**Часть 1. Раздел «Общие понятия о БЖД»**

1. **Наиболее распространенные риски и основные рекомендации по их снижению.**

Наиболее распространенные риски: падения; отравления; пожары; утопления; удавления; режущие объекты и горячие инструменты.

Для снижения риска повреждений необходимо всегда:

• быть адекватным и выспавшимся;

• не суетиться, когда опаздываете;

• не спешить за рулем транспортного средства;

• делать запланированное хорошо;

• заботиться и о своем теле, и об отдыхе;

• оставлять насладиться результатом своей работы.

1. **Практические рекомендации по снижению рисков травм: предотвращение падений, столкновений, вдыхания токсичных газов и других проблем.**

* Если приобретаете недвижимость в мегаполисе, по возможности выбирайте высокие этажи. Считается, что тяжелые металлы в воздухе Санкт-Петербурга поднимаются не выше 17 этажа (в значимых для здоровья концентрациях).
* Если необходимо сделать ремонт и использовать растворители или другие токсичные вещества, не пожалейте средств на закрытую маску с фильтрами от органических летучих веществ. И работать будет гораздо легче, и здоровье сбережете.
* Уважайте свое здоровье и по возможности ограничивайте шумовые воздействия на организм. В метро или в шумных местах используйте наушники с активным шумоподавлением — вы удивитесь, насколько внимательнее и спокойнее станете!

1. **Основные нормы труда: организация времени рабочего дня и пространства рабочего места.**

Перерывы, регламентируемые типовой инструкцией по охране труда, составляют **15 минут после каждого часа работы**.

При этом продолжительность **непрерывной работы с компьютером** (без перерыва) не должна превышать двух часов, а суммарно за весь рабочий день — **не более 6 часов**.

При организации рабочего места дома или в офисе необходимо помнить, что нормами отведено следующие требования к пространству:

* для одного человека минимум 4,5 м²
* для руководителя — 12 м²;
* для руководителя учреждения — от 27 до 36 м².

Кроме того, у руководителя или начальника должна быть комната для совещаний отдельно от его рабочего места, чтобы не мешать подчиненным выполнять их обязанности в сосредоточении и спокойной атмосфере.

1. **Микроклимат и освещение рабочего места.**

Санитарные нормы регламентируют даже **температуру** на рабочем месте: в холодный период года это 22-24° C для офисных помещений, а в тёплое время года — 23-25° С. При нарушении этих границ рабочее время должно сокращаться.

Для рабочих мест с постоянным пребыванием людей предусматривается естественное освещение, в сочетании с искусственным. При этом для работы разной степени точности предполагается разная интенсивность освещенности.

В проектировании современных зданий и сооружений рекомендуется подбор источников**освещения, приближенного к естественному спектру дневного света**, то есть **индекс цветопередачи CRI не менее 90**.

1. **Практические рекомендации как избежать опасностей в быту и на улицах.**

* Автоматически отслеживайте на своем пути незакрепленные провода или соединения в напольном покрытии, трещины, бордюры, ступеньки, чтобы не споткнуться о них.
* Обращайте внимание на скользкость покрытия пола, асфальта и т.д., а также на различные препятствия (например, высокие или низкие бордюры).
* Оформите онлайн-заявку в управляющую компанию или администрацию, если заметите неграмотно построенные проходы, дорожки, бордюры, тротуары.
* Обращайте внимание на покрытие уличных игровых площадок: детские игровые площадки допускается покрывать гравием [ГОСТ Р 52169-2012].
* Учитывайте уровень ветхости дорог и тротуаров, наличии на них трещин, неровностей или мелких камешков.
* Научитесь правильно падать, развивает баланс, занимайтесь боевыми искусствами.
* Соблюдайте дистанцию на эскалаторах, лестницах, в подземных переходах.
* Отмечайте про себя местонахождение входов и выходов в любых замкнутых пространствах, чтобы вовремя уйти.
* Помните про гражданскую ответственность, в случае проблем  и рисков на общественных территориях обращайтесь в органы исполнительной власти (например, [Электронная приемная обращений граждан](https://letters.gov.spb.ru/), [сайт Портала «Наш Санкт-Петербург»](https://gorod.gov.spb.ru/)).
* Обращайте внимание на санитарное состояние зданий и помещений, а также соблюдение правил пожарной безопасности, в случае нарушений обращайтесь в приемную граждан.

