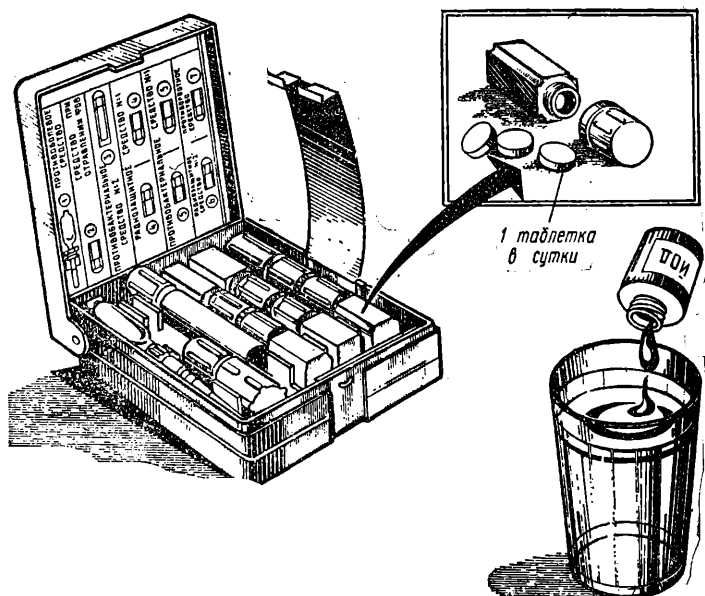


Рис. 15. Аптечка индивидуальная АИ-2. Порядок приема радиозащитного средства № 2

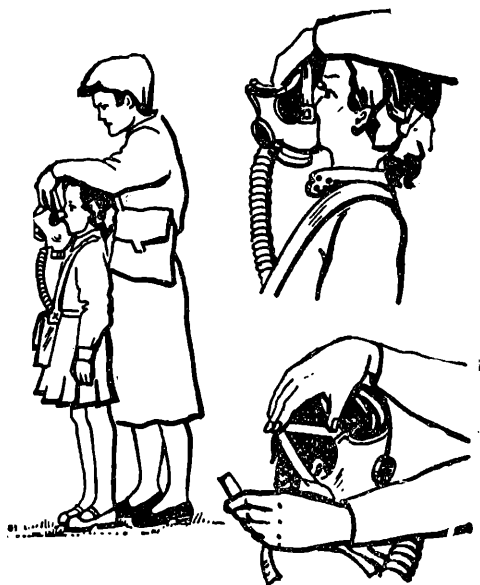


Рис. 16. Надевание противогаза на ребенка взрослым; справа — положение рук взрослого при надевании противогаза на ребенка

### Действия населения при проживании на местности с повышенным радиационным фоном

При авариях на атомных энергетических установках часть населенных пунктов может оказаться в условиях повышенного радиационного фона.

В этой обстановке строго соблюдайте меры радиационной безопасности и санитарной гигиены.

Главную опасность для людей на местности, загрязненной радиоактивными веществами, представляет внутреннее облучение, то есть попадание радиоактивных веществ внутрь организма с вдыхаемым воздухом, при приеме пищи и воды.

Поэтому необходимо защитить органы дыхания от радиоактивных веществ, подготовить жилище, соблюдать правила поведения.



## Защита органов дыхания

Для защиты органов дыхания используйте респиратор типа «Лепесток», респираторы Р-2, У-2К (для взрослого населения), ватно-марлевые повязки, противопыльные тканевые маски ПТМ-1, а также гражданские противогазы (рис. 18).

**Помните!** Средства защиты органов дыхания необходимо обязательно использовать при выпадении радиоактивных веществ на местности, при всех видах пылеобразования (сильный ветер, прохождение транспорта, особенно по грунтовым дорогам, при проведении сельскохозяйственных работ и т. д.).

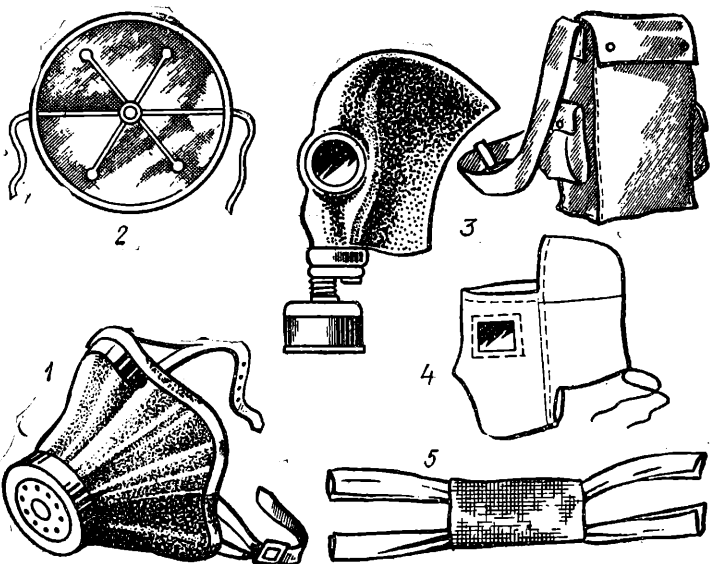
Средства индивидуальной защиты можно не использовать при нахождении в жилых и административных зданиях, в тихую безветренную погоду и после дождя.

## Защита кожных покровов

Попадание в больших количествах радиоактивных веществ на открытые участки кожи может вызвать ее поражение — кожные ожоги.



