**ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРИРОДНЫХ УСЛОВИЯХ**

**Телефон единой службы спасения – 112, противопожарной службы (МЧС) – 101,**

**скорой медицинской помощи – 103.**

Правила техники безопасности в природных условиях реализуют основные положения Конституции Российской Федерации, Федеральных законов: «Об образовании», «О безопасности», «О пожарной безопасности», «О безопасности дорожного движения», «Об экологической безопасности», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»; Основ законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан; Стратегии национальной безопасности Российской Федерации и других нормативно-правовых актов в области безопасности.

Чрезвычайная ситуация представляет собой «обстановку на определенной территории, сложившуюся в результате опасного природного явления, катастрофы, стихийного или иного действия, которые могут повлечь или повлекли за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей природной среде, значительные материальные потери или нарушения условий жизнедеятельности людей».

**При нахождении в природной условиях** (экскурсия, экспедиция, работа на лесном участке, отдых и т.д.) человек может столкнуться с опасными ситуациями:

* неблагоприятные погодные условия;
* тепловой удар и переохлаждение;
* дикие животные;
* инфекционные болезни;
* клещевой энцефалит;
* водоемы;
* пожары;
* пищевые отравления;
* травматизм.

# Действия при неблагоприятных погодных условиях

Погода не только может усугубить влияние других опасностей, но и сама по себе представляет угрозу для здоровья и жизни человека.

**Мороз.** «К холоду нельзя привыкнуть». С этими словами Р. Амундсена согласны все, кто волей судьбы или по своему желанию оказывался в условиях низких температур. Многовековая борьба за самосохранение выработала у человека естественные защитные рефлексы. Она научила его искусственным приемам согревания и изготовлению специальной одежды и обуви. Отсутствие пригодной обуви при длительных лыжных походах, например, приводит к отморожению ног. Число таких отморожений составляет 90% общего количества отморожений.

**Оказание первой помощи при замерзании**

Необходимо привести температуру тела в норму, например, внести пострадавшего в теплое помещение, накрыть одеялами. Если человек в сознании, то дать горячий, сладкий чай, немного алкоголя. При **сильном замерзании** пострадавшего раздевают и кладут в ванну с прохладной водой, температура которой не должна быть ниже температуры тела, затем температуру воды постепенно повышают до 38°С. Необходимо постоянно контролировать жизненно важные функции пострадавшего. Нельзя согревать его с помощью массажа.

**Оказание первой помощи при обморожении**

Пострадавшего необходимо согреть, дать горячий чай. Если обморожения поверхностные и поражена часть тела, то следует ее согреть, например, кисть руки можно поместить под мышку. Такие меры, как массаж или растирание снегом не применяются. При второй и третьей степени отморожения следует расстегнуть стесняющую одежду, телу пострадавшего придать позу «складного ножа» и на отмороженный участок тела наложить стерильную повязку. Человек, оказывающий первую помощь, не должен дотрагиваться до пораженных участков. Пострадавшего согревают одеялами, если человек в сознании, то дают горячий чай.

При **обморожении третьей и четвертой степени** для избегания остановки сердца из-за перепада температур при поступлении холодной крови из пораженных периферических участков тела в сердце, необходимо, чтобы пострадавший находился в состоянии покоя.

**Обморожения конечностей** происходят при температуре ниже 15°С. Действие низких температур усиливает ветер и вода, например, даже при незначительных морозах в мокрой обуви можно отморозить пальцы.

**Снегопад.** Даже обильное выпадение сухого снега в безветренную погоду не опасно для группы, двигающейся по равнине или среднепересеченной местности. Он может только снизить темп движения. Положение резко меняется, если выпадает сырой снег при сильном ветре и группа оказалась на сложном рельефе. В этих условиях снегопад представляет реальную опасность, а борьба за сохранение палатки, своевременное принятие мер против обмерзания одежды и отморожений, умение быстро соорудить укрытие в снегу становятся борьбой за жизнь. В условиях ограниченной видимости участники похода должны двигаться таким образом, чтобы не терять друг друга из виду.

**Ветер** опасен своим охлаждающим влиянием и механическим воздействием. Сильный, порывистый ветер опасен при движении по скальным и заснеженным гребням, по крутым склонам: он может вызвать потерю равновесия и привести к падению. В результате длительного нахождения на ветру может наступить необратимое переохлаждение организма. Степень холодного влияния ветра зависит от его силы и выражается тепловым эквивалентом. Так, если при штиле температура воздуха равна - 10°, то при скорости ветра 10 м/сек холодовой индекс его будет соответствовать температуре-30,5°, а при скорости ветра IP-IS м/сек - температуре -36° (свыше 18 м/сек дополнительный холодовой эффект незначительный). Опасность охлаждающего влияния ветра, в зависимости от температуры и его силы, условно подразделяется на зоны: в пределах от-10 до-25°- «зона нарастающей опасности», а от -30 до -50° - «опасная зона».

Если стихия застигла вас на возвышенном или открытом месте, бегите (ползите) в сторону какого-либо укрытия (к скалам, лесу), которое могло бы погасить силу ветра, но берегитесь падающих веток и деревьев.

Когда ветер стих, не выходите сразу из укрытия, так как через несколько минут шквал может повториться.

Сохраняйте спокойствие и не паникуйте, помогайте пострадавшим.

**Солнце** особенно опасно ожогами глаз. Снежной слепотой можно заболеть не только в ясный солнечный день. Не менее опасны облачные дни. Отмечаются случаи заболевания глаз у людей, даже находящихся в палатке. Для предохранения глаз каждый участник должен иметь солнцезащитные очки, преимущественно с оранжевыми стеклами, которые в пасмурную и туманную погоду лучше всего прорисовывают даже мелкие неровности снежного покрова.

**Молния** — это гигантский электрический разряд, возникающий между грозовыми облаками или между облаками и землей. Опасны также токи, образующиеся в земле после ударов молнии о земную поверхность.

Предвестники грозы — мощные кучево-дождевые облака, многократные вспышки молний, раскаты грома. Непосредственно перед началом грозы обычно наступает затишье или ветер меняет направление, затем внезапно резко усиливается ветер (шквал) и начинается дождь.

При приближении грозы, до начала наступления дождя, следует постараться отыскать безопасное место, разбить бивак или сделать укрытие.

Если вы при приближении грозы находитесь на возвышенности (на хребте, холме, крутом склоне), необходимо как можно быстрее спуститься вниз, чтобы избежать попадания молнии. Если вы находитесь в воде, необходимо быстро выйти на берег. Если вы находитесь в лесу, лучше всего укрыться среди невысоких деревьев с густым подлеском.

На открытой местности следует выбирать песчаные или каменистые участки, можно спрятаться в сухой яме, канаве, овраге.

В горах нежелательно искать убежище от грозы в небольших гротах (неглубоких пещерах с широким входом), скальных ямах, впадинах, так как есть опасность поражения токами, образующимися в земле после ударов молнии. Если все же пришлось укрыться в пещере, гроте, большой впадине, нельзя находиться у входа или в дальнем углу такого места, безопасным является положение человека, когда расстояние между ним и стенками составляет не менее 1 м.

Выбрав место в укрытии, необходимо сесть, подтянув колени к груди и обхватив их руками. Недопустимо касаться головой, спиной или другими частями тела поверхности скал или грунта. Для изоляции туловища и ног от земной поверхности можно использовать рюкзак и другие предметы снаряжения, завернув эти предметы в полиэтиленовую пленку. Во время грозы нельзя:

* располагаться рядом с железнодорожным полотном, у водоема, у высокого объекта (дерева);
* прислоняться головой, спиной или другими частями тела к поверхности скал, стволов деревьев;
* останавливаться на опушках леса и лесных полянах.

**Первая помощь при получении теплового удара или переохлаждения**

**Тепловой удар** – болезненное состояние, возникающее вследствие общего перегрева организма. **Солнечный удар** – частный случай теплового удара, возникает под воздействием солнечных лучей и влияет в первую очередь на мозг. От теплового удара страдает весь организм. Тепловой удар возникает тогда, когда основные функции терморегуляции не в состоянии справиться со своими обязанностями и представляет серьезную угрозу для жизни. Симптомы теплового удара у разных людей могут различаться, в зависимости от их физического состояния и «букета» болезней. К общим симптомам при тепловом ударе относятся:

* Высокая температура тела (основной симптом), до 40°С заболевание считается средней тяжести, выше 40°С – тяжелая;
* Нарушение психики (затуманенное сознание, нежелание двигаться, депрессия);
* Возможны боли в области сердца и головные боли;
* Изменение давления (повышение или понижение) и состояния кожных покровов (кожа становиться горячей и сухой или, наоборот, прохладной и покрывается испариной);
* Тахикардия (учащенное сердцебиение);
* Тошнота, [головокружение,](http://nazdor-e.ru/index.php/algoritm-pomoschi/98-golovokrujenie) дыхание – поверхностное учащенное;
* Длительное воздействие температурного фактора приводит к оттоку крови от мозга и развитию тяжелой формы поражения (судороги, потеря сознания, кома);
* У детей часто возникает носовое кровотечение.

