

укрыться от пуль; при штурме запрещается бежать навстречу сотрудникам правоохранительных органов и поднимать шум; необходимо лечь на пол и закрыть голову руками; лежите неподвижно; в случае освобождения немедленно покиньте помещение, так как в нём может быть заложено взрывное устройство.

7. При пожаре (инструкция № 3.4)

8. При угрозе наводнения:

- убирать весной снег с крыш и территории; освободить сточные канавы; подготовить подручные средства и механизмы; следить за уровнем водоёмов.

При наводнении:

- сообщить в МЧС (тел: 01); покинуть опасную зону (подняться на высокое место, на крышу здания); при эвакуации взять плав. средства, сигнальные устройства, продукты питания, тёплые вещи, документы.

Если вы оказались в потоке воды:

- освободиться от намокшей одежды; закрепиться и попытаться выбраться из воды;
- ждать и надеяться на помощь

9. При разливе ртути:

- не трогать ртуть; сообщить в МЧС (тел: 01); покинуть опасную зону;
- проветрить помещение (открыть окна и двери).

10. В условиях химического заражения

Необходимо быстро выйти из района заражения в направлении, перпендикулярном движению ветра. При отсутствии противогаза дышать через мокрый платок. Если выйти невозможно, оставайтесь в помещении и герметично закройте окна и двери, заклейте все щели, вентиляцию подручными средствами (плёнкой, лейкопластырем, бумагой, тканью).

Если уходите, выключите электроэнергию, возьмите документы и необходимые вещи, наденьте противогаз или ватно-марлевую повязку, накидку или плащ, резиновые сапоги. После выхода из заражённой зоны обязательная санитарная обработка людей и средств защиты.

При поражении химическими веществами исключите любые физические нагрузки, примите обильное тёплое питьё и обратитесь к врачу.

11. В условиях биологического заражения

Возбудители болезни могут попасть через раны, трещины в руках, через пищу, воду и воздух.

Меры защиты – убежища с фильтром на вентиляции, средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи, предохранительные прививки, антибиотики. Правила поведения: стараться не выходить из дома, избегать места большого скопления людей. Измерять два раза в день температуру, если повысилась, сообщить о заболевании в мед. учреждение.

- Ежедневная влажная уборка с дезинфицирующим раствором; мусор сжигайте; уничтожайте грызунов и насекомых, как переносчиков болезни; соблюдайте правила личной гигиены, мойте руки перед едой с мылом; пейте кипячённую воду; сырые фрукты и овощи после мытья обдавайте кипятком; при общении с больными надевайте халат, косынку и ватно-марлевую повязку

- выделите больному отдельную постель, полотенце, посуду, регулярно стирайте и мойте их;
- при госпитализации больного постельное бельё и посуду прокипятите 15 минут в 2% растворе соды, затем посуду обмойте горячей водой, бельё прогладьте, комнату проветрите.

12. Психологическая помощь, пострадавшему от стресса


Если ваш близкий человек пережил сильный стресс, окажите ему психологическую помощь. При сильном стрессе, если он затянулся надолго, возможны значительные расстройства здоровья и даже смерть. Но если вовремя оказана психологическая помощь, пострадавший сохранит здоровье и быстрее вернётся к нормальной жизни. Человека, пережившего сильный стресс, нельзя оставлять одного; надо отвлечь пострадавшего приятными для него занятиями, разговорами на другие темы; спортивные занятия снимают состояние стресса.

Когда пострадал ребёнок, дайте ему поплакать, расскажите правду о травмирующей ситуации, чаще говорите, что любите его, чаще обнимайте. Он должен почувствовать, что защищён.

Если дольше месяца у пострадавшего остаётся угнетённое состояние, бессонница, рассеянное восприятие действительности, равнодушие к себе, надо обратиться за помощью к врачу.

Согласованно

Преподаватель-организатор  () « 30 » 04 20 19 г.
(ОБЖ, допризывной подготовки)

Составил специалист по охране труда Галинская Э.Ю.  29. 04. 2019 г.