Рис. 17. Радиационный контроль (а) и санитарная обработка (б)



**Рис. 18. Средства индивидуальной защиты:**

**1 — респиратор Р-2; 2 — респиратор типа «Лепесток»; 3 — противогаз; 4 — противопыльная тканевая маска ПТМ-1; 5 — ватно-марлевая повязка**

Во избежание поражения кожных покровов необходимо использовать плащи с капюшоном, накидки, комбинезоны, резиновую обувь, перчатки.

Повышение защитных свойств обычной одежды можно достичь за счет усиления ее герметичности с использованием различных клиньев, клапанов (рис, 19), а также про-



**Рис. 19. Элементы герметизации одежды:**

**1 — нагрудный клапан; 2 — клин**

питкой специальным раствором (водно-эмульсионной смесью): 2 л горячей воды, 250—300 г измельченного мыла, 0,5 л минерального или растительного масла (рис. 20).



Рис. 20. Провитка одежды

### Защита жилища, источников воды и продуктов питания

Все окна в домах закройте пленкой, входные двери оборудуйте мягкими шторами. Закройте дымоходы, вентиляционные отдушины (люки). Ковровые дорожки и ковры сверните, мягкую мебель накройте чехлами, столы накройте клеенкой или полиэтиленовой пленкой. Перед входной дверью поставьте емкость с водой и рядом расстелите коврик.

Колодцы оборудуйте крышками, навесами и глиняными отмоотками (рис. 21). Продукты храните в стеклянной таре или полиэтиленовых пакетах, в холодильниках (рис. 22).

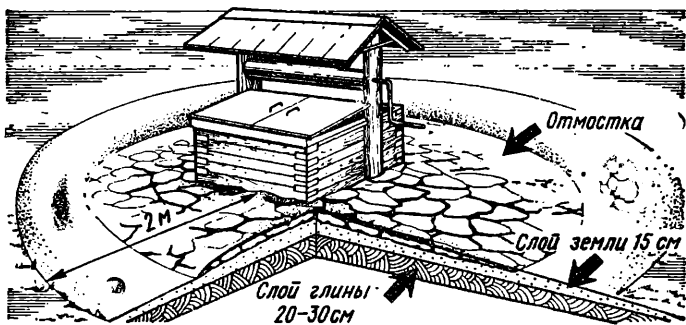


Рис. 21. Защитное оборудование колодца



Рис. 22. Использование герметичной тары (полиэтиленовой упаковки) для защиты продуктов питания

### Соблюдение правил радиационной безопасности и личной гигиены

Для предупреждения или ослабления воздействия на организм радиоактивных веществ:  
максимально ограничьте пребывание на открытой территории, при выходе из помещений используйте средства

индивидуальной защиты (респиратор, повязку, плащ, резиновые сапоги);

при нахождении на открытой территории не раздевайтесь, не садитесь на землю, не курите;

периодически поливайте (увлажняйте) территорию возле дома для уменьшения пылеобразования;

перед входом в помещение обувь вымойте водой или оботрите мокрой тряпкой, верхнюю одежду вытряхните и почистите влажной щеткой;

строго соблюдайте правила личной гигиены;

во всех помещениях, предназначенных для пребывания людей, ежедневно проводите влажную уборку, желательно с применением моющих средств;

принимайте пищу только в закрытых помещениях, тщательно мойте руки с мылом перед едой и полощите рот 0,5% раствором питьевой соды;

воду употребляйте только из проверенных источников, а продукты питания — приобретенные через торговую сеть;

исключите купание в открытых водоемах до проверки степени их радиоактивного загрязнения;



Рис. 23. Строго соблюдайте правила поведения на местности, загрязненной радиоактивными веществами

сельскохозяйственные продукты из индивидуальных хозяйств, особенно молоко, зелень, овощи и фрукты, употребляйте в пищу только по рекомендации органов здравоохранения;

не собирайте в лесу ягоды, грибы и цветы (рис. 23).

Соблюдение этих рекомендаций поможет избежать заболевания лучевой болезнью.

## ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ И ДЕЙСТВИЯ НАСЕЛЕНИЯ ПРИ ПОЖАРЕ

При пожаре надо опасаться высокой температуры, задымленности и загазованности, обрушений конструкций зданий, взрывов технологического оборудования и приборов, падения подгоревших деревьев и провалов в прогоревший грунт.

Опасно входить в зону задымления, если видимость менее 10 м.

При спасении пострадавших из горящих зданий и при тушении пожара соблюдайте следующие правила:

прежде чем войти в горящее помещение, накройтесь с головой мокрым покрывалом, пальто, плащом, куском плотной ткани;

дверь в задымленное помещение открывайте осторожно, чтобы избежать вспышки пламени от быстрого притока свежего воздуха;

в сильно задымленном помещении двигайтесь ползком или пригнувшись;

для защиты от угарного газа дышите через увлажненную ткань.