**Первая помощь при тепловом ударе** должна быть направлена на прекращении теплового воздействия и охлаждении организма:

* Помогите пострадавшему перейти в затененное, хорошо проветриваемое помещение;
* Снимите мешающую охлаждению организма и затрудняющую дыхание одежду;
* Помогите принять горизонтальное положение, слегка приподняв верхнюю часть тела (под голову подложить подушку или свернутое одеяло), если это невозможно усадите больного на стул со спинкой;
* Дайте больному валидол (под язык), мятных капель или мятный леденец – это облегчит дыхание и общее состояние;
* Дайте выпить пострадавшему подсоленной воды не менее 1 литра, за несколько приемов;
* Охлаждайте тело, смачивая его водой (сначала следует охлаждать руки и ноги, потом другие части тела), лучший вариант – завернуться в мокрую простыню, если это не возможно намочите полотенце и оберните им голову наподобие тюрбана, увлажните одежду и открытые участки тела, это позволит вам снизить температуру тела до оптимальной;
* При оказании **первой помощи при тепловом ударе** следует постоянно контролировать жизненно важные функции - дыхание, работу сердца и сознание. При появлении признаков удушья (затрудненное дыхание, посинение кожи) необходимо делать искусственное дыхание.
* Даже если все идет относительно благополучно, не рискуйте, обратитесь за помощью. В результате теплового удара, могут развиться **тяжелые осложнения** в виде отека мозга и легких.

**Профилактика Теплового удара**

Избежать тяжелых последствий, вызываемых гипертермией организма, позволит соблюдение простых рекомендаций:

•не следует проводить много времени на открытом солнце в дневные часы, когда оно особенно активно (с 12 до 17 часов), если приходится продвигаться по маршруту днем – старайтесь найти путь в тени;

• не забывайте надеть головной убор – панаму, а лучше широкополую шляпу;

•летняя одежда должна быть легкой и только из натуральных тканей (хлопок, лен);

•пейте достаточное количество жидкости (не менее 2-ух литров в день), добавьте в воду 12 щепотки соли – это будет способствовать ее задержке в организме;

•откажитесь от газированных напитков.

**Солнечные ожоги**

**Солнечные ожоги** появляются при действии на кожу ультрафиолетовых лучей солнца. Первый признак солнечного ожога – покраснение кожи. К сожалению, в большинстве случаев признаками ожога являются жжение, отшелушивание кожи и даже образование волдырей. Безобидный на первый взгляд солнечный ожог может обернуться вторичными инфекциями и воспалительными реакциями.

Загар вреден для организма. Конечно, во время пребывания на солнце, в коже вырабатывается витамин «Д», но чтобы получить необходимое на год количество витамина, достаточно иметь обнаженными только руки и лицо! При передозировке целебных лучей уменьшается число лимфоцитов в крови, обостряется ангина, фарингит, стоматит, активизируется вирус герпеса. Снижается даже эффективность вакцинации. Чтобы не получить ожогов лучше всего следовать элементарным правилам «безопасности» а именно, не стоит загорать между 11 и 14 часами. Самое лучшее и безопасное время для загара от 9 до 11 часов. Время пребывания на солнце следует постепенно увеличивать с 3-5 минут до 15 минут.

Помогут при солнечном ожоге прохладные примочки с крахмалом. На литр воды -23 чайные ложки крахмала, смочить марлю в 4 слоя или полотенце в 1 слой, отжать, чтобы не текло, приложить к горячим участкам. Когда марля или полотенце согреется, снова смочить, отжать, приложить, итак в течение 40 минут. Температура воды должна быть на 2 градуса ниже температуры тела обожженного. Эту процедуру можно проделать два - три раза до исчезновения острого воспаления. После проведения водных процедур, воспаленные участки кожи полить спреем «Пантенол», оставить до впитывания. Это нужно делать 2-3 раза в день до исчезновения покраснения. Следует пить больше жидкости до 2 - 2,5 литра.

**Переохлаждение** – это состояние, возникающее вследствие падения температуры тела ниже нормального уровня, т.е. ниже 36,6 градусов. В медицинской литературе данное явление именуют ***гипотермией***. Температура тела во всех случаях превышает температуру морской, либо пресной воды в естественном водоеме. Именно поэтому под водой организм начинает активно отдавать тепло, утрачивая при этом тепловую энергию в 25 раз быстрее, нежели это происходит на воздухе. Так как тепло утрачивается, это становится причиной очень быстрого падения температуры тела. В итоге, на лицо гипотермия. Гипотермии подвержены и голодные, усталые, а также очень худые люди.

**Первая помощь при переохлаждении:** при незначительном переохлаждении в самую первую очередь ребенка следует занести в теплое помещение, после чего разогревать его тело при помощи растираний. Сначала растирание следует проводить руками, а затем какой-нибудь теплой тканью. Как только кожный покров ребенка приобретет красный оттенок, укутайте его одеялами и отправляйтесь за теплым питьем. Питье ни в коем случае не должно быть горячим. Свой выбор можно остановить как на чае, так и на настое из лекарственных трав либо на компоте. Согреться поможет и теплая еда. Все согревающие процедуры нужно проводить постепенно. Ни в коем случае не нужно сразу же помещать ребенка в горячую ванну или обкладывать его горячими грелками, быстрое согревание может привести к образованию тромбов мелких сосудов.

Профилактика — основная мера. Нельзя забывать, что даже не очень низкая температура при сильном ветре может привести к отморожению. В холодные дни одежда должна быть многослойной, так как она лучше удерживает тепло. Варежки надежнее перчаток. На ноги рекомендуется поверх хлопчатобумажных или синтетических носков натянуть шерстяные, особенно если предполагается длительная прогулка.

# Меры безопасности при встрече с дикими животными

Опасность для человека во время активного отдыха в природных условиях может представлять встреча с дикими животными, особенно с хищными (волком, медведем, рысью), крупными копытными (лосем, косулей) и пресмыкающимися (ядовитыми змеями).

Здоровый дикий зверь никогда не выйдет к человеку. Исключение возможно лишь в двух случаях: если вы приблизились на непозволительно близкое расстояние к жилью звериной семьи, или если стоящий перед вами зверь болен. Оба случая не из приятных. По большому счету, в лесу гораздо важнее уметь предугадывать появление животного, чем ликвидировать последствия неожиданной встречи. Поэтому правильнее всего при прогулке в лесу не забираться в глубокие дебри. Наткнувшись в лесу на нору или медвежью берлогу, правильнее всего, как можно скорее удалиться от нее на почтительное расстояние. Кто знает, быть может хозяин жилья бродит где-то поблизости и в его планы не входит прием незваных гостей? К тому же, узкое отверстие норы не дает никаких гарантий безобидности его владельца. Более того, даже небольшая птица может причинить немало неприятностей тому, кто по неосторожности или злому умыслу разорит гнездо.

На случай встречи с крупными хищниками необходимо иметь несколько петард или хлопушек (типа новогодних): они способны отпугнуть любого зверя. Стрелять в него из легкого оружия (пневматического или малокалиберного) категорически запрещается — это разозлит животное и приведет к трагедии.

**Как вести себя при встрече с лосем**

Лось считается одним из самых крупных животных, который достигает в весе 500 кг. Заметив вдалеке человека, лось в основном замирает. Это животное всегда надеется, что человек просто пройдет мимо. Когда человек лося не замечает и подходит почти вплотную, то зверь спешит исчезнуть. Наиболее разумным вариантом при встрече с лосем–застыть и неподвижно стоять, ни в коем случае не делать резких движений, не пытаться убежать, поскольку это совершенно бесполезно. Таким образом, вы напротив вызовете агрессию у зверя. Увидев человека в спокойном положении, лось не увидит опасности, и просто через некоторое время убежит. О присутствии лося в лесу, помимо следов, свидетельствуют множественные кучи помета – «горошины», а также наличие содранной с деревьев коры, на уровне человеческого роста.

