

# Правила поведения в пожароопасной ситуации

## Чтобы уберечься от отравления угарным газом, рекомендуется:

- избегать длительного нахождения на воздухе ранним утром, так как в это время в атмосфере наблюдается концентрация смога;
- как можно реже бывать на открытом воздухе, особенно в самое жаркое время суток;
- обильное питье, так как при высокой температуре человек сильно потеет и теряет достаточно большое количество натрия и жидкости через кожные покровы и дыхательные пути. Для возмещения потери солей и микроэлементов рекомендуется пить подсоленную и минеральную щелочную воду, молочнокислые напитки, соки, кислородно-белковые коктейли. Исключить газированные напитки;
- ограничить физические нагрузки;
- для снижения токсического воздействия смога следует принимать поливитамины (при отсутствии противопоказаний);
- при усилении запаха дыма рекомендуется надевать защитные маски, которые следует увлажнять, а оконные и дверные проемы изолировать влажной тканью. Особенно это относится к пожилым людям, детям и тем, кто страдает хроническими недугами: сердечнососудистыми заболеваниями, сахарным диабетом, хроническими заболеваниями легких, аллергическими заболеваниями;
- в помещениях желательно проводить ежедневные влажные уборки;
- при выборе одежды следует отдавать предпочтение натуральным тканям;
- несколько раз в день принимать душ, промывать нос и горло;
- не принимать алкогольные напитки и пиво, исключить курение, так как это провоцирует развитие острых и хронических заболеваний сердечнососудистой и дыхательной систем;
- в случае возникновения симптомов острого заболевания или недомогания (при появлении признаков одышки, кашля, бессонницы) необходимо обратиться к врачу;
- при наличии хронического заболевания строго выполнять рекомендации врача;
- детям в возрасте до года в жару не рекомендовано менять привычный рацион питания.

## Мероприятия по оказанию первой помощи при задымлении и возгорании:

- оцените ситуацию, убедитесь в отсутствии опасности для себя и пострадавшего. Быстро покиньте место задымления или возгорания;
- вызывая помощь, укажите наиболее точный адрес места происшествия и его ориентиры;
- плотно прикройте рот и нос влажной хлопчатобумажной тканью, снимите металлические украшения (кольца, браслеты, цепочки, серьги) и синтетическую одежду. Накройте голову и туловище влажной хлопчатобумажной тканью. По возможности облейте себя водой;

- переместите пострадавшего из опасной зоны, используя спасательный захват, при условии безопасности данных действий для вас как спасающего;
- при эвакуации с применением спасательного захвата необходимо развернуть пострадавшего спиной к себе, захватить его двумя руками в области подмышечных впадин. Кистями обеих рук захватить неповрежденное предплечье пострадавшего, приведя его к грудной клетке;
- проверьте, в сознании ли пострадавший, дышит ли он, оцените состояние кровообращения. Для этого определите наличие пульса на лучевой артерии. Расположите кисть пострадавшего ладонью вниз. Положите свою руку поперек его запястья, подведите под него три пальца со стороны его большого пальца. Подушечками пальцев вы должны ощутить пульсацию артерии. Для определения пульса на сонной артерии, положите два пальца на кадык пострадавшего (в середине шеи) и, не отрывая их, переместите к дальней от вас стороне шеи в углубление между большой шейной мышцей и дыхательным горлом);
- определите наличие или отсутствие у пострадавшего видимого кровотечения. Обратите внимание на признаки ожога верхних дыхательных путей: есть ли ожоги лица и шеи, опалённые волосы, копоть в слюне и выделениях из носа, затруднённое и шумное дыхание, надсадный кашель с мокротой, содержащей копоть;
- поддерживайте постоянный контакт с пострадавшим, разговаривайте с ним, просите смотреть на вас и держать за руку;
- при наличии других повреждений, начните оказание помощи с остановки сильного наружного кровотечения. Чтобы немедленно остановить приток крови к раненному участку, нужно придавить артерию пальцем выше места ранения. Но эта мера является временной. Артерию прижимайте пальцем до тех пор, пока не подготовите и не наложите давящую повязку. При кровотечении из бедренной артерии наложение одной только давящей повязки иногда оказывается недостаточным. В таких случаях приходится применять петлю или жгут. Вместо них можно использовать косынку, носовой платок, галстук или подтяжки. Жгут или петлю необходимо накладывать выше места кровотечения. Правильно наложенный жгут должен полностью прекратить приток крови к ране;
- выполните простейшие приёмы обезболивания. Это охлаждение травмированного участка тела, наложение широкой сухой повязки на ожоговую рану (обгоревшую одежду с обожжённой поверхностью не удалять), бережная иммобилизация (неподвижное положение) травмированного участка тела;
- осмотрите пострадавшего, нет ли у него других серьезных травм и повреждений, затруднения дыхания;
- обогрейте пострадавшего, для этого можно использовать чистые хлопчатобумажные ткани;
- наблюдайте за состоянием пострадавшего до приезда бригады скорой помощи.