**Помните! Маленькие дети от страха часто прячутся под кроватями, в шкафы, забиваются в угол;**

если на вас загорелась одежда, ложитесь на землю и, перекатываясь, сбейте пламя (рис. 24); бежать нельзя — это еще больше раздует пламя;

увидев человека в горящей одежде, бросьте на него пальто, плащ или какое-нибудь покрывало и плотно прижмите. На место ожогов наложите повязки и отправьте пострадавшего в ближайший медицинский пункт;

при тушении пожара используйте огнетушители, пожарные краны, а также воду, песок, землю, покрывала и другие средства;

огнегасящие вещества направляйте в места наиболее интенсивного горения и не на пламя, а на горящую поверхность;



Рис. 24. Приемы тушения загоревшейся одежды

если горит вертикальная поверхность, воду подавайте в верхнюю ее часть;

в задымленном помещении применяйте распыленную струю, что способствует осаждению дыма и снижению температуры;

горючие жидкости тушите пенообразующими составами, засыпайте песком или землей, а также накрывайте небольшие очаги покрывалом, одеждой, брезентом и т. п.;

если горит электропроводка, сначала выверните пробки или выключите рубильник, а потом приступайте к тушению;

выходите из зоны пожара в наветренную сторону, то есть откуда дует ветер.

Правильно применяйте средства пожаротушения:

для приведения в действие пенного огнетушителя (рис. 25) поднимите рукоятку вверх и перекиньте ее до отказа, затем переверните огнетушитель вверх дном. Образовавшуюся струю пены направьте на горящую поверхность (при отсутствии струи встряхните огнетушитель или прочистите срыск);



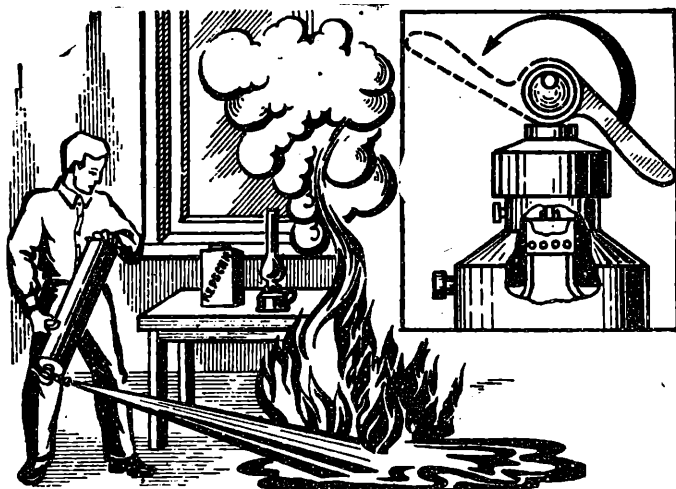


Рис. 25. Приведение в действие пенного огнетушителя

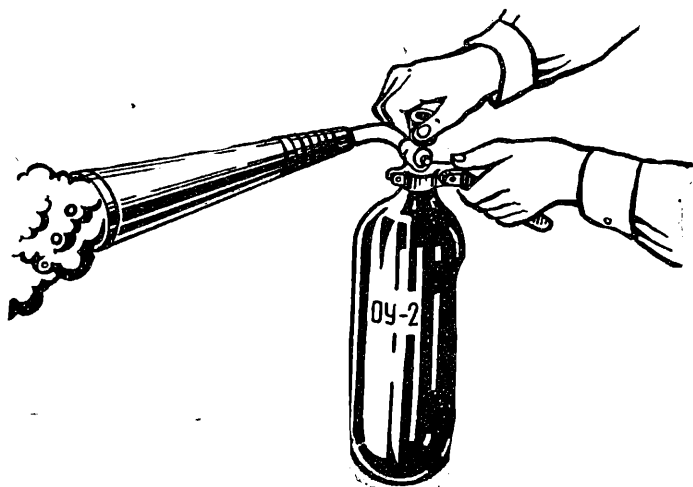


Рис. 26. Приведение в действие углекислотного огнетушителя

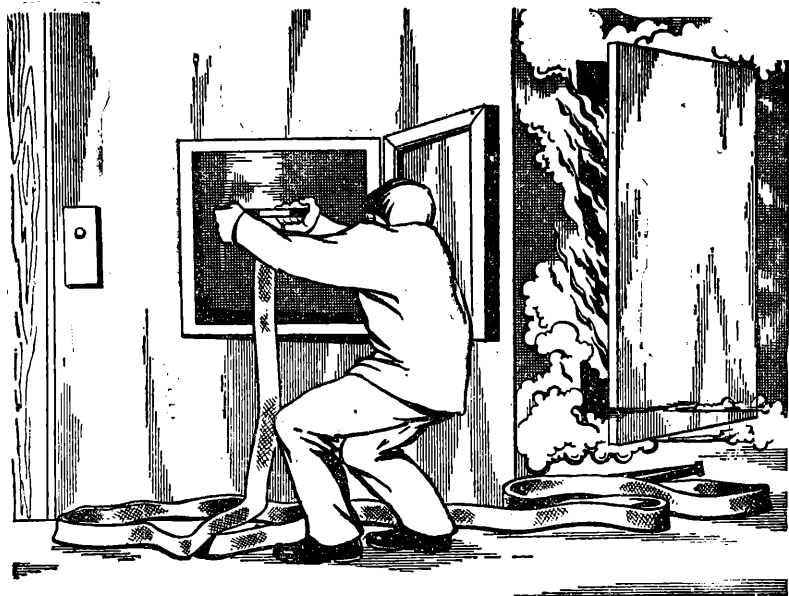


Рис. 27. Приведение в действие внутреннего пожарного крана

углекислотный огнетушитель (рис. 26) направьте раструбом на горящую поверхность, вращая маховичок против хода часовой стрелки до отказа, откройте запорный вентиль. Выбрасываемой из раструба снегообразной массой покрывайте горящую поверхность до прекращения горения. Не держите раструб голый рукой — можно обморозиться;

для приведения в действие имеющиеся в зданиях пожарные краны (рис. 27) откройте дверцу шкафчика, раскатайте в направлении очага пожара рукав, соединенный с краном и стволом;

откройте вентиль поворотом маховичка против хода часовой стрелки и направьте струю воды из ствола в очаг горения.