**Что делать при встрече в лесу с волком**

Волк считается самым крупным зверем в своем семействе, его масса достигает порой 62 кг. По природе это животное является хозяином леса. Несмотря на свои внушительные размеры, волк, если не видит опасности для своего потомства и для себя, не бросается на человека. При встрече с незнакомцем он просто смотрит на него на расстоянии, затем убегает, не причинив никакого вреда. Поэтому лучше всего при встрече с эти диким зверем не замахиваться на него, не нападать, а стараться тихонько уйти.

**Как вести себя при встрече с медведем**

Бурый медведь является самым крупным хищником, обитающим в Сибирской тайге. Его масса может превышать 600 кг.

Если путник увидел медведя, нужно постараться уйти от него. Если же придется столкнуться с медведем, то нужно сохранять спокойствие. Возникают нападения редко, но если это случится, то это очень опасно. Большинство медведей (медведиц) стремятся защитить свою еду, детенышей или личное пространство.

Дайте понять зверю, что вы человек. Нужно говорить с медведем нормальным голосом. Если медведь не может понять, кто вы, он может даже подойти ближе, встать на задние свои лапы, чтобы обнюхать. В основном стоящий медведь проявляет только любопытство. Вы можете попробовать медленно отходить по диагонали назад, но когда медведь начинает преследовать, остановитесь, не сходите с места. Нельзя от медведя убегать, если он погонится вслед, то он вас настигнет очень быстро, тогда может случиться самый печальный исход.

С каким бы животным не довелось вам встретиться в лесу, всегда нужно помнить, что перед вами не просто зверь, а существо, которое привыкло выживать в суровых условиях природы. Нужно помнить, что вы находитесь в его владениях, там, где у него имеется свое место, семья и потомство.

При встрече с дикими животными никогда не делайте резких движений и действий, которые могут вызвать агрессию у зверей. И только при соблюдении всех необходимых правил поведения ваша встреча со зверем пройдет без опасных последствий.

**Как вести себя при встрече с обыкновенной гадюкой.**

Относительно небольшая змея - до 75 см длиной. Самки обычно крупнее самцов. Окраска туловища варьирует от серого до красно-бурого, с характерной темной зигзагообразной линией вдоль хребта и иксообразным рисунком на голове. На севере нередки черные формы. Часто гадюки греются на солнце. Охотятся обычно ночью. В рационе преобладают мелкие грызуны, лягушки, насекомые. При встрече с человеком змея пытается скрыться. При угрозе занимает активную оборону, шипит, совершает угрожающие броски и наиболее опасные броски-укусы, которые легче всего провоцируются движущимся объектом. Поэтому резкие движения при непосредственной встрече с гадюкой лучше не совершать. Не рекомендуется также брать змею за хвост, не исключена возможность укуса.

При укусе ядовитой змеи (гадюка) сначала ощущается укол, а на коже остается двойной след, укус сопровождается развитием местной боли, распространяющегося геморрагического отека, слабостью, тошнотой, головокружением. Возможно нарушение сердечной деятельности и развитие почечной недостаточности. В качестве антидота рекомендуется противозмеиная сыворотка «Антигюрза». Специфическая сыворотка против яда гадюки в России не производится.

Если встреча с гадюкой закончилась укусом, пораженную часть тела нужно по возможности обездвижить и приложить лед или любой холодный предмет, а затем обратиться к врачам. Самолечение недопустимо. Рекомендовавшееся ранее наложение жгута признано не только нецелесообразным, но даже опасным - ввиду возможного образования гангрены конечности. Для детей укус обыкновенной гадюки может быть смертельным.

**Укусы насекомых.**

Пчелы, осы и другие насекомые жалят чаще всего в пору цветения деревьев. При укусе некоторые из них оставляют жало, к которому присоединены две ядовитые железы. Как правило, на месте укуса наблюдается покраснение, отечность, резкая боль.

Первоочередная задача — вытащить жало, чтобы яд не оставался в организме. Вынимать жало лучше всего пинцетом, чтобы из желез не выдавился яд.

От укуса одной пчелы или осы возникает лишь местное раздражение и ощущение обжигающей боли. После удаления жала место укуса надо обмыть холодной водой с мылом, приложить ватку, смоченную в нашатырном спирте. Полезно приложить к месту укуса мешок со льдом, обернув его полотенцем или салфеткой. Старинный народный способ — разрезать луковицу пополам и потереть кожу.

При появлении большого количества ос или пчел лучше всего не размахивать руками, пытаясь их отогнать, а стоять «столбиком».

В том случае, если ужалили несколько пчел, надо приложить к укусам салфетку, смоченную нашатырным спиртом, холод и обратиться за медицинской помощью, чтобы избежать общей токсической реакции: озноба, головокружения, снижения артериального давления, судорог и т.д.

Из лечебных препаратов до назначения основного лечения можно дать лишь антигистаминные таблетки (например, супрастин, тавегил и др.) и сердечные капли или таблетки.

В качестве профилактики, отправляясь на прогулку, полезно иметь при себе быстродействующий инсектицид в виде аэрозоля (он спасает и от комаров).

Находясь на природе, не оставляйте неприкрытыми стаканы или чашки с соками, компотами, сладким чаем — можно не заметить насекомое на ободке, и укус губы, слизистой обеспечен. Такие укусы, а также ужаление в голову, шею опасны и требуют срочной медицинской помощи, потому что может развиться отек, спазмы в горле, одышка или затрудненное дыхание.

**Укусы комаров и мошек.**

Для защиты от комаров и гнуса лучше всего повязать на голову кусок легкой материи, прикрывая также плечи и спину. К рукавам можно прикрепить манжеты для защиты запястий. Закрытый накомарник делается из мелкоячеистой сетки темного цвета. Можно намотать на голову в несколько оборотов и кусок крупноячеистой сетки. Эффективны и специальные химические средства для отпугивания насекомых — репелленты или мази (например, средство «mosquitall»). При их отсутствии возьмите старый добрый одеколон «гвоздика» и натрите им открытые части тела. Так же можно применить и анисовое масло.

На вспотевшую кожу и сопревшую материю садится в несколько раз больше комаров, чем на сухую, поскольку они ориентируются по запаху. Если комары или мошки нанесли множество укусов, то облегчить состояние могут содовые компрессы на место укуса (1/2 чайной ложки соды на стакан воды).

# Действия при случаях возникновения инфекционного заболевания

При возникновении инфекционных заболеваний и отравлений информация немедленно доводится до органа, уполномоченного осуществлять государственный санитарно-эпидемиологический надзор, и территориального учреждения здравоохранения.

Пренебрежение элементарными правилами личной гигиены и несоблюдение защитных мероприятий могут привести к острым кишечным и инфекционным заболеваниям. Болезнетворные микробы могут попасть в организм человека вместе с пищей и водой (дизентерия, брюшной тиф), через поврежденную кожу и слизистые (столбняк, сибирская язва) или при укусе некоторых насекомых и животных (сыпной тиф, энцефалит, бешенство). Чтобы это исключить, надо соблюдать следующие правила:

— постоянно следить за чистотой рук, регулярно срезать ногти;

— воду употреблять только в кипяченом виде;

— все продукты, приобретенные на маршруте у местного населения, употреблять в пищу после термической обработки, овощи и фрукты тщательно мыть или ошпаривать кипятком;

— после приема пищи личную и общественную посуду тщательно мыть, так как в остатках пищи размножаются микробы;

— по возможности не использовать частные дома для ночлега;

— при появлении признаков недомогания заболевший должен питаться отдельно.

Прививки против таких заболеваний, как столбняк, дизентерия, тиф, можно сделать в поликлинике по месту жительства. Эти прививки обязательны для каждого туриста.

Если не брать во внимание нашумевшую в последнее время атипичную пневмонию, то путешественнику вроде бы и бояться нечего. Однако встречаются еще и другие инфекции (бактериальные, вирусные, простейшие).

**Простудные заболевания**, как правило, вызываются различными вирусами. Разобраться какой тип инфекции вызвал заболевания без соответствующих анализов невозможно. Инфекции способствует утомление, эмоциональный стресс и, конечно же, контакт с больным человеком. Заболевание развивается на первый или третий день после контакта с заболевшим и начинается с неприятных ощущений в носу, першения в горле. Вслед за этим появляется чихание, насморк, слезотечение, сухой кашель, недомогание. Температура обычно остается нормальной. Высокая температура указывает на грипп или коронавирусную инфекцию. Если нет осложнений, то симптомы простуды стихают через 4-10 дней.

