

## ПАМЯТКА

### ПО ПРОВЕДЕНИЮ ВВОДНОГО ИНСТРУКТАЖА ПО ГРАЖДАНСКОЙ ОБОРОНЕ И ЗАЩИТЕ ОТ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ

#### ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ И УМЕТЬ КАЖДЫЙ

#### 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

**Гражданская оборона (ГО)** - система мероприятий по подготовке к защите и по защите населения, материальных и культурных ценностей на территории Российской Федерации от опасностей, возникающих при военных конфликтах или вследствие этих конфликтов, а также при чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера.

**Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)** объединяет органы управления, силы и средства федеральных органов исполнительной власти, органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации, органов местного самоуправления и организаций, в полномочия которых входит решение вопросов в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций, и осуществляет свою деятельность в целях выполнения задач, предусмотренных Федеральным законом «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера».

**Чрезвычайная ситуация** - 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.

**Зона чрезвычайной ситуации** - это территория, на которой сложилась чрезвычайная ситуация.

РСЧС и ГО созданы и функционируют на федеральном, межрегиональном, региональном, муниципальном и объектовом уровнях.

Общее руководство ГО в стране возложено на Правительство Российской Федерации.

Непосредственное руководство ГО РФ возложено на Министерство РФ по делам ГО, ЧС и ликвидации последствий стихийных бедствий.

Руководство ГО, предупреждением и ликвидацией чрезвычайных ситуаций (ЧС) в краях и областях, городах и районах, министерствах и ведомствах в организациях и на предприятиях, независимо от форм собственности, возлагается на соответствующих руководителей, которые являются по должности начальниками ГО.

Для защиты людей от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий и при чрезвычайных ситуациях, применяются различные способы и средства: обучение, оповещение, укрытие в защитных сооружениях (убежища, противорадиационные укрытия, простейшие укрытия и складки местности), эвакуация в безопасные районы, обеспечение средствами индивидуальной защиты (противогазы, респираторы, защитная одежда, профилактические средства и прививки), установление режимов военного положения или чрезвычайной ситуации, радиационной или химической защиты, карантина или обсервации.

#### 2. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ ГРАЖДАН

**Граждане Российской Федерации** в соответствии с федеральными «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций» и иными нормативными правовыми актами **имеют право:**

- на защиту жизни, здоровья и личного имущества в случае возникновения чрезвычайных ситуаций;

- в соответствии с планами действий по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций использовать средства коллективной и индивидуальной защиты и другое имущество органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации, органов местного самоуправления и организаций, предназначенное для защиты населения от чрезвычайных ситуаций;

- быть информированными о риске, которому они могут подвергнуться в определенных местах пребывания на территории страны, и о мерах необходимой безопасности;

- участвовать в установленном порядке в мероприятиях по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций;

- на возмещение ущерба, причиненного их здоровью и имуществу вследствие чрезвычайных ситуаций;

- на медицинское обслуживание, компенсации и социальные гарантии за проживание и работу в зонах чрезвычайных ситуаций;

- на получение компенсаций и социальных гарантий за ущерб, причиненный их здоровью при выполнении обязанностей в ходе ликвидации чрезвычайных ситуаций;

- на пенсионное обеспечение в случае потери трудоспособности в связи с увечьем или заболеванием, полученным при выполнении обязанностей по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций, в порядке, установленном для работников, инвалидность которых наступила вследствие трудового увечья;

- на пенсионное обеспечение по случаю потери кормильца, погибшего или умершего от увечья или заболевания, полученного при выполнении обязанностей по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций, в порядке, установленном для семей граждан, погибших или умерших от увечья, полученного при выполнении гражданского долга по спасению человеческой жизни, охране собственности и правопорядка;

- на получение бесплатной юридической помощи в соответствии с законодательством Российской Федерации.

### **Граждане Российской Федерации обязаны:**

- соблюдать законы и иные нормативные правовые акты Российской Федерации, законы и иные нормативные правовые акты субъектов Российской Федерации в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций;

- соблюдать меры безопасности в быту и повседневной трудовой деятельности, не допускать нарушений производственной и технологической дисциплины, требований экологической безопасности, которые могут привести к возникновению чрезвычайных ситуаций;

- изучать основные способы защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций, приемы оказания первой помощи пострадавшим, правила охраны жизни людей на водных объектах, правила пользования коллективными и индивидуальными средствами защиты, постоянно совершенствовать свои знания и практические навыки в указанной области;

- выполнять установленные в соответствии с настоящим Федеральным законом правила поведения при введении режима повышенной готовности или чрезвычайной ситуации;

- при необходимости оказывать содействие в проведении аварийно-спасательных и других неотложных работ.