При тушении лесных пожаров используйте местные средства и простейший инвентарь — ветви лиственных де-

ревьев, лопаты и т. п. Ветвями следует захлестывать кромку пожара, с помощью лопат засыпать ее грунтом (рис. 28).



Рис. 28. Тушения пожара местными средствами

Участвуя в тушении лесных пожаров, будьте осмотрительны! Передвигайтесь с максимальной осторожностью, чтобы не провалиться в прогоревший грунт.

## **ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ И ДЕЙСТВИЯ НАСЕЛЕНИЯ В ОЧАГЕ ОПАСНЫХ ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

В целях предупреждения распространения опасных инфекционных заболеваний и ликвидации возникшего очага проводится комплекс изоляционно-ограничительных мероприятий, называемых карантином и обсервацией, которые предусматривают выполнение определенных правил.

Нельзя без специального разрешения покидать местожительство. Без крайней необходимости не выходите из дома, избегайте места большого скопления людей. Дважды в сутки измеряйте температуру себе и членам семьи. Если она повысилась и вы плохо себя чувствуете, изолируйтесь от окружающих в отдельной комнате или отгородитесь ширмой. Срочно сообщите о заболевании в медицинское учреждение.

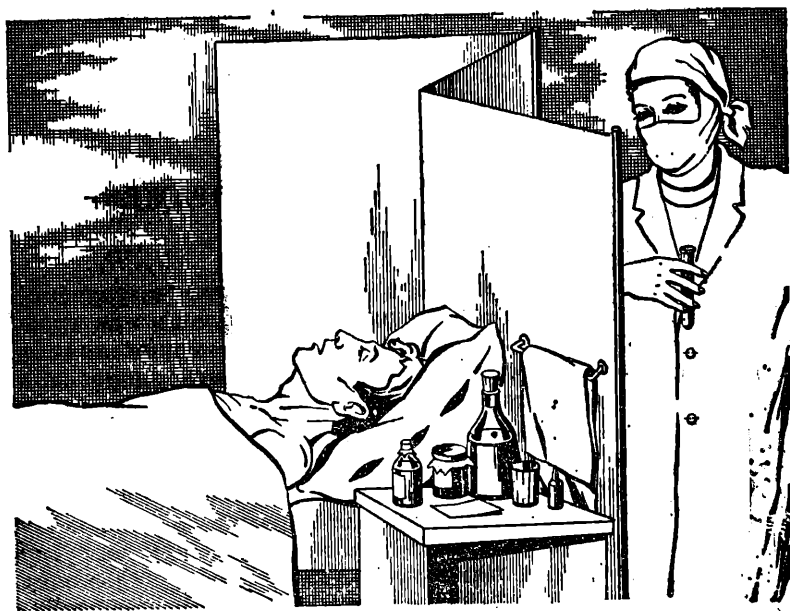
### **Правила поведения в очаге опасных инфекционных заболеваний**

Строго соблюдайте правила личной и общественной гигиены. Тщательно, особенно перед приемом пищи, мойте руки с мылом. Воду используйте из проверенных источников и пейте только кипяченую. Сырые овощи и фрукты после мытья обдавайте кипятком.

Обязательно проводите ежедневную влажную уборку помещения с использованием дезинфицирующих растворов. Мусор сжигайте. Уничтожайте грызунов и насекомых — возможных переносчиков заболеваний.

При уходе за больным надевайте халат, косынку и ватно-марлевую повязку (рис. 29). Выделите больному отдельную постель, полотенце, посуду. В помещении, где находится больной, два раза в день проводите влажную уборку с применением дезинфицирующих средств.

Лицам, общающимся с больными, категорически запрещается выходить на работу, посещать другие квартиры.



**Рис. 29. При уходе за больным строго соблюдайте санитарно-гигиенические правила**

**В случаях, когда вы не знаете, чем болен член вашей семьи, действуйте так, как при заразном заболевании.**

При госпитализации больного проведите в квартире дезинфекцию; постельное белье и посуду прокипятите в течение 15 мин в 2% растворе соды или замочите на 2 ч в 2% растворе дезинфицирующего средства. Затем посуду обмойте горячей водой, белье прогладьте, комнату проветрите.

## **САМО- И ВЗАИМОПОМОЩЬ ПРИ ПОРАЖЕНИЯХ И ТРАВМАХ**

**Помните!** Своевременное и правильное выполнение простейших приемов медицинской помощи при травматических повреждениях, ожогах, отморожениях и несчастных случаях позволит сохранить здоровье и жизнь пострадавшего.