Во всех случаях больному нужно находиться в тепле и комфорте и соблюдать меры, предотвращающие прямое распространение инфекции (не общаться с окружающими, носить маску). Обычно применяют жаропонижающие и обезболивающие средства — парацетамол в различных вариантах (тайленол, эффералган, панадол и т. д.), анальгин, однако их эффективность, за исключением снижения высокой температуры, сомнительна. Аспирин лучше не применять.

Популярным средством лечения вирусных инфекций среди неспециалистов является аскорбиновая кислота, соки в больших количествах, однако их эффективность, так же как и вредность, не подтверждается научными исследованиями.

**Средства от насморка.** Применяются средства, уменьшающие отек слизистой носа (нафтизин, називин, гексолар, фенилэфрин). Их эффект временный и иногда недостаточный. Паровые ингаляции обладают отхаркивающим эффектом. В походных условиях можно воспользоваться вареной картошкой, содой, шалфеем, эвкалиптом, йодитом калия и т. п.

**Противокашлевые средства** бывают центрального и периферического действия. При неукротимом «лающем» кашле возможно кратковременное использование либексина, тусупрекса, кодеина. Однако они угнетают работу дыхательного центра и в условиях высокогорья могут применяться очень ограниченно. Лучше применять средства, усиливающие выделение секрета (муколитики) — ацетилцистеиновая кислота (АЦЦ), амброксол. Обволакивающим эффектом для воспаленных бронхов обладают экстракты акации, лакрицы, дикой вишни, мед. Самый простой способ смягчить кашель на 2-3 часа — растворить в стакане теплой воды 2 ложки меда и немного соды (на кончике ножа).

Целесообразно иметь в аптечке таблетки или спреи, содержащие растительные и синтетические составляющие, уменьшающие отек гортани — ингалипт, каметон, фарингосепт, фолиминт и т. д.

**Средства от аллергии**. Так называемые антигистаминные препараты (супрастин, димедрол, тавегил, кларитин и т. д.) облегчают насморк у больных с аллергическими проявлениями, в других случаях они не эффективны, а при кашле могут даже его усилить.

**Бешенство**

Бешенство – самое тяжкое последствие укуса или царапины от теплокровного животного. Бешенством болеют белки, лисы, волки, собаки, кошки и другие животные. Следует помнить, что здоровые лесные животные НИКОГДА не подойдут к человеку! У зараженных бешенством животных поведение меняется, они не боятся человека, сами подбегают к нему. Поэтому ни в коем случае нельзя подпускать к себе близко даже маленьких лесных зверьков, а тем более гладить их или брать в руки! Каким бы милыми и беззащитными они не казались!

Заражение происходит через укусы, царапины, слюну больных животных, а также при контакте с предметами, загрязненными инфицированной слюной. Пострадавшие от укусов животными должны знать, что возбудитель бешенства может находиться в слюне больного животного за 10 дней до появления первых признаков заболевания. Интервал между укусом и первыми симптомами бешенства обычно не меньше десяти дней, поэтому время для обращения за медицинской помощью у вас есть.

**Осторожно, клещи!**

**Правила поведения при посещении территории, опасной в отношении клещей — переносчиков возбудителей заболеваний**

Таежный клещ (латинское название *Ixodespersulcatus*) часто встречается в европейской и азиатской частях России. Особенно высока его численность на Урале, в Сибири, на Дальнем Востоке. Предпочитает умеренно влажные хвойно-лиственные леса, но часто встречаются в лесопарковых зонах городов и на дачных участках. Самки и самцы нападают на человека с ранней весны, как только сходит снег. Особенно много их бывает в мае - июне. В июле клещей становится постепенно все меньше, а в августе они встречаются совсем редко. Активизируются клещи перед дождем в пасмурную погоду, а в ясный день они опаснее утром и вечером. Летом самой благоприятной для них температурой является + 20°С. Взобравшись на травинку, клещ принимает позу ожидания: тремя парами ног держится за растение, а четвертую, переднюю выставляет вперед и двигает ею в разные стороны, пытаясь почувствовать присутствие теплокровного существа. Стоит оказаться рядом животному или человеку, как он прицепляется к коже, шерсти, одежде и незаметно ползет вверх, пока не найдет укромное место, обычно под одеждой, чтобы присосаться к телу. У человека это чаще спина, подмышки, пах, у животных - голова, шея, пах. Ползет клещ всегда вверх против силы тяжести Земли. В организм жертвы попадает слюна клеща, в которой находятся возбудители болезней. Клещи вводят внутрь тела только центральную часть хоботка, но отцепить их, особенно самку, бывает весьма трудно. Самка высасывает такое количество крови, что вес ее увеличивается более чем в 100 раз. Она становится похожа на серую фасолину, имеющую хоботок и четыре пары ног. Самцы только слегка прикрепляются к телу и высасывают лишь немного крови, что, однако, не мешает им передавать возбудителей опасных инфекций. Насытившись за 5 - 6 дней кровью, самка падает с животного на лесную подстилку, откладывает там несколько тысяч яиц и погибает. Лучший способ профилактики этих инфекций — защита от укусов клещей. **Как же уберечься от этих опасных существ?**

* Если Вы живете или собираетесь посетить в теплый период года территорию, опасную в отношении КЭ, то надо заблаговременно (за несколько месяцев) сделать профилактические прививки. Прививок против других клещевых инфекций, возбудители которых могут попадать в кровь человека одновременно с вирусом КЭ, нет. Самое правильное не подвергать себя риску, не допускать присасывание клеща.
* Выходя в лес, парк или на любую территорию, где встречаются клещи, необходимо одеться таким образом, чтобы предотвратить заползание клещей под одежду и облегчить быстрый осмотр для обнаружения прицепившихся клещей. Брюки должны быть заправлены в сапоги, гольфы или носки с плотной резинкой. Верхняя часть одежды (рубашка, куртка) должна быть заправлена в брюки, а манжеты рукавов плотно прилегать к руке. Ворот рубашки и брюки не должны иметь застежки или иметь застежку типа «молния», через которую клещ не может заползти под одежду. На голову предпочтительно надеть капюшон, плотно пришитый к куртке, в крайнем случае, волосы должны быть заправлены под косынку. Лучше, чтобы одежда была однотонной и светлой, так как на ней клещи более заметны.
* Надо учитывать, что клещи находятся на травяной растительности, редко на высоте более 70 - 80 см, но они всегда ползут вверх! Поэтому большинство клещей прицепляется к одежде на уровне голени, бедра. Человек может не видеть клеща, передвигающегося вверх по одежде, и далеко не всегда тактильно чувствует движение клеща по коже или под одеждой. Обычно человек ощущает момент, когда клещ с ворота рубашки переползает на шею или лицо (вот почему многим кажется, что клещи падают с деревьев, а не приползают снизу).
* Необходимо соблюдать особую осторожность, садясь или ложась на траву, поскольку в этой ситуации клещ может прицепиться сразу к верхней части одежды или к голове и заметить его будет трудно.
* Следует постоянно проводить само- и взаимоосмотры для обнаружения прицепившихся клещей. Скорость передвижения самок и самцов по одежде максимально составляет около 20 - 25 см/мин, от обуви до головы они могут проползти за 12 - 15 минут, следовательно, осмотры надо проводить каждые 10-15 минут.
* После возвращения из леса следует провести полный осмотр тела и одежды. Следует помнить, что если клещи попадают на открытые части тела человека (кисти или предплечья рук, ноги), они редко присасываются на видимых местах, чаще клещи заползают под одежду и присасываются под ней. При этом клещи достаточно долго (в среднем 30 минут) выбирают место для присасывания. Клещ присасывается не сразу и можно успеть обнаружить его до того, как он начнет кровососание! Период времени между попаданием зараженного клеща на тело человека и моментом присасывания является той «форой», которая позволяет человеку обнаружить клеща и снять его с тела.
* Нельзя заносить в помещение свежесорванные цветы и ветки, верхнюю одежду и другие предметы, на которых могут оказаться клещи.
* Необходимо осматривать домашних животных и пинцетом снимать присосавшихся клещей.
* Степень защиты от нападения иксодовых клещей можно многократно увеличить, применив для обработки одежды специальные химические средства. Эти средства можно разделить на отпугивающие (репеллентные) и убивающие (акарицидные).