## **3. СИСТЕМА ОПОВЕЩЕНИЯ ГРАЖДАНСКОЙ ОБОРОНЫ**

Завывание сирен, сигналы транспортных средств означают предупредительный сигнал «**ВНИМАНИЕ ВСЕМ!**». Услышав его, необходимо немедленно включить теле, радиоприемники и прослушать экстренное сообщение (речевую информацию) органов власти или администрации предприятия.

Эти сообщения будут содержать информацию об угрозе или начале военных действий, об угрозе или возникновении чрезвычайной ситуации, их масштабах, прогнозируемом развитии, неотложных действиях и правилах поведения населения (персонала).

Главное внимательно прослушать и правильно понять переданное сообщение (оно будет передаваться несколько раз). Переспросите коллег, соседей, знакомых, чтобы выяснить правильно ли вы поняли передаваемую информацию и правильно ли собираетесь действовать.

Находясь на работе, выполняйте все указания своего непосредственного начальника. Строго и неукоснительно следуйте установленным правилам поведения в условиях угрозы или возникновения чрезвычайных ситуаций! Это поможет сохранить жизнь и здоровье Вам и Вашим близким!

С целью своевременного предупреждения населения городов и сельских населенных пунктов о возникновении непосредственной опасности применения противником ядерного, химического, бактериологического (биологического) или другого оружия и необходимости применения мер защиты установлены следующие сигналы оповещения гражданской обороны:

«Воздушная тревога», «Отбой воздушной тревоги», «Радиационная опасность», «Химическая тревога».

Сигнал **«Воздушная тревога»** подается для всего населения. Он предупреждает о непосредственной опасности поражения противником данного города (района). По радиотрансляционной сети передается текст: «Внимание! Внимание! Граждане! Воздушная тревога! Воздушная тревога!» Одновременно с этим сигнал дублируется звуком сирен, гудками заводов и транспортных средств. На объектах сигнал будет дублироваться всеми, имеющимися в их распоряжении средствами. Продолжительность сигнала 2-3 минуты.

По этому сигналу объекты прекращают работу, транспорт останавливается и все население укрывается в защитных сооружениях или укрытиях. Рабочие и служащие прекращают работу в соответствии с установленными правилами и указаниями администрации, исключая возникновение аварий. Там, где по технологическому процессу или требованиям безопасности нельзя остановить производство, остаются дежурные, для которых строятся индивидуальные убежища.

Сигнал «Воздушная тревога» может застать людей в любом месте и в самое неожиданное время. Во всех случаях следует действовать быстро, но спокойно, уверенно и без паники. Строгое соблюдение правил поведения по этому сигналу значительно сокращают потери людей.

Сигнал **«Отбой воздушной тревоги»** передается органами гражданской обороны. По радиотрансляционной сети передается текст: «Внимание! Внимание граждане! Отбой воздушной тревоги. Отбой воздушной тревоги». По этому сигналу население с разрешения комендантов (старших) убежищ и укрытий покидает их. Рабочие и служащие возвращаются на свои рабочие места и приступают к работе.

В городах (районах, по которым противник нанес удары оружием массового поражения, для укрываемых передается информация об обстановке, сложившейся вне укрытий, о принимаемых мерах по ликвидации последствий нападения, режимах поведения населения и другая необходимая информация для последующих действий укрываемых.

Сигнал **«Радиационная опасность»** подается в населенных пунктах и районах, по направлению к которым движется радиоактивное облако, образовавшееся при взрыве ядерного боеприпаса или образовавшееся в результате техногенной катастрофы.

По сигналу «Радиационная опасность» необходимо надеть респиратор, противопылевую тканевую маску или ватно-марлевую повязку, а при их отсутствии - противогаз, взять подготовленный запас продуктов, индивидуальные средства медицинской защиты, предметы первой необходимости и уйти в убежище, противорадиационное или простейшее укрытие.

Сигнал «**Химическая тревога**» подается при угрозе или непосредственном обнаружении химического или бактериологического нападения (заражения). По этому сигналу необходимо быстро надеть противогаз, а в случае необходимости и средства защиты кожи и при первой же возможности укрыться в защитном сооружении. Если защитного сооружения поблизости не окажется, то от поражения аэрозолями отравляющих веществ и бактериальных средств можно укрыться в жилых, производственных или подсобных помещениях. Если будет установлено, что противник применил бактериологическое (биологическое) оружие, то по системам оповещения население получит рекомендации о последующих действиях.