1. **Практические рекомендации по поддержке работоспособности инженерных систем.**

\*\*Регулярное обслуживание и мониторинг:\*\*

- Проводите регулярное техническое обслуживание и мониторинг состояния систем для раннего выявления проблем.

- Настройте системы мониторинга для оперативного отслеживания ключевых параметров.

\*\*Резервное копирование и защита данных:\*\*

- Регулярно создавайте резервные копии данных и проверяйте процедуры их восстановления.

- Обеспечьте защиту данных с помощью мер безопасности и шифрования.

\*\*Обновление и управление конфигурациями:\*\*

- Следите за обновлениями программного обеспечения и устанавливайте критические патчи безопасности.

- Ведите управление конфигурациями для контроля и документирования изменений.

\*\*Планирование восстановления и аварийные сценарии:\*\*

- Разработайте и тестируйте планы восстановления после сбоев для быстрого восстановления работоспособности.

- Подготовьте и обучите персонал по действиям в чрезвычайных ситуациях.

\*\*Оптимизация и масштабирование:\*\*

- Оценивайте производительность систем и вносите оптимизации при необходимости.

- Планируйте масштабирование ресурсов для обеспечения стабильной работы при росте нагрузок.

\*\*Соблюдение стандартов и нормативных требований:\*\*

- Удостоверьтесь, что системы соответствуют всем требованиям безопасности и регулирующим нормам.

- Проводите регулярные аудиты для проверки соблюдения стандартов.

1. **Основные виды средств коллективной защиты.**

В зависимости от назначения средства коллективной защиты подразделяют на классы:

* средства нормализации воздушной среды от повышенного или пониженного барометрического давления, влажности, ионизации, концентрации кислорода или вредных аэрозолей в воздухе;
* средства нормализации освещения от повышенной или пониженной яркости света, от пульсации светового потока или от пониженного индекса цветопередачи (к таким средствам относятся, например, защитные очки сварщика или очки, которыми пользуются в солярии);
* средства защиты от ионизирующего, инфракрасного, ультрафиолетового, электромагнитного, лазерного излучения;
* средства защиты от повышенной напряженности магнитных и электрических полей, инфразвуковых колебаний, шума, ультразвука;
* средства защиты от поражения электрическим током или от повышенного уровня статического электричества;
* от повышенных или пониженных температур воздуха или поверхностей оборудования и материалов;
* средства защиты от воздействия механических факторов – движущихся машин и механизмов, оборудования, инструментов, перемещающихся изделий и материалов, сыпучих материалов, падающих с высоты предметов, острых кромок и углов, шероховатостей на поверхности инструментов и оборудования;
* от воздействия химических и биологических факторов,
* средства защиты от падения с высоты.

1. **Основные виды средств индивидуальной защиты.**

В зависимости от назначения, средства индивидуальной защиты делятся на классы:

* изолирующие костюмы, специальная защитная одежда;
* средства защиты от падения с высоты (страховочные);
* средства защиты ног, рук, головы, лица, глаз, органов слуха;
* дерматологические защитные средства.

1. **Способы воздействия и классы вредных веществ. Способы защиты от вредных веществ.**

* Размещайте летучие вещества в лабораторных тягах.
* Используйте защитные маски при работе с высокотоксичными соединениями.
* Помните: если в маске вы чувствуете запах соединения, значит, фильтры в маске подобраны неправильно.
* Не забывайте защищать глаза очками, плотно прилегающими к лицу. Их можно одевать сверху на обычные очки.
* Выбирать жилье и место работы в наиболее **благоприятных районах** города, **на высоких этажах**.
* Соблюдать **водный режим** – выпивать не менее 2 литров воды в сутки, особенно утром, когда организм обезвожен после сна.
* Проводить **влажную уборку** дома и следить за регулярной уборкой на рабочем месте.
* **Стирать одежду** чаще, а сушить с помощью вместительной электрической **сушилки** для белья, которая эффективно фильтрует пыль.
* Ноутбук и системные блоки устанавливайте на подставки, чтобы защитить их от потенциального пролива напитков. Подумайте и о возможности потопа в доме: храните важные документы в верхних ящиках шкафов, тогда у вас будет время их спасти.