Репеллентные средства пригодны для защиты от клещей не все, а только аэрозоли с высоким, не менее 25 - 30%, содержанием диэтилтолуамида (ДЭТА), именно они разрешены для применения с целью защиты от клещей-переносчиков. Этими средствами надо обработать верхнюю одежду согласно способу применения, указанному на этикетке. Правильное применение специальных репеллентных средств обеспечивает высокий уровень защиты (эффективность около 95%). В этикетках на эти средства указано «Средство обеспечивает неполную защиту от клещей. Будьте внимательны!»

Акарицидные средства для защиты от клещей основаны на использовании в качестве действующих веществ химических соединений, способных быстро вызывать у клещей паралич конечностей. Этими средствами (аэрозоли и спреи) надо обработать верхнюю одежду согласно способу применения, указанному на этикетке. Правильное применение специальных акарицидных или акарицидно-репеллентных средств, содержащих акарицид и репеллент одновременно, обеспечивает наиболее высокий уровень защиты (эффективность около 100%). Следов на одежде не останется, но таежные и лесные клещи, прицепившиеся к этой одежде, уже через 3 минуты будут не способны присосаться к телу, через 5 минут они упадут с одежды. В такой одежде можно смело ходить по лесу, только нельзя ложиться и садиться на траву, так как в этом случае клещи, минуя обработанную одежду, могут сразу попасть на тело и присосаться. В этикетках на эти средства указано «Нарушение правил поведения и способа применения средства может привести к присасыванию клещей. Будьте внимательны!». Таким образом, акарицидные и акарицидно-репеллентные средства, обладают более высокими защитными свойствами по сравнению с репеллентными средствами. Правильное применение этих средств не нанесет вред здоровью, **но одежду детей должны обрабатывать взрослые**.

* Следует знать, что в настоящее время нельзя защититься от нападения и присасывания клещей, нанося какое-либо химическое средство непосредственно на кожу: репеллентные средства не обеспечивают защиту при их нанесении на кожу, а акарицидные средства нельзя наносить на кожу из-за их токсичности. Таким образом, в настоящее время нет возможности надѐжно защититься от опасных клещей, не надевая на опасной территории одежду, включающую брюки и рубашку с длинными рукавами, исключающую заползание клещей под одежду.
* Для профессиональных контингентов людей, работающих на опасных в отношении клещей территориях, в настоящее время производится специальная одежда, обеспечивающая защиту от кровососущих клещей и насекомых. Отметим, что не все виды такой одежды обеспечивают надежную защиту. Максимальный защитный эффект при минимальном химическом воздействии обеспечивает одежда, сочетающая механические формы защиты (трикотажные манжеты, специальные застѐжки и ловушки и т. д.) с химическими (вставки из ткани, обработанной специальными химическими составами).
* Присосавшихся к телу клещей следует немедленно удалить, стараясь не оторвать погруженную в кожу центральную часть хоботка, ранку продезинфицировать раствором йода или спиртом. Чем быстрее Вы это сделаете, тем меньше шансов, что в кровь попадут опасные возбудители. Пока Вы будете ждать медицинской помощи, клещ будет продолжать вводить в кровь возбудителей. Снимать его лучше с помощью специальных или обычных пинцетов, захватывая хоботок клеща у самого основания и слегка поворачивая тело клеща.
* После присасывания клеща следует обратиться в медицинское учреждение для решения вопроса о необходимости специфической профилактики. Клеща лучше сохранить живым для последующего анализа на наличие возбудителей. Для этого снятого присосавшегося клеща следует поместить в емкость с крышкой (например, стеклянный флакончик) и создать в этой емкости повышенную влажность, поместив туда влажную ватку или свежую травинку.
* Если в течение месяца после присасывания клеща Вы почувствовали изменения в самочувствии, отметили повышение температуры или увеличивающееся красное пятно на месте присасывания, то необходимо срочно обратиться к врачу.

В заключение стоит отметить, что не каждый клещ заражен возбудителями, но разумный человек не станет рисковать здоровьем и жизнью, играя в клещевую «русскую рулетку», ведь клещ может оказаться зараженным!

**Правила безопасности на воде в осенне-зимний период «Тонкий лед»**

Осенний **лед в период с ноября по декабрь,** то есть до наступления устойчивых морозов, **непрочен.** Скрепленный вечерним или ночным холодом, он еще способен выдерживать небольшую нагрузку, но днем, быстро нагреваясь от просачивающейся через него талой воды, становится пористым и очень слабым, хотя сохраняет достаточную толщину.

Становление льда:

* Как правило, водоемы замерзают неравномерно, по частям: сначала у берега, на мелководье, в защищенных от ветра заливах, а затем уже на середине.
* На озерах, прудах, ставках (на всех водоемах со стоячей водой, особенно на тех, куда не впадает ни один ручеек, в которых нет русла придонной реки, подводных ключей) лед появляется раньше, чем на речках, где течение задерживает льдообразование.
* На одном и том же водоеме можно встретить чередование льдов, которые при одинаковой толщине обладают различной прочностью и грузоподъемностью.

**Основным условием безопасного пребывания человека на льду является соответствие толщины льда прилагаемой нагрузке:**

* безопасная толщина льда для одного человека не менее 7 см;
* безопасная толщина льда для совершения пешей переправы 15 см и более;
* безопасная толщина льда для проезда автомобилей не менее 30 см.

**Время безопасного пребывания человека в воде:**

* при температуре воды 24°С время безопасного пребывания 7-9 часов,
* при температуре воды 5-15°С - от 3,5 часов до 4,5 часов;
* температура воды 2-3 °С оказывается смертельной для человека через 10-15 мин;
* при температуре воды минус 2°С смерть может наступить через 5-8 мин.

**Правила поведения на льду:**

1. Ни в коем случае нельзя выходить на лед в темное время суток и при плохой видимости (туман, снегопад, дождь).
2. При переходе через реку пользуйтесь ледовыми переправами
3. Нельзя проверять прочность льда ударом ноги. Если после первого сильного удара поленом или лыжной палкой покажется хоть немного воды, - это означает, что лед тонкий, по нему ходить нельзя. В этом случае следует немедленно отойти по своему же следу к берегу, скользящими шагами, не отрывая ног ото льда и расставив их на ширину плеч, чтобы нагрузка распределялась на большую площадь. Точно так же поступают при предостерегающем потрескивании льда и образовании в нем трещин.
4. При вынужденном переходе водоема безопаснее всего придерживаться проторенных троп или идти по уже проложенной лыжне. Но если их нет, надо перед тем, как спуститься на лед, очень внимательно осмотреться и наметить предстоящий маршрут.
5. При переходе водоема группой необходимо соблюдать расстояние друг от друга (5-6 м).
6. Замерзшую реку (озеро) лучше перейти на лыжах, при этом: крепления лыж расстегните, чтобы при необходимости быстро их сбросить; лыжные палки держите в руках, не накидывая петли на кисти рук, чтобы в случае опасности сразу их отбросить.
7. Если есть рюкзак, повесьте его на одно плечо, это позволит легко освободиться от груза в случае, если лед под вами провалится.
8. На замерзший водоем необходимо брать с собой прочный шнур длиной 20 - 25 метров с большой глухой петлей на конце и грузом. Груз поможет забросить шнур к провалившемуся в воду товарищу, петля нужна для того, чтобы пострадавший мог надежнее держаться, продев ее подмышки.
9. Убедительная просьба родителям: не отпускайте детей на лед (на рыбалку, катание на лыжах и коньках) без присмотра.

**Оказание помощи провалившемуся под лед человеку**

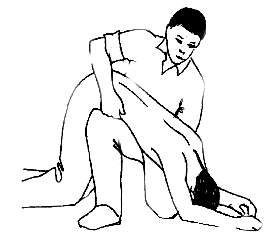
Самоспасение:

* Не поддаваться панике.
* Не надо барахтаться и наваливаться всем телом на тонкую кромку льда, так как под тяжестью тела он будет обламываться.
* Широко раскинуть руки, чтобы не погрузиться с головой в воду.
* Опереться локтями об лед и, приведя тело в горизонтальное положение, постараться забросить на лед ту ногу, которая ближе всего к его кромке, поворотом корпуса вытащить вторую ногу и быстро выкатываться на лед.
* Без резких движений отползти как можно дальше от опасного места в том направлении, откуда пришли;
* Позвать на помощь.
* Удерживая себя на поверхности воды, стараться затрачивать на это минимум физических усилий. (Одна из причин быстрого понижения температуры тела - перемещение прилежащего к телу подогретого им слоя воды и замена его новым, холодным. Кроме того, при движениях нарушается дополнительная изоляция, создаваемая водой, пропитавшей одежду).
* Находясь на плаву, следует голову держать как можно выше над водой. Известно, что более 50% всех теплопотерь организма, а по некоторым данным, даже 75%, приходится на долю головы.
* Активно плыть к берегу, плоту или шлюпке, можно, если они находятся на расстоянии, преодоление которого потребует не более 40 мин.
* Добравшись до плавсредства, надо немедленно раздеться, выжать намокшую одежду и снова надеть.