Необходимо быть предельно внимательными и строго выполнять распоряжения органов гражданской обороны. О том, что опасность нападения противника миновала, и о порядке дальнейших действий распоряжение поступит по тем же каналам связи, что и сигнал оповещения.

#### **4. ПРАВИЛА ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ**

##### **Универсальная схема оказания первой помощи:**

1. Если нет сознания и нет пульса на сонной артерии - **ПРИСТУПИТЬ К РЕАНИМАЦИИ.**
2. Если нет сознания, но есть пульс на сонной артерии, - **ПОВЕРНУТЬ НА ЖИВОТ И ОЧИСТИТЬ РОТОВУЮ ПОЛОСТЬ** (чтобы человек не задохнулся при оказании первой помощи).
3. При артериальном кровотечении - **НАЛОЖИТЬ ЖГУТ.**
4. При наличии ран - **НАЛОЖИТЬ ПОВЯЗКУ.**
5. Если есть признаки переломов костей конечностей - **НАЛОЖИТЬ ТРАНСПОРТНЫЕ ШИНЫ.**

##### **Искусственное дыхание:**

- пострадавшего положить на горизонтальную, твердую поверхность;
- восстанавливаем проходимость дыхательных путей, если в ротовой полости пострадавшего есть слюна, слизь, земля и различные посторонние предметы переверните его на бок, если челюсти плотно сжаты необходимо их раздвинуть и очистить рот и глотку от слюны, слизи, земли и других посторонних предметов. Для соблюдения мер безопасности необходимо использовать бинт, салфетку, носовой платок, намотанные на указательный палец;
- верните пострадавшего в положение «лежа на спине», запрокиньте максимально голову пострадавшего назад, положив одну руку на лоб, а другую на затылок, для того чтобы дыхательные пути находились в один ряд;
- сделать глубокий вдох, нагнувшись к пострадавшему, герметизировать губами область его рта и сделать выдох. Выдох должен длиться около 1 секунды и способствовать подъему грудной клетки пострадавшего. При этом ноздри пострадавшего должны быть плотно закрыты, а рот накрыт марлей или носовым платком из соображений гигиены. После выдоха подъем грудной клетки пострадавшего свидетельствует том, что необходимый объем воздуха поступил в легкие;
- частота искусственного дыхания - 16-18 раз выдохов в минуту;

##### **Массаж сердца:**

- пострадавшего уложить на спину на ровную и твердую поверхность;
- расстегнуть ремень и ворот одежды;
- стоя с левой стороны, наложить одну ладонь кисти на нижнюю треть грудины, вторую - ладонь положить крестообразно сверху и произвести достаточно сильное давление по направлению к позвоночнику;
- надавливания производить в виде толчков, не менее 60 раз в 1 минуту;

При проведении массажа сердца у взрослого необходимо значительное усилие не только рук, но и всего корпуса (массаж делается выпрямленными руками).

У детей массаж производят одной рукой, а у грудных и новорожденных - кончиками указательного и среднего пальцев с частотой 100 - 110 толчков в минуту.

Эффективность непрямого массажа сердца обеспечивается только в сочетании с искусственным дыханием. Их удобнее проводить вдвоем. При этом первый делает два вдувания воздуха в легкие, затем второй проводит 27-30 надавливаний на грудную клетку.

Если у пострадавшего восстановилась сердечная деятельность, определился пульс, лицо порозовело, появилась реакция зрачков, то массаж сердца прекращают, а искусственное дыхание продолжают в том же ритме до восстановления самостоятельного дыхания.

### **Остановка кровотечения.**

При венозном и незначительном артериальном кровотечении применяют давящую повязку. Жгут накладывают при интенсивном артериальном кровотечении. Алгоритм наложения кровоостанавливающего жгута:

1. Придать конечности возвышенное состояние, то есть разместить ее выше уровня сердца. Это поможет обеспечить отток крови от места ранения.

2. Прижать артерию пальцами к кости выше места ранения.

3. Наложить жгут на конечность несколько выше раны (приблизительно 5 – 7 сантиметров).

Жгут следует накладывать поверх какого-нибудь материала. Если конечность полностью оголена, то необходимо наложить бинтовую повязку выше раны, а уже на нее накладывать жгут. Первый тур (моток) жгута накладывается в натянутом состоянии. Последующие должны перекрывать половину предыдущего и накладываются свободно. Надежно закрепить жгут, чтобы он не размотался.

4. Зафиксировать точное время проведения наложения жгута необходимо зафиксировать точное время проведения процедуры и записать его на лист бумаги. Записку с указанием времени следует подоткнуть под жгут (под последний моток), чтобы ее было видно;

5. Проверить эффективность применения жгута. Если он наложен правильно, то пульсация на артерии ниже места наложения отсутствует, кожа бледнеет, конечность становится холодной на ощупь, пациент ощущает легкое покалывание.