1. **Опасности от электроприборов и как их избежать.**

Перечислим риски, которые могут возникнуть при использовании электроприборов:

* пожары, взрывы;
* поражения током;
* шумовое загрязнение;
* накопление пыли;
* ухудшение качества воздуха;
* изменение температуры воздуха в помещении.
* Держите **жидкости подальше от техники**, если она не влагозащищенная. Не ставьте емкости с жидкостью на один стол с дорогостоящей техникой.
* Если решите поставить вазу, воду или чашку с чаем рядом с ноутбуком, то **подложите под свой компьютер книгу**.
* **Если вода или другая жидкость все же пролилась на технику**, первым делом поднимите ее с мокрой поверхности. Отключите от питания и быстро выньте аккумуляторы. Теперь аккуратно протрите прибор салфеткой.
* Работая с **измерительными приборами** и чувствительной техникой — например, в лаборатории учебного заведения, — носите одежду из натуральных материалов. Избегайте **электризующихся синтетических**тканей, так как они накапливают статическое электричество и могут испортить вам все результаты измерений.
* Будьте **ответственными**, обращайте внимание и вовремя сообщайте о нарушениях техники электробезопасности.

**Часть 2. Раздел «Чрезвычайные ситуации»**

1. **Полезные привычки для обеспечения повседневной безопасности.**

* избежать физического столкновения;
* не вовлекаться в конфликты;
* оставаться хладнокровным, не поддаваться эмоциям;
* показывайте детям пример безопасных привычек.

1. **Классификация чрезвычайных ситуаций: по источнику возникновения, по сфере возникновения, по масштабу.**

* По характеру источника возникновения (природные, техногенные, экологические и биолого-социальные);
* По сфере возникновения (террористического, гуманитарного, природного или техногенного характера);
* по масштабу (локальные, муниципальные, межмуниципальные, региональные, межрегиональные, федеральные).

1. **Общие правила безопасности для подготовки к ЧС.**

* **Документы в одном месте.** Храните важные документы в одном месте, в пакете или в папке, а также копии ключей, документов на собственность и страховки.
* **Минимальный запас воды.** Позаботьтесь о минимальном запасе воды в доме (например, пара бутылок питьевой воды).
* **Респираторы и маски с комбинированными фильтрами.** Храните пылевые маски и респираторы, а лучше – плотно прилегающие полумаски с комбинированными фильтрами. Они также могут пригодиться в ремонте или, например, для защиты органов дыхания при сезонной обработке обуви водоотталкивающими аэрозолями.
* **Аптечка скорой помощи.  Соберите 2 аптечки**: полную домашнюю и компактную дорожную, с минимальным набором самого необходимого.
* Важно в случае чрезвычайной ситуации: максимально защитить свое тело, переместиться в безопасное место, собрать информацию о порядке действий и далее спокойно, но быстро действовать.