Если вы оказываете помощь:

* Подходить к полынье очень осторожно, лучше подползти по-пластунски.
* Сообщить пострадавшему криком, что идете ему на помощь, это придаст ему силы, уверенность.
* За 3-4 метра протянуть ему веревку, шест, доску, шарф или любое другое подручное средство.
* Подавать пострадавшему руку небезопасно, так как, приближаясь к полынье, вы увеличите нагрузку на лед и не только не поможете, но и сами рискуете провалиться.

**Первая помощь при утоплении:**

* Перенести пострадавшего на безопасное место, согреть.
* Повернуть утонувшего лицом вниз и опустить голову ниже таза. 
* Очистить рот от слизи. При появлении рвотного и кашлевого рефлексов - добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка (нельзя терять время на удаления воды из легких и желудка при отсутствии пульса на сонной артерии).
* При отсутствии пульса на сонной артерии сделать наружный массаж сердца и искусственное дыхание.
* Доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

**Отогревание пострадавшего:**

1. Пострадавшего надо укрыть в месте, защищенном от ветра, хорошо укутать в любую имеющуюся одежду, одеяло.
2. Если он в сознании, напоить горячим чаем, кофе. Очень эффективны грелки, бутылки, фляги, заполненные горячей водой, или камни, разогретые в пламени костра и завернутые в ткань, их прикладывают к боковым поверхностям грудной клетки, к голове, к паховой области, под мышки.
3. Нельзя растирать тело, давать алкоголь, этим можно нанести серьезный вред организму. Так, при растирании охлажденная кровь из периферических сосудов начнет активно поступать к центральной части тела, что приведет к дальнейшему снижению температуры. Алкоголь же будет оказывать угнетающее действие на центральную нервную систему.

**Телефон единой службы спасения – 112, противопожарная служба (МЧС) 101, скорая медицинская помощь – 103.**

# Правила безопасности при купании в летний период

Купание проводится в первую половину дня, в жаркие дни допускается повторное купание во второй половине дня. Начинать купание рекомендуется в солнечные и безветренные дни при температуре воздуха не ниже 23 С˚ и температуре воды не ниже 20 С˚. Продолжительность купания в первые дни - 2-5 минут, с постепенным увеличением до 10-15 минут. Не разрешается купание сразу после еды. Одновременно купаться может не более 10 детей под наблюдением 2 взрослых (один находится в водоеме, второй наблюдает с берега).

**Предотвращение несчастных случаев на воде во время купания летом.**

Причиной несчастных случаев на воде является неумение плавать. Отсюда девиз: «Каждый школьник должен научиться плавать». Человек, умеющий хорошо плавать, чувствует себя на воде спокойно, уверенно и в случае необходимости может помочь товарищу, попавшему в беду.

Какая же беда может постигнуть купающегося человека в реке, озере или на море? Анализ причин несчастных случаев с ребятами на воде убедительно доказывает, что нередко человек тонет, если его движения внезапно сковывают судороги.

Главными причинами судорог являются переохлаждение тела купающегося в воде и переутомление мышц длительным, однообразным стилем плавания.Чтобы избежать судорог, не следует купаться до появления сильного озноба: нужно находиться в воде не более 10—15 минут при температуре воды 17-19°.

Действия купающегося в случае появления судороги:

* Прежде всего, немедленно переменить стиль плавания — плыть на спине и постараться как можно скорее выйти из воды.
* При ощущении стягивания пальцев руки надо быстро, с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое, отбрасывающее движение рукой в наружную сторону и разжать кулак. - При судороге икроножной мышцы необходимо, согнувшись, двумя руками обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой потянуть ее к себе.
* При судороге мышц бедра необходимо ухватить рукой ногу с наружной стороны, ниже голени, у лодыжки (за подъем) и, согнув ее в колене, потянуть назад к спине. Если судорога руки или ноги не прошла, повторите прием еще раз. Следует помнить, что работа сведенной мышцей ускоряет исчезновение судорог.

Необходимо также знать, что если пловец устал, то лучшим отдыхом будет положение «лежа на спине», при котором, действуя легкими, надавливающими на воду движениями ладоней рук и работой ног, можно поддерживать себя на поверхности воды, чтобы восполнить силы для продолжения плавания.

Лучшей гарантией безопасности на воде является соблюдение известного правила: «Никогда не следует идти на проплыв большого расстояния без тренировок». Этого нельзя делать еще и потому, что в случае опасности пловцу не сумеют быстро оказать помощь.

Многие купающиеся ребята часто подплывают к судам, чтобы приятно покачаться на волне и поразить знакомых своей смелостью. Это чрезвычайно опасно для жизни. Вблизи идущего парохода, катера возникают различные водовороты, волны и течения. Особенно опасно заплывать в вечернее время. С проходящих судов пловца могут не заметить, и он окажется жертвой несчастного случая.

Чтобы отдых на воде был безопасным, не следует купаться в запретных местах, где берега крутые, заросшие растительностью, где склон дна может оказаться засоренным корнями, представляющими большую опасность для жизни купающихся. Поэтому каждый школьник должен считать своим правилом - купаться только в местах, отведенных для этих целей на пляже реки, озера, моря. При купании надо строго соблюдать дисциплину, не заплывать за буйки ограждения. Ограждение буйками означает, что дальше заплывать нельзя, дно с обрывом или ямой, либо быстрым течением, из которого трудно выплыть.

Смертельно опасно для жизни прыгать в воду в неизвестных местах. Здесь можно удариться головой о грунт, сломать себе шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть. Не менее опасно также прыгать головой в воду с плотов, пристаней и других сооружений. Под водой могут быть сваи, рельсы, камни и т.п.

Никогда не следует подплывать к водоворотам. Это самая большая опасность на воде. Иногда водовороты затягивают купающегося на такую глубину и с такой силой, что даже опытный пловец с трудом выплывет из него.

Очень важным условием безопасности на воде являются дисциплина и организованность. Шалости не должны переходить известных границ. Нужно внимательно и бережно относиться к товарищу, не терять его из виду и приходить к нему на выручку, ни в коем случае нельзя друг друга «топить», держать под водой, драться, в шутку кричать о помощи и т.д. В воде следует быть не более 10—15 минут. Дожидаться стука зубов и посинения губ — очень вредно и опасно для здоровья.

**Кроме того, надо помнить, что после еды разрешается идти в воду только через полтора-два часа, не раньше. Во время купания не рекомендуется: делать лишние движения, держать мышцы в постоянном напряжении, нарушать ритм дыхания, переутомляться. И наконец, категорически запрещается детям до 16 лет катание на гребных лодках без сопровождения взрослых.**

Таковы важнейшие правила поведения на воде во время купания.

Знать и соблюдать правила купания — значит, самому уметь избежать несчастного случая на воде.

Знать и соблюдать правила купания — значит, получить наибольшую пользу для своего здоровья от купания и плавания.

Знать и соблюдать правила купания — значит, распространять эти знания и показывать пример соблюдения их.

# Правила пожарной безопасности в лесу

Пожары в лесу могут возникнуть в результате воздействия молнии или неосторожной деятельности человека. Такие пожары весьма опасны, а в сухую жаркую погоду они могут принимать масштабы стихийных бедствий.

Пожары бывают двух видов: лесной (низовой или верховой) и торфяной. Низовой лесной пожар возникает, как правило, в лиственных лесах; скорость распространения огня невысокая, а высота пламени может достигать 2 м. Верховой лесной пожар типичен для хвойных лесов. Скорость распространения огня выше, чем при лесном низовом пожаре, а в ветреную погоду может быть очень высокой (25—30 км/ч). Торфяные пожары возникают на осушенных или естественных торфяных болотах. Они характеризуются длительным тлением торфа и возникновением сильного задымления воздуха. Торф — легковоспламеняющийся материал, поэтому такие пожары очень опасны.

По статистике, большинство лесных пожаров происходят по неосторожности человека. Для того чтобы предотвратить их возникновение, необходимо соблюдать несколько важных правил.