**Умейте:**

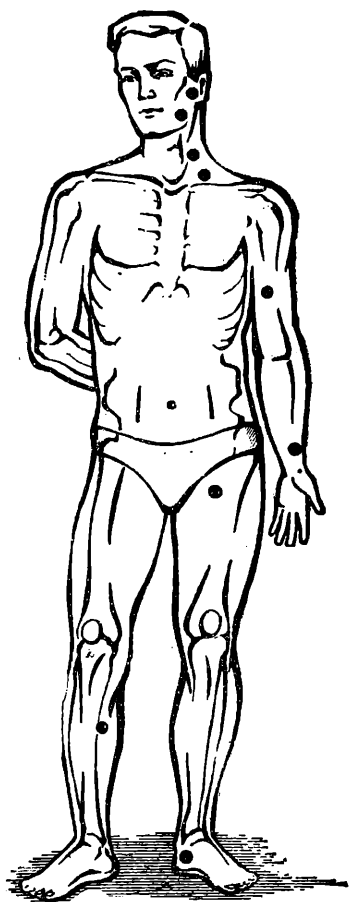
остановить кровотечение, для чего прижмите пальцами артерию к кости выше раны в точках, указанных на рис. 30, затем поверх одежды (или подложив мягкую подкладку выше раны и поближе к ней) наложите жгут или закрутку (рис. 31). Не закрывайте жгут бинтом. Время наложения жгута (закрутки) укажите в записке, которую закрепите на повязке или другом видном месте;

перевязать рану с помощью перевязочного пакета, бинта или других средств (рис. 32). Повязка защитит рану от дополнительных травм, загрязнения и заражения;

наложить шину при травматических повреждениях костей и суставов для обеспечения их неподвижности. Шину (палку, полоску фанеры и т. п.) прибинтуйте так, чтобы она захватила два смежных сустава выше и ниже места перелома. Накладывая шину, сломанной конечности придайте наиболее удобное положение, а при вывихах зафиксируйте то положение, в котором конечность оказалась после травмы (рис. 33). В местах костных выступов между телом и шиной подложите прокладки из мягкой ткани. Если нет шины, поврежденную ногу прибинтуйте к здоровой (рис. 34), а руку — к туловищу.

При оказании помощи пострадавшему нужно немедленно принять все меры, чтобы прекратить воздействие вредного фактора:

при ожогах сбросьте с пострадавшего горящую одежду, потушите огонь водой или плотной тканью. Обильно промойте водой кожу и глаза при попадании на них кислот, щелочей и других агрессивных жидкостей. На обожжен-



**Рис. 30. Точки пальцевого прижатия для остановки артериального кровотока**

ный участок тела наложите повязку. Нельзя отдирать от обожженных участков кожи приставшие к ним остатки одежды, вскрывать пузыри;

при обморожении доставьте пострадавшего в помещение, дайте ему теплое питье, разотрите спиртом и осторожно помассируйте мышцы чисто вымытыми руками. Желательно поместить пострадавшего в ванну с температурой

воды 25—35°С. Растирать отмороженные места снегом нельзя;

при поражении электрическим током не прикасайтесь к пораженному, так как он находится под напряжением и является проводником тока. Откиньте провод от пострадавшего с помощью сухой длинной палки или другого токопроводящего предмета (рис. 35);

при несчастном случае на воде, вытащив пострадавшего из воды, очистите ему полость рта от посторонних пред-

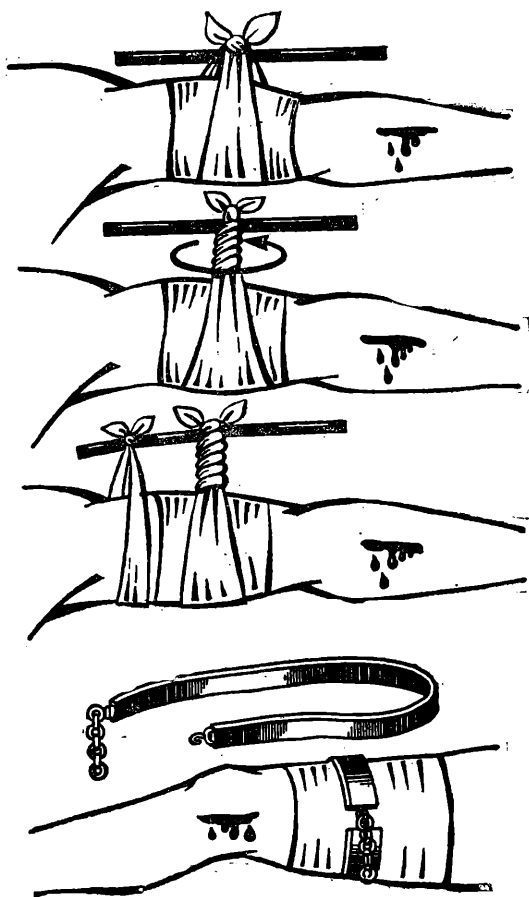
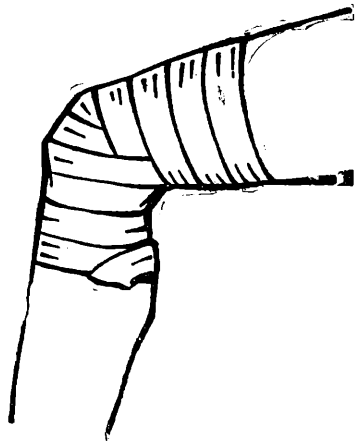
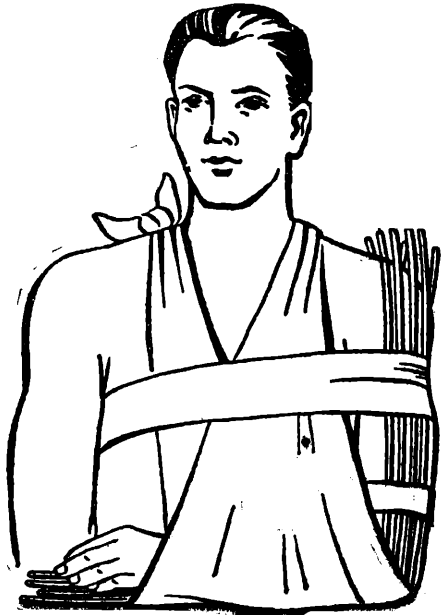