1. **Действия МЧС при ЧС. Минимизация рисков во время ЧС.**

* **Документы хранятся в одном месте**, желательно в водонепроницаемых папках (паспорт, страховые полисы, свидетельства о рождении, водительские права, завещания и доверенности и др.).
* **Медицинские карты** **находятся у вас дома** (имеете полное право хранить информацию о себе лично), в порядке, с выпиской истории пациента на первой странице.
* **На облаке или на почте**сохраните копии основных документов, чтобы в случае утери можно было легче восстановить данные.
* **Найдите себе** **адвоката**. Его поддержка будет полезной не только в случае судебных разбирательств, но и в любых опасных ситуациях, вызванных противоправными действиями третьих лиц.
* **Познакомьтесь и обменяйтесь номерами телефона с соседями** не только на случай потопа, но и любых экстренных или конфликтных ситуаций.
* **Подключите видеодомофон,** **частную охрану и видеонаблюдение** с облачным хранением на своих объектах недвижимости.
* Для защиты от доступа третьих лиц, соберите подписи соседей по этажу, согласуйте с управляющей компанией и установите **противопожарный замок на дверь к лифтам**.
* **Не разговаривайте по телефону или даже через закрытую дверь с представителями государственных органов или банковских структур**, не распространяйте информацию о себе по непроверенным каналам связи.
* По закону, для связи и официальных обращений по закону предусмотрена **исключительно почтовая переписка**, с уведомлением о вручении и трекинг-номером. В случае необходимости обратиться в государственные органы – такие, как полиция, надзорные организации, **отправляйте письма курьером службы EMS Почта России**.
* **Оформите страхование: в первую очередь, медицинскую страховку**. Обращайте внимание на условия предлагаемой работодателем ДМС. Если есть возможность, выбирайте элитную опцию или доплачивайте самостоятельно.
* **Подключайте страхование автомобиля**. Обязательно подключайте страхование транспортного средства, при необходимости – с возможностью передачи управления третьим лицам, внимательно читайте условия страхования.
* **Оформляйте страхоку на время путешествий.** Полис ОМС действует только на территории Российской Федерации, и, к сожалению, порой в экстренных ситуациях целесообразно обращаться в коммерческие медицинские учреждения. На сайте [www.cherepaha.ru](http://www.cherepaha.ru/) собраны все варианты возможных страховок с любыми опциями.
* **Пользуйтесь крупными авиакомпаниями и проверенными перевозчиками.**Не экономьте на своей безопасности, читайте отзывы о перевозчиках и не выбирайте самые дешевые билеты.
* **Сделайте прививки.**Проверьте по национальному календарю прививок и по календарю, рекомендуемому Всемирной Организацией Здравоохранения, выполнены ли у Вас профилактические прививки.
* **Соберите аптечку.**Домашнюю, офисную и ту, которую носите с собой.
* **Посчитайте риски и оформите страхование недвижимости** – особенно, если объект не защищен от посягательства третьих лиц.
* **Оформите завещание и доверенности**. Никто не защищен от несчастных случаев, поэтому важно ответственное распоряжение своим имуществом.
* Если в вашей семье есть дети, рекомендую составить **доверенность на родственника** или хорошо знакомую няню. Она может пригодиться на случай заболевания родителя или любой экстренной ситуации.
* **Оставьте копии ключей** от квартиры своим родственникам и/или подруге. Например, в случае потопа во время вашего отпуска они смогут помочь, просто потому что будут ближе.
* **На время поездок** (то есть когда вы не можете быстро вернуться домой) перекрывайте магистральные краны холодной и горячей воды.
* **Зарплатные перечисления и сбережения** оформляйте в банке, к которому нет доступа через портал ГосУслуги. В случае взлома вашего личного кабинета на портале, мошенники получают доступ к банковским выпискам и оформляют микрозаймы в незаконных организациях.

1. **Ваши действия при ЧС: наводнение, радиационная опасность, химическая тревога, воздушная тревога и другие ЧС.**

* отключить освещение, газ, воду, нагревательные приборы, оповестить соседей;
* собрать документы, необходимые вещи, продукты питания, воду и явиться на сборный эвакуационный пункт для переезда в безопасные районы.
* в момент взрыва немедленно укройте органы дыхания платком или шарфом;
* постарайтесь быстро спрятаться за стену или хотя бы лечь лицом вниз, чтобы пропустить мимо самую мощную часть волны;
* надеть респиратор, противогаз или плотно прилегающую к лицу ватно-марлевую повязку. Легкие – основной путь поражения радиацией, поэтому маска должна быть подобрана четко по размеру и тщательно фильтровать воздух от частиц пыли.
* спрятаться в убежище, противорадиационном укрытии или подвале, где вы сможете переждать несколько дней, пока ослабевает уровень радиационного заражения;
* в укрытии запаситесь питьевой водой;
* уберите в шкаф или холодильник продукты питания;
* соберите запас продуктов, индивидуальные средства медицинской защиты и предметы первой необходимости;
* закройте окна и вентиляционные отверстия;
* выключите приточную вентиляцию и кондиционеры;
* вымойте лицо, промойте глаза, прополощите рот и горло;
* примите теплый (но не горячий) душ, чтобы смыть радиоактивные частицы;
* в течение недели рекомендуется ежедневно принимать таблетки йодистого калия или по 3-5 капель 5% раствора йода с молоком или водой;
* следуйте указаниям МЧС.
* немедленно надеть противогаз или маску с комбинированными фильтрами и защитную одежду;
* укрыться в защитном сооружении;
* оставаться в нём до разрешения на выход.
* остановится, прекратить работу в соответствии с установленной инструкцией;
* укрыться в защитных сооружениях.

**«отбой воздушной тревоги»** граждане могут приступать к продолжению оставленной работы.

1. **Меры по пожарной безопасности.**

* Научитесь оценивать ситуацию в местах, где вы чаще всего бываете, и вовремя устранять потенциальную опасность.
* Обращайте внимание, где расположено ваше рабочее место, где скапливается самая **мощная пожарная нагрузка**.
* При планировании расстановки мебели и объектов в помещениях, рассредотачивайте пожароопасные зоны, отдаляя их друг от друга.