**В пожароопасный период ни в коем случае не пользуйтесь открытым огнем в лесу!**

К таким периодам относятся середина и конец весны (лесная почва покрыта сухими листьями и травой), а также все лето и начало осени, когда стоит жаркая погода при отсутствии осадков более недели. Не разводите костер в тех местах, где много сухой травы, в хвойных молодняках, на участках леса, не очищенных от порубочных остатков.

**Если в данной местности введен особый противопожарный режим, категорически запрещается посещение лесов до его отмены.**

Не берите с собой в лес легковоспламеняющиеся жидкости, а также пропитанные ими материалы. Не оставляйте в лесу никаких стеклянных осколков: при попадании солнечных лучей эти осколки могут сфокусировать их, что приведет к возникновению пожара.

**Что делать при пожаре в лесу**

Если вы обнаружили в лесу пожар, немедленно сообщите об этом в службу спасения, в администрацию сельского округа или в лесничество. Запомните два номера, на которые следует звонить в случае лесного пожара: **01** и **112** (только для мобильных телефонов).

Если обнаруженный вами пожар еще не набрал силу, примите меры по его тушению с помощью воды, земли, песка, веток лиственных деревьев, плотной одежды. Наиболее эффективный способ тушения лесного пожара — забрасывание кромки пожара землей.

При тушении очага лесного пожара не отходите далеко от дорог и просек, поддерживайте связь с остальными участниками тушения пожара с помощью зрительных и звуковых сигналов.

Если огонь разгорелся слишком сильно, и вы не в силах его остановить, срочно покиньте место происшествия.

При лесном низовом пожаре нужно двигаться перпендикулярно к направлению огня, по просекам, дорогам, берегам рек или полянам.

При лесном верховом пожаре передвигайтесь по лесу, пригнувшись к земле и прикрыв дыхательные пути влажной тряпкой.

Если у вас нет никакой возможности выйти из опасной зоны, постарайтесь отыскать в лесу какой-нибудь водоем и войдите в него.

Не поддавайтесь панике и ждите оказания помощи. При невозможности забрать с собой личное имущество закопайте его в землю. Ждать помощи лучше всего на больших открытых пространствах или в специальных укрытиях.

**Если на вас загорелась одежда, ни в коем случае не бегите!**

От этого пламя разгорается гораздо быстрее. Постарайтесь снять загоревшуюся одежду. Если вам не удается сделать это, лягте на землю и катайтесь, чтобы затушить огонь.

Если вы увидели, что одежда загорелась на другом человеке, не позволяйте ему бежать и постарайтесь снять с него горящую одежду. Если снять с него одежду не удается, повалите пострадавшего на землю и потушите пламя любым возможным способом: накройте плотной тканью, залейте водой, забросайте песком или землей.

# Первая помощь при пищевых отравлениях

Отравления проявляются болями в животе, рвотой, диареей, головной болью, резкой слабостью. Возможны помрачение сознания, нарушение сердечной деятельности.

Первая помощь: промывание желудка, слабительные средства; при возникновении озноба — грелки, но прежде всего нужно убедиться, что это именно пищевое отравление, а не приступ аппендицита или обострение язвенной болезни.

После уточнения диагноза и проведенного лечения больному можно давать чай несладкий с сухариками, рисовый отвар, слизистый суп из овсянки, овощные супы-пюре.

При отравлении лекарствами или **ядовитыми растениями** рекомендуется промывание желудка марганцовкой. Раствор марганцовокислого калия следует отфильтровать через марлю из двух слоев, а затем развести до бледно-розового цвета (окрас должен быть едва заметен через стенку стеклянной банки).

После промывания желудка нужно дать больному активированный уголь. Таблетки желательно превратить в порошок, затем 2 ст. ложки порошка развести в стакане теплой кипяченой воды. Это вещество хорошо связывает многие яды и лекарства.

При большинстве отравлений рекомендуется положить на голову пузырь со льдом — это уменьшит влияние яда на мозг, устранит возбуждение. Предварительно нужно измерить больному температуру, потому что при отравлении веществами, вызывающими потерю сознания и паралич, температура падает. В этом случае пострадавших укрывают и обкладывают грелками.

В том случае если скорая помощь по какой-то причине задерживается, для удаления яда из кишечника нужно дать пострадавшему слабительные средства.

**Отравление грибами**

Яды биологического происхождения очень опасны, поэтому прежде чем идти в лес, полистайте книги и атласы о съедобных и несъедобных грибах.

Ядовитые грибы Сибирского и Дальневосточного федеральных округов: волоконница трещиноватая, мухомор красный, мухомор пантерный, паутинник краснопластинковый, **галерина окаймлѐнная (смертельно ядовит)**, мицена чистая, ложноопѐнок серно-жѐлтый, рядовка серно-жѐлтая.

Среди ядовитых грибов есть виды, обладающие быстрым отравляющим действием (от 15 минут до 2 часов), но сравнительно не опасные: навозник серый, мухоморы красный и желтый, сыроежка едкая, сатанинский гриб, опенок ложный.

Среди грибов, обладающих медленным действием (от 5 до 48 часов), наиболее опасны поганка бледная (самая опасная, летальность до 70 %), мухомор весенний (белый), ложный сморчок (летальность 10—50 %).

Проявления отравлений примерно одинаковы: боль в животе, тошнота, рвота, диарея, головная боль, головокружение.

Реакция по спасению должна быть мгновенной: промывание желудка, если, конечно, пострадавшие не в бессознательном состоянии. Если пострадавший в сознании, необходимы обильное теплое питье и одновременно — слабительные, чтобы освободить кишечник от ядов.

Важнее всего — профилактика: не брать грибов, которых не знаешь; не собирать грибы вдоль дороги: они съедобны, но пропитаны вредными выбросами проезжающих машин; не брать старые грибы.

**Меры предосторожности с ядовитыми растениями**

* Необходимо знать ядовитые растения, их токсические свойства и особенности воздействия на человека.
* Избегать случаев употребления в пищу незнакомых растений, не брать в рот ядовитые растения.
* Не разбивать бивак в местах произрастания и, особенно в период цветения ядовитых растений.
* Не использовать при самолечении неизвестные растения.
* Не пробовать на вкус неизвестные растения.
* Не прикасаться невымытыми руками к слизистым и особенно глазам.
* Знать симптомы и первые признаки отравления, приемы оказания первой помощи.

**Ядовитые растения** Сибирского и Дальневосточного федеральных округов**:** вех ядовитый, болиголов пятнистый, борщевик сибирский, белена черная, дурман обыкновенный, аконит высокий, лютик едкий, дельфиниум высокий, волчье лыко, вороний глаз, чемерица черная, купена душистая, багульник болотный.

Дети более чувствительны к ядам и лекарствам, чем взрослые, и поэтому, гораздо чаще отравляются ядовитыми растениями. Ядовитые растения нельзя брать в рот. Немытой рукой, державшей ядовитое растение, нельзя касаться глаз, слизистой рта, носа. Некоторые яды находятся в соке растений, который способен растворить жир, покрывающий поверхность кожи; впитываясь в кожу и попадая в кровь, такой сок вызывает отравление.

**Первая помощь при отравлениях ядовитыми растениями**

Как только появились первые признаки отравления или вам стало известно, что в организм попали частицы (сок, зерна, цветы, плоды и т.д.) ядовитого растения, необходимо без промедления провести мероприятия первой помощи. Многие яды действуют настолько быстро, что малейшее промедление в оказании помощи пострадавшему может привести к тяжелым последствиям. Прежде всего, следует принять меры к удалению яда (частиц растения и пр.) из желудка. Этому способствует появляющаяся часто при отравлениях рвота, которую следует поддерживать. Необходимо выпить подряд несколько стаканов теплой подсоленной воды. В результате рвоты выпитая вода удаляется вместе с ядовитыми частицами растения. Если же рвота не появляется, ее нужно вызвать. Для этого используют следующий прием: в рот вводят черенок ложки и дотрагиваются до корня языка. Обычно этого бывает достаточно, чтобы вызвать рвоту. Противоядия принимаются только по указанию врача.

В случае соприкосновения с частями ядовитого растения, вызывающего воспаление кожи, нужно обмыть пораженные участки кожи водой (теплой) с мылом, а затем ватным тампоном, смоченным слабым раствором марганцовокислого калия или, в крайнем случае, одеколоном, хорошо протереть.

Необходимо соблюдать общие правила безопасности: никогда не есть незнакомые ягоды, грибы и растения; не употреблять в пищу растения, выделяющие на изломе белый молочный сок, а также ягоды и грибы с неприятным запахом.