Использовать жгут нельзя при незначительном кровотечении, которое можно остановить другими способами. Это связано с многочисленными осложнениями, которые могут возникнуть при неправильном проведении манипуляции.

Жгут можно накладывать только на конечности и шею (при ранении сонной артерии), на туловище жгут не накладывается.

Места, куда нельзя накладывать жгут: средняя часть плеча, нижняя часть бедра, верхняя часть голени. В этих местах проходят крупные нервы, которые можно легко повредить жгутом. Поэтому его необходимо накладывать на верхние части конечностей (верхняя треть бедра, верхняя часть плеча).

Особое внимание следует уделить времени нахождения жгута на теле человека. Жгут прекращает ток крови в конечности ниже его наложения. Ткани не получают питательные вещества и кислород, что может спровоцировать их омертвление. Поэтому жгут должен находиться на теле строго определенное время. Максимальное время наложения жгута:

- летом – не более 60 – 90 минут;

- зимой – не более 30 – 50 минут.

После наложения жгута конечность следует накрыть, чтобы холод или мороз не усугубил состояние мягких тканей. Но при этом жгут должно быть видно, его не накрывают и не забинтовывают. По истечении вышеуказанного времени, если квалифицированная помощь не подоспела, то необходимо ослабить жгут на 5 – 10 минут (пока кожные покровы не приобретут привычный окрас). После чего повторить процедуру.

**При ожогах:**

- при ожогах I-й степени (покраснение и болезненность кожи) одежду и обувь на обожженном месте разрезать и осторожно снять, подставить под струю холодной воды на 10-15 минут и/или приложить холод на 20-30 минут, после чего обратиться в лечебное учреждение;

- при ожогах II-й, III-й и IV-й степени (пузыри, омертвление кожи и глубоколежащих тканей) наложить сухую стерильную повязку, завернуть пораженный участок кожи в чистую ткань, простыню и т. п., обратиться за медицинской помощью. Если обгоревшие куски одежды прилипли к обожженной коже, стерильную повязку наложить поверх них;

- при признаках шока у пострадавшего срочно дать ему выпить 20 капель настойки валерианы или другого аналогичного средства;

- при ожоге глаз делать холодные примочки из раствора борной кислоты (половина чайной ложки кислоты на стакан воды);

- при химическом ожоге промыть пораженное место водой, по возможности обработать его нейтрализующими растворами: при ожоге кислотой - раствор пищевой соды (1 чайная ложка на стакан воды); при ожоге щелочью - раствор борной кислоты (1 чайная ложка на стакан воды) или раствор уксусной кислоты (столовый уксус, наполовину разбавленный водой).

**Нельзя:**

- касаться руками обожженных участков кожи или смазывать их мазями, жирами и др. средствами;

- вскрывать пузыри;

- удалять приставшие к обожженному месту вещества, материалы, грязь, мастику, одежду и пр.

**Схема действия в случаях отравления ядовитыми газами**

1. Вынести на свежий воздух.

2. В случае отсутствия сознания и пульса на сонной артерии – приступить к комплексу реанимации.

3. В случаях потери сознания более 4 минут – повернуть на живот и приложить холод к голове.

4. Во всех случаях вызвать «Скорую помощь».

**При обморожении.**

Больше всего подвержены обморожению те части тела, которые хуже снабжаются кровью: кончики ушей, нос, щеки, пальцы конечностей.

Обморожение характеризуется 4 степенями: 1-я - бледность, болезненность и потеря чувствительности обмороженных участков, 2-я - посинение кожи и образование буровато-красноватых пузырей, 3-я - посинение тканей, 4-я – омертвление глубоко расположенных тканей и костей.

Первая степень.

При обморожении 1-й степени обмороженные участки тела растирают до появления красноты и смазывают йодом, а затем животными жирами.

Вторая и третья степень

При обморожении 2-й и 3-й степеней возникает повышенная ломкость кровеносных сосудов, поэтому допускается крайне осторожное растирание обмороженных частей. Пузыри лучше не вскрывать, а наложить на них стерильную повязку и направить пострадавшего к врачу. Если это невозможно, обмороженные участки смазывают йодом, накладывают повязку и придают больной части тела вертикальное положение: это улучшает отток крови.

**Схема действий в случаях обморока:**

1. Если нет пульса на сонной артерии – приступить к комплексной реанимации

2. Если есть пульс на сонной артерии – приподнять ноги, расстегнуть ворот сорочки, ослабить галстук и поясной ремень.