1. **Действия для тушения пожара: подручные средства и специализированное оборудование.**

* **Обратите внимание, где пожар будет распространяться быстрее всего;**
* **Продумайте пути ухода из потенциально опасных зон.**
* **Серверы должны располагаться в отдельном изолированном помещении. В серверных обязательно устанавливаются пожарные извещатели и газовые огнетушители.**
* **Аккумуляторы и батарейки дома и на работе рекомендуется хранить в металлическом сейфе.**
* **На лестничной площадке находится пожарный шкаф с огнетушителем, пожарными рукавами и кнопкой пожарной сигнализации.**

**• Самая первая ступень пожарной защиты – это анализаторы задымленности воздуха и датчики теплового излучения, которые своевременно реагируют на изменения свойств воздуха в помещении и передают сигнал на пожарные извещатели;**

**Потом работают системы автоматического пожаротушения:**

**Система спринклеров, распрыскивающих воду в зоне возникновения пожара. Именно такая схема обычно предусмотрена в подземных паркингах и торговых комплексах.**

**• Пенное пожаротушение: для распределения пены заранее прокладывается контур трубопроводов, охватывающих потенциально опасный участок.**

**• подавление горения с помощью специальных нетоксичных для человека газов. В горении важным фактором является наличие кислорода как окислителя, поэтому перекрыв доступ кислорода воздуха, можно предотвратить распространение пожара.**

1. **Основные действия для оказания первой помощи.**

**Перечень мероприятий** по оказанию первой помощи:

* извлечение пострадавшего из опасной зоны
* вызов скорой помощи и специальных служб
* определение наличия сознания
* восстановление проходимости дыхательных путей
* сердечно-легочная реанимация
* остановка наружного кровотечения
* проведение иммобилизации при травмах
* промывание поврежденных участков тела водой от химических веществ
* местное охлаждение при травмах и ожогах
* термоизоляция при отморожениях
* контроль состояния пострадавшего и оказание психологической поддержки

1. **Первая помощь при ожогах, при воздействии токсических веществ, при отравлениях, при травмах.**

В случае ожога необходимо:

* мгновенно охладить обожженный участок холодной водой;
* освободить кожу в этой зоне от одежды;
* на поврежденный участок тела можно нанести противоожоговый спрей, содержащий D-пантенол;
* наложить мягкую и достаточно свободную марлевую повязку, если сильный ожог;
* обратиться к врачу.

В случае воздействия токсических веществ и отравлениях необходимо:

* очистить, промыть и освободить кожу от контакта с одеждой;
* если это ингаляционное отравление, – как можно скорее обеспечить доступ свежего воздуха и обильное питье для ускорения обмена веществ и вывода токсинов из организма;
* принять адсорбенты с большим количеством воды;
* спровоцировать рвоту
* обильное питье, желательно с изотониками (например, регидрон), для восстановления водного и солевого баланса;
* обратиться к врачу.

В случае тошноты, рвоты, диареи необходимо:

* принять воду, изотоник;
* обратиться к врачу.

В случае сильных травм и механических повреждений:

* прием противошокового и обезболивающего (по указанию врача);
* иммобилизация поврежденной зоны;
* амбулаторная помощь или госпитализация.

1. **Рекомендуемый состав домашней аптечки.**

В вашей аптечке рекомендуем собрать:

* цифровой термометр,
* тонометр,
* жгут,
* качественный перевязочный материал, включая хирургические пластыри на тканевой основе, стрипы, бинты, в том числе эластичные бинты, стерильные марлевые повязки и биоклей,
* перекись водорода в герметичных порционных капсулах, предотвращающих ее скоротечное разложение,
* раствор йода,
* антисептические салфетки,
* шприцы с тонкими иглами – инсулиновые шприцы могут еще использоваться как пипетки, а стерильная игла пригодится на случай, если нужно будет вытаскивать занозу,
* спрей с D-пантенолом для регенерации кожи после ожогов или обморожений,
* обезболивающие препараты: сильное противошоковое (к примеру, Кетанов), противовоспалительное (Нурофен), спазмолитик (Но-шпа) и поверхностная анестезия (например, крем Эмла),
* противовирусный препарат (Ингавирин) и антибиотик (по рекомендации врача), а также противобактериальные глазные капли (к примеру, Офтаквикс) и поверхностный антибактериальный порошок для повреждений кожи (например, Банеоцин),
* адсорбенты на случай отравлений (активированный уголь, Смекта),
* порошок для приготовления изотоника (Регидрон).