Рис. 31. Порядок наложения закрутки (жгута) при венозном (артериальном) кровотечении

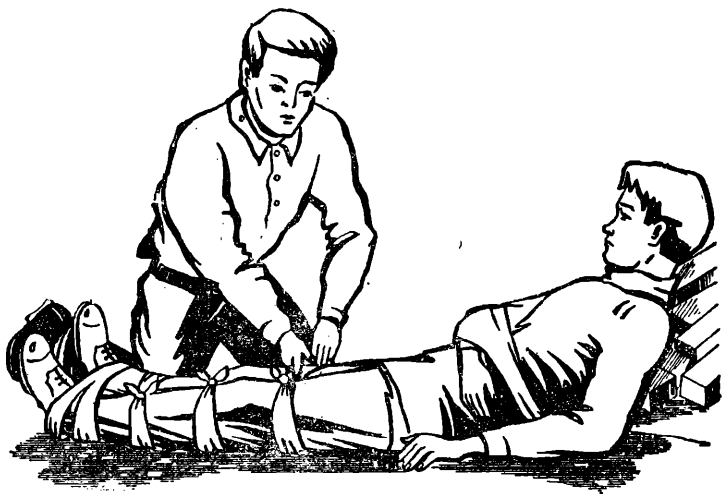




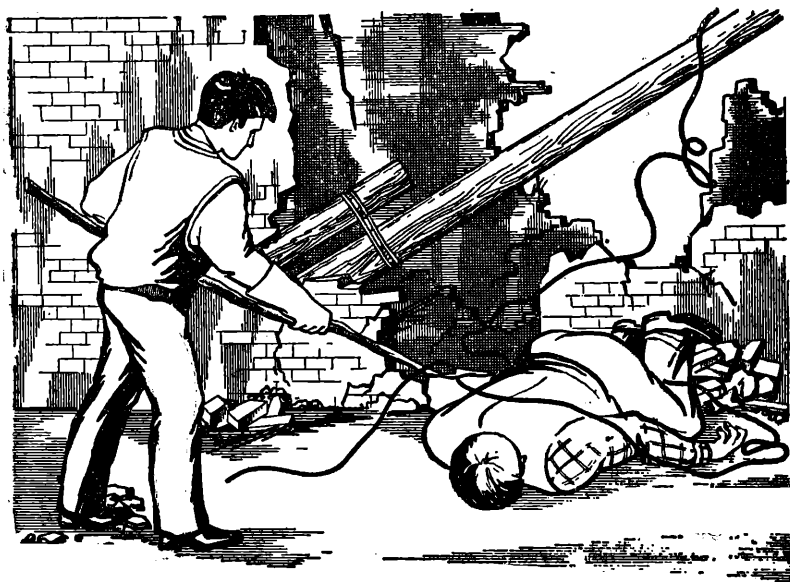
**Рис. 32.** Перевязывание раны с помощью бинта (перевязочного пакета) или других средств



**Рис. 33.** При переломах (вывихах) накладываются шины или другие средства, при этом конечностям придается наиболее удобное положение



**Рис. 34.** Если нет возможности вложить шину, поврежденную ногу прибинтовывают к здоровой



**Рис. 35.** Меры предосторожности при оказании помощи пораженному электрическим током

метов, удалите воду из дыхательных путей, уложив утопавшего на согнутое колено так, чтобы голова была опущена вниз (рис. 36), несколько раз сильно надавите на спину.

В случае остановки дыхания и сердца немедленно приступите к проведению искусственного дыхания методом «изо рта в рот» или «изо рта в нос» и непрямого массажа сердца.

Для проведения искусственного дыхания пострадавшего положите на спину, голову максимально запрокиньте назад, подложив ему под лопатки валик из одежды (рис. 37, а);

выдвиньте нижнюю челюсть вперед и, надавливая на подбородок, раскройте рот пострадавшего;

на открытый рот положите марлевую повязку или носовой платок;

зажмите пострадавшему нос, сделайте глубокий вдох, плотно приложите свои губы к губам пострадавшего и выдохните весь объем воздуха ему в легкие. Воздух вдвухать 16—18 раз в минуту до восстановления естественного дыхания. При правильном проведении искусственного дыхания грудная клетка пострадавшего приподнимается.