3. Если в течение 3 минут сознание не появится – повернуть пострадавшего на живот и приложить холод к голове.

4. При появлении боли в животе или повторных обмороков – положить холод на живот.

5. При тепловом ударе – перенести в прохладное место, приложить холод к голове и груди.

6. В случаях голодного обморока – напоить сладким чаем.

7. Во всех случаях обморока необходимо вызвать врача.

## **5. Действия при возникновении опасных природных явлениях или техногенных происшествий, которые могут привести к возникновению чрезвычайных ситуаций**

### **Во время гололеда.**

Передвигайтесь осторожно, не торопясь, наступая на всю подошву. При этом ноги должны быть слегка расслаблены, руки свободными. Хорошо использовать палку с заостренным металлическим наконечником. Если вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения.

### **Во время сильной метели.**

Выходите из зданий лишь в исключительных случаях и только не одному. Сообщите членам семьи или соседям, куда Вы идете. В автомобиле можно двигаться только по большим дорогам и шоссе. При выходе из машины не отходите от неё за пределы видимости. Если вас покидают силы, ищите укрытие и оставайтесь в нем.

### **При обморожении.**

Растирайте рукой отмороженные части тела. В отапливаемом помещении согрейте обмороженную часть тела, растерев спиртом, водкой, одеколоном сухой шерстяной тканью, фланелью. Затем наложить сухую повязку и утеплить ватой или тканью.

### **При тепловом поражении.**

Немедленно перейдите в тень, на ветер или примите душ, медленно выпейте много воды. Постарайтесь охладить тело, чтобы избежать теплового удара. В случае потери сознания кем-то из окружающих, проведите реанимационные мероприятия (массаж сердца и искусственное дыхание).

### **При землетрясении, обрушении здания.**

Ощувив колебания здания - первые толчки, не поддавайтесь панике, у вас есть 15-20 секунд. Быстро выйдете из здания, взяв документы, деньги и предметы первой необходимости. Не пользуйтесь лифтом! Находясь на улице, не стойте вблизи зданий и сооружений, выйдите на открытое место. Если вы вынужденно остались в здании, то откройте входную дверь, встаньте в безопасном месте: у внутренней стены в углу, во внутреннем стенном проеме или у несущей опоры. После прекращения толчков покиньте помещение. Если Вы находитесь в автомобиле, оставайтесь в нем до прекращения толчков, но только на открытом месте. Если вы оказались в завале, по возможности окажите себе первую помощь. Попытайтесь осмотреться и поискать возможный выход, постарайтесь определить, где вы находитесь, нет ли рядом других людей, подайте голос, поищите в карманах и вокруг себя предметы, которыми можно подать звуковые сигналы. Голосом и стуком привлекайте внимание людей, перемещая влево - вправо любой металлический предмет, помогайте обнаружить себя металлодетектором. Если есть узкий лаз, то протиснитесь в него, расслабив мышцы и прижав локти к телу. Продвигайтесь осторожно, стараясь не вызвать нового обвала, не зажигайте огонь - берегите кислород.

### **При пожаре и взрыве.**

При обнаружении возгорания реагируйте на пожар быстро, используя все доступные способы для тушения огня (песок, воду, огнетушители). Если потушить огонь в кратчайшее время невозможно, вызовите пожарную охрану и покиньте горящее помещение. При

эвакуации не пользуйтесь лифтами, горящие помещения проходите быстро, задерживая дыхание, защитив нос и рот влажной тканью. В сильно задымленном помещении передвигайтесь ползком или пригнувшись - в прилегающем к полу пространстве чистый воздух сохраняется дольше.

Не подходите к взрывоопасным предметам. При угрозе взрыва ложитесь на живот, защищая голову руками, дальше от окон, застекленных дверей, проходов, лестниц. При невозможности самостоятельной эвакуации, обозначьте свое местоположение, свесив из окна белую простыню, штору, предмет одежды. Если к спасению один путь - окно, бросьте вниз матрасы, подушки, ковры, сократите высоту прыжка, используя привязанные к батареям веревки, шторы, простыни.

**В ЛЮБОЙ СИТУАЦИИ ДЕЙСТВУЙТЕ БЕЗ ПАНИКИ И РЕШИТЕЛЬНО, ЭТО  
СПОСОБСТВУЕТ ВАШЕМУ СПАСЕНИЮ!  
НЕ БЕЗДЕЙСТВУЙТЕ В ОЖИДАНИИ ПОМОЩИ - ДО ЕЕ ПРИХОДА ПОМОГИТЕ  
САМОМУ СЕБЕ И ДРУГИМ ЛЮДЯМ, ОКАЗАВШИМСЯ В БЕДЕ!**