**Съедобные растения Сибирского и Дальневосточного федеральных округов**

На территории Сибирского и Дальневосточного федеральных округов встречается большое количество дикорастущих растений, пригодных в пищу. Это рябина, малина, черѐмуха, смородина, черника, брусника, клюква, земляника. Съедобны молодые побеги тростника, корневища кувшинок, внутренний слой коры молодых деревьев, почки берѐзы, кипрей, борщевик рассеченный (пучка), горец птичий (спорыш), зопник клубненосный, звездчатка мокрица (мокрец), камыш озерный, лилия кудреватая (или мартагон, саранка обыкновенная).

Тем не менее не рекомендуем употреблять пищу дикорастущие растения без крайней необходимости.

# Первая помощь при получении травмы

**Вывихи**

Травма приводит к полному смещению суставных концов костей за пределы физиологической нормы. Чаще наблюдается вывих суставов верхних конечностей. Это связано с анатомической особенностью сустава: чем больше объем его движений, тем легче в нем происходит вывих.

В результате механической травмы боль ощущается при любой попытке выполнить движение.

Необходимо, прежде всего, вправить вывих. Сделать это должен врач по определенной методике для каждого сустава в течение 1,5—2 часов. Запоздалое вправление может привести к трудноизлечимому вывиху.

При вывихах крупных суставов необходимы иммобилизация (создание неподвижности фиксирующей повязкой) и госпитализация пострадавшего. Для облегчения страданий применяют анальгетики, холод.

Довольно часто случаются вывихи челюсти при чрезмерном открывании рта (затянувшийся зевок, откусывание большого куска) или при сильном ударе снизу по щеке. В результате рот остается неподвижно открытым, челюсть смещена вперед или вбок. Необходимо доставить пострадавшего в больницу для вправления челюсти.

**Ушибы**

Травмы подобного рода возникают при падении, ударах тупым предметов и т.п. Происходит резкое сжатие наружных покровов, но кожа при этом не повреждается.

Возникает боль, особенно сильная при ушибах надкостницы, голени, локтевого нерва, что может привести к шоковому состоянию.

При ушибе может произойти разрыв тканей: точечные кровоизлияния как в коже, так и в подкожной клетчатке. В результате разрыва кровеносных сосудов образуется синяк, меняющий цвет по мере распада гемоглобина от красного до фиолетового, синего, зеленого, желтого.

Для уменьшения подкожного кровоизлияния необходимо положить холод на ушибленное место (лучше всего — пакет со льдом, обернутый тканью), покой, а затем — тепло, массаж, физиотерапевтические процедуры.

При значительном скоплении крови в тканях может образоваться гематома — кровяная опухоль. Возможны повышение температуры, головная боль. В первые сутки необходимо положить холод на поврежденный участок, а затем — тепло и лечебные мази (например, троксевазин), оказывающие рассасывающее и обезболивающее действие.

Порой ушибы не ограничиваются поверхностными повреждениями, а сопровождаются сотрясением мозга (тошнота, головокружение, рвота), разрывом внутренних органов. Ушибы такого рода не подлежат домашнему лечению. Необходима срочная госпитализация, доскональное обследование и лечение.

Народная медицина рекомендует при неосложненных ушибах компрессы из измельченных до состояния кашицы репчатого лука, листьев подорожника, свежей травы полыни горькой. Можно привязывать бинтом к месту ушиба листы подорожника, белокочанной капусты, меняя их по мере высыхания (они хорошо снимают воспаление).

**Переломы**

При воздействии механической силы нарушается целостность кости. Возможно частичное нарушение, но нередко происходит полный перелом, и отломки кости полностью разъединяются. В зависимости от причины травмы кость может сломаться в одном месте или в нескольких. При смещении отломков могут ущемляться мышцы, сосуды, нервы, что причиняет сильную боль. Наличие перелома подтверждают припухлость, деформация конечности, нарушение подвижности, резкая боль.

Переломы бывают открытыми (с раной на месте перелома) и закрытыми (без повреждений кожного покрова). При открытом переломе, прежде всего, нужно предотвратить инфицирование раны, наложив стерильную повязку; при сильном кровотечении — давящую повязку выше раны.

Нельзя заниматься вправлением отломков самостоятельно, потому что можно повредить мягкие ткани, сосуды. Но обеспечить неподвижность поврежденного сустава необходимо. Без иммобилизации перевозить пострадавших нельзя. Кроме того, фиксирование уменьшает боль, предупреждает шок. В качестве шин можно использовать доски, лыжи, палки, любой подходящий подсобный материал.

Основной принцип накладывания шины — фиксация двух соседних суставов (выше и ниже травмированного участка). Например, при переломе голени шину накладывают от верхней трети бедра до стопы. Перед наложением шину обертывают мягким материалом, а потом фиксируют на конечности бинтами, косынками, ремнями. Открытыми нужно оставлять стопы и кисти, чтобы следить за состоянием кровообращения.

Пострадавших с травмой позвоночника (обычно это происходит при падении с высоты) доставляют в больницу в положении лежа на животе или на спине, на твердой поверхности. В случае перелома костей таза пострадавшего следует уложить на спину, ноги согнуть в коленях, подложив для неподвижности валик из одеяла.

Опасны для жизни переломы черепа и его основания (кровотечение из носа и ушей, бессознательное состояние), переломы шейных позвонков с повреждением спинного мозга (нарушение дыхания, паралич рук и ног), множественные переломы ребер (нарушение дыхания, гипоксия).

Сращивание отломков сопровождается сложным процессом образования новой костной ткани и мозоли. Нарушение нормального процесса сращивания может привести к образованию ложного сустава. Причиной патологии может быть ущемление между отломками костей, дефект кости, другие процессы.

**Раны**

Травмирование кожи может быть поверхностным — это ссадины, царапины, порезы. С ними можно легко справиться самостоятельно. Царапины и ссадины достаточно обмыть с мылом, чтобы удалить частицы грязи и песка, затем обработать дезинфицирующим раствором и заклеить лейкопластырем, лучше бактерицидным. В том случае, если вас оцарапало животное, лучше после обмывания наложить мазь с антибиотиком.

Порезы кухонным ножом во время приготовления пищи — нередкий случай. Если порез не очень глубокий, достаточно обработать его перекисью водорода и наложить давящую повязку; если порез глубокий и широкий и есть кровотечение, нужно остановить его давящей повязкой и обратиться в ближайший медпункт или поликлинику: возможно, понадобится накладывание швов.

Механическое повреждение кожных покровов нередко сопровождается нарушением целости тканей — мышц, нервов, крупных сосудов. Различают раны резаные, колотые, рваные, укушенные и др. Все раны объединяет общий признак: боль, кровотечение, расхождение краев, но клиническая картина зависит от степени повреждения, загрязнения раны микробами, общего состояния организма. Повреждения, образованные от укуса животных, имеют оборванные края и могут быть инфицированы слюной.

Раны кровоточат в зависимости от повреждения мелких или крупных сосудов. Все они инфицированы в момент травмы ранящим предметом или внесены с частицей почвы, одежды и т. д. Саму рану не следует промывать, а кожу вокруг нее надо обработать сначала спиртом или водкой, а затем йодной настойкой.

Сильное кровотечение в результате ранения конечности нужно остановить наложением жгута выше раны, в других случаях показана только асептическая давящая повязка. Перед ее накладыванием необходимо обработать не только кожу вокруг раны, но и свои руки. Лучше всего использовать перевязочный пакет, который должен быть в вашей аптечке, или стерильный бинт. Сначала накладывают стерильную марлевую салфетку, затем вату и только потом бинт. Бинтование следует проводить так, чтобы не вызвать застоя крови (например, на руках и ногах — снизу вверх). Первый и второй слой должны совпадать, каждый последующий — закрывать предыдущий на половину ширины бинта.

Пострадавших нужно отвезти в больницу и обязательно рассказать причину возникновения раны. На основании этой информации будет проведена противостолбнячная вакцинация и назначено лечение.

Интенсивность заживления раны определяется характером повреждения тканей, условиями кровоснабжения и состоянием организма пострадавшего.

# Подача сигналов бедствия

Знание сигналов бедствия является важным фактором, обеспечивающим выживание человека в природной среде.

Средством сигнализации может служить яркая одежда, разложенная на открытом пространстве в виде стандартных международных сигналов. Для обозначения своего местонахождения днем пользуются дымовыми кострами. Дыма будет больше, если в костер добавить свежую траву или сырой мох.