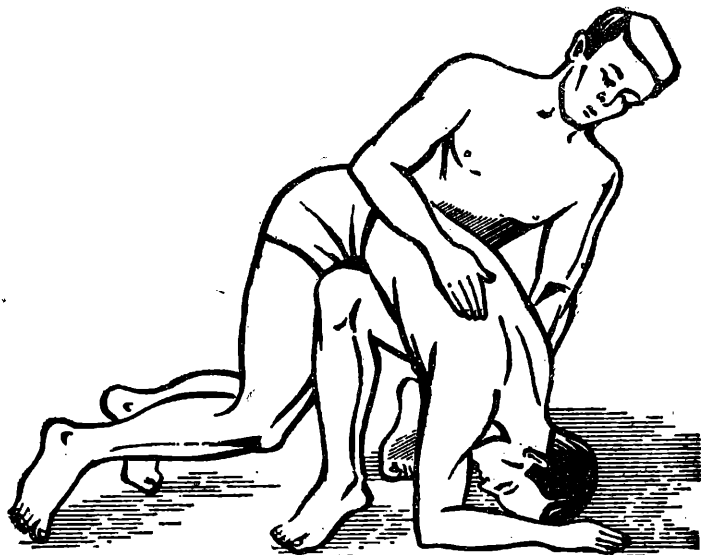


Рис. 36. Удаление воды из дыхательных путей утопавшего

Для проведения непрямого массажа сердца пострадавшего уложите на спину на жесткое ложе, встаньте с левой стороны от него и положите ладони рук одна на другую на нижнюю треть грудной клетки. Пальцами рук при этом не касайтесь грудной клетки. Резкими толчкообразными движениями надавливайте на грудную клетку 50—60 раз в минуту (рис. 37, б). Грудная клетка должна смещаться по направлению к позвоночнику на 4—5 см.

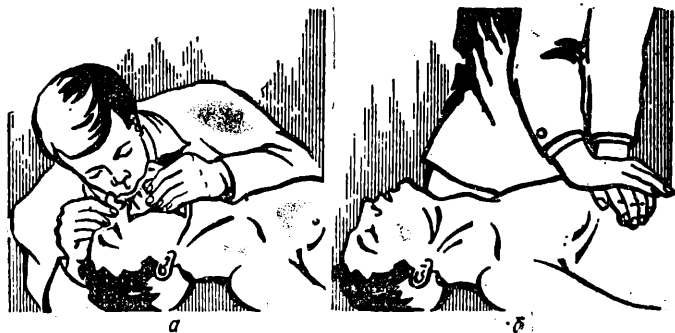


Рис. 37. Проведение искусственного дыхания (а) и непрямого массажа сердца (б)

При одновременном проведении искусственного дыхания и непрямого массажа сердца чередуйте четыре-пять надавливаний на грудную клетку с одним вдвуханием воздуха в легкие.

После восстановления дыхания и сердечной деятельности пострадавшего тепло укройте, напоите чаем и направьте в лечебное учреждение.

При оказании медицинской помощи пострадавшим можно использовать содержимое домашней аптечки, а также аптечки для оснащения транспортных средств.

В домашней аптечке рекомендуется иметь: таблетки валидола, калия перманганат, 10% раствор аммиака (нашатырный спирт), 5% раствор йода, таблетки анальгина или другого обезболивающего средства, гидрокарбонат натрия (сода питьевая), лимонную кислоту, бинт марлевый стерильный, вату медицинскую гигроскопическую, жгут кровоостанавливающий, лейкопластырь.

## ОПОВЕЩЕНИЕ НАСЕЛЕНИЯ О СТИХИЙНЫХ БЕДСТВИЯХ, АВАРИЯХ И ДРУГИХ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ

Основной способ оповещения населения о действиях при возникновении опасных ситуаций — передача сообщения по сетям проводного вещания (через квартирные и наружные громкоговорители), а также через местные радиовещательные станции и по телевидению. Для привлечения внимания населения в экстренных случаях перед передачей информации включаются сирены, а также другие сигнальные средства (рис. 38).

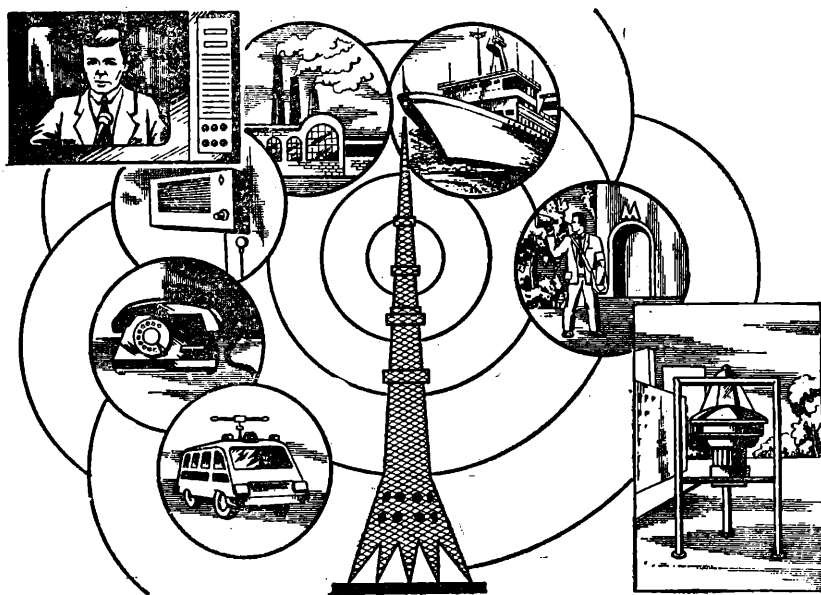


Рис. 38. Способы оповещения населения

**Запомните!** Сирены и прерывистые гудки предприятий и транспортных средств означают сигнал гражданской обороны «Внимание всем!». Услышав его, немедленно включите громкоговоритель, радио- и телеприемник, прослушайте сообщение штаба гражданской обороны.

### **Варианты сообщений**

**При аварии на химически опасном объекте**

**Внимание!** Говорит штаб гражданской обороны города.

**Граждане!** Произошла авария на мясокомбинате с выливом сильнодействующего ядовитого вещества — аммиака.

Облако зараженного воздуха распространяется в направлении поселка Пролетарка.

В зону химического заражения попадают завод «Прогресс» и полностью поселок Пролетарка.

Населению улиц Некрасова, Кузнечная, Заводская, Степанова находиться в зданиях. Произвести герметизацию своих квартир (домов).

Населению улиц Заречная, Зеленая и Ямская немедленно покинуть жилые дома, здания учреждений, предприятий и выйти в район горы «Лысая».

В дальнейшем действуйте в соответствии с указаниями штаба гражданской обороны.

### **При аварии на атомных энергетических установках**

**Внимание!** Говорит штаб гражданской обороны района.

**Граждане!** Произошла авария на атомной электростанции.

В районе станции и в населенных пунктах Сидорово, Лысуха, Пропино, Коврижково ожидается выпадение радиоактивных веществ.

Населению этих пунктов находиться в жилых домах. Провести герметизацию жилых помещений и мест нахождения скота. Принять йодистый препарат.

В дальнейшем действуйте в соответствии с указаниями штаба гражданской обороны.

## При угрозе землетрясения

**Внимание!** Говорит штаб гражданской обороны города.

**Граждане!** В связи с возможным землетрясением отключите газ, воду, электричество, погасите огонь в печах.

Возьмите необходимую одежду, документы, продукты питания, воду и выйдите на улицу. Займите место вдали от зданий, линий электропередачи. Оповестите соседей о полученном сообщении.

Находясь в помещении при первом толчке, встаньте в дверной (балконный) проем.

## При угрозе наводнения

**Внимание!** Говорит штаб гражданской обороны района.

**Граждане!** В связи с повышением уровня воды в р. Вожа ожидается подтопление домов в районе улиц Некрасова, Заречная и поселка Дачное. Населению, проживающему на этих улицах и в поселке, собрать необходимые вещи, продукты питания, воду, отключить газ и электроэнергию и выйти в район горы «Высокая» для регистрации на сборном эвакуационном пункте (школа № 5) и отправки в безопасные районы.

Аналогичные сообщения будут передаваться и при других авариях и стихийных бедствиях.

Оповещение населения об опасных ситуациях или при угрозе их возникновения, мероприятия по защите людей и обеспечению их нормальной жизнедеятельности, спасению материальных ценностей, ликвидации последствий стихийных бедствий, аварий и катастроф осуществляется под непосредственным руководством специальных комиссий, создаваемых при соответствующих исполнительных комитетах Советов народных депутатов.

Действуйте в строгом соответствии с указаниями штаба гражданской обороны. В любой обстановке не теряйте самообладания, не поддавайтесь панике.

**Вы изучили Памятку. Побеспокойтесь, чтобы ее знали все члены семьи. Храните ее в квартире на видном месте.**

**Если вам что-то неясно, обратитесь за консультацией в штаб гражданской обороны предприятия, где вы работаете, в жилищно-эксплуатационные органы по месту жительства.**

**Запишите в прилагаемую карточку-вкладыш основные сведения и постарайтесь запомнить их.**



## КАРТОЧКА-ВКЛАДЫШ

1. Номер телефона ЖЭК (ДЭЗ, домоуправления и т. д.), где вы проживаете \_\_\_\_\_
  2. Размеры (рост) средств индивидуальной защиты органов дыхания для каждого члена семьи:  
противогазы \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
  - респираторы \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. Средства индивидуальной защиты вы получаете по адресу: \_\_\_\_\_
  4. Место нахождения (адрес) защитного сооружения, в котором укрывается ваша семья \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
  5. Населенный пункт (адрес), куда вы эвакуируетесь \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
  6. Номер сборного эвакуационного пункта (СЭП) и его адрес \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
  7. Время прибытия на СЭП \_\_\_\_\_

## ОГЛАВЛЕНИЕ

	<i>Стр.</i>
Правила поведения и действия населения при стихийных бедствиях . . . . .	4
Действия населения и правила поведения при авариях на химически опасных объектах . . . . .	14
Действия населения и правила поведения при авариях на атомных энергетических установках . . . . .	20
Правила поведения и действия населения при пожаре . . . . .	29
Правила поведения и действия населения в очаге инфекционных заболеваний . . . . .	34
Само- и взаимопомощь при поражениях и травмах . . . . .	36
Оповещение населения о стихийных бедствиях, авариях и других чрезвычайных обстоятельствах . . . . .	43
Карточка-вкладыш . . . . .	47

Редактор *А. П. Волков*  
 Технический редактор *А. А. Перескокова*  
 Корректор *Л. В. Надрова*

. Н/К

Сдано в набор 20.12.90. Подписано в печать 24.05.91.  
 Формат 84×108/32. Бумага тип. № 2. Гарн. литературная.  
 Печать высокая. Печ. л. 1 1/2. Усл. печ. л. 2,52. Усл. кр. отт. 2,73.  
 Уч.-изд. л. 2,12. Тираж 1 000 000 экз. Инд. № 14/5423. Зав. 211.  
 Цена 30 к.

1-й завод — 200 000 экз.

Воениздат, 103180, Москва, К-150.  
 1-я типография Воениздата.  
 103006, Москва, К-6, проезд Сиверцова-Степанова, дом 3.



30 к.

