

ПАМЯТКА **Что делать если вы....?**

...подверглись воздействию стресса

В наше непростое время необходимо знать, как оказывать **помощь при эмоциональных потрясениях**. Необходимо установить эмоциональный контакт с человеком, которому вы хотите помочь. Принесите ему чашку чая, попытайтесь разговаривать, а когда он начнет отвечать, слушайте, не перебивая. И обязательно посоветуйте изложить на бумаге то, что беспокоит, взглянуть на текст "взглядом постороннего", а затем собственноручно уничтожить. Форма и последовательность изложения значения не имеют. Важно писать, не отрываясь и как можно полнее. Ни в коем случае не предлагайте и не употребляйте в качестве "лекарства" алкоголь и наркотики. Они лишают вас контроля над собой и часто приводят к истерике или самоубийству.

... увидели человека, лежащего без движения

При первичном осмотре пострадавшего первым делом необходимо убедиться в наличии у него сердцебиения и дыхания. Убедитесь, что дыхательные пути не перекрыты какими-либо предметами. Внимательно осмотрите шейный отдел позвоночника, предварительно освободив шею от воротника. Аккуратно надавите на живот и выясните, есть ли у потерпевшего болевые ощущения. Попросите пострадавшего поочередно поднять ноги - таким образом, Вы сможете понять, цел ли тазобедренный сустав. Затем обследуйте кости рук на наличие повреждений. И последнее: необходимо определить, чувствительны ли пальцы на ногах.

Закончив доврачебный осмотр, попросите пострадавшего не двигаться и вызовите "Скорую помощь".

...проводите сердечно-легочную реанимацию

Наиболее эффективную **реанимацию при внезапной остановке сердца** должны проводить сразу несколько человек. Оптимальное число участвующих в реанимации - 3 человека.

Рекомендуется сразу же приступить к непрямому массажу сердца. Для этого нужно положить пострадавшего на спину, куском чистой материи очистить ротовую полость, после чего расстегнуть одежду и определить место надавливания на грудную клетку. Сложите ладони так, чтобы правая рука упиралась в грудь, а левая лежала сверху. Сделайте 5 энергичных качков. Затем дается команда "вдох", и один из помощников проводит искусственную вентиляцию легких, вдохнув воздух в открытый рот пострадавшего. Нос пострадавшего необходимо зажать. Другой помощник должен кулаком постоянно надавливать на живот пострадавшего в области диафрагмы - это необходимо для более полноценного снабжения кровью головного мозга и жизненно важных органов. Ни в коем случае не останавливайтесь. Вдох должен чередоваться с массажем сердца. Когда у пострадавшего появится пульс, обязательно поверните его на живот и приложите к голове холод.

Если у человека **остановилось сердце**, как можно быстрее окажите ему посильную помощь. Для начала проверьте, есть ли пульс на сонной артерии и реакцию зрачков на свет. Переверните пострадавшего на спину, расстегните на нем верхнюю одежду. Затем переходите к непрямому массажу сердца. Для этого положите под шею пострадавшего валик таким образом, чтобы голова запрокинулась назад, и давите на грудь прямыми руками. Обязательно сопровождайте массаж вентиляцией легких: на каждые 15 надавливаний делают 2-3 выдоха. Частота надавливаний - 40-60 раз в минуту. Массаж следует проводить не меньше 20-30 минут. Непрямой массаж сердца прекращают в том случае, если на сонной артерии появился пульс.

...стали свидетелем сердечного приступа

При сердечном приступе самое страшное - полная остановка сердца. Поэтому для начала необходимо полностью прекратить любую работу и не двигаться. Затем, чтобы уменьшить боль, пострадавший должен сделать глубокий вдох и на 10-15 секунд задержать дыхание. Остерегаясь резких движений, нужно сесть, по возможности подложив под спину подушки. Наконец, советуем принять валидол или валокордин и вызвать "Скорую помощь".

...возвращаетесь домой вечером

Перед тем как выйти из метро на **улицу в темное время суток**, обязательно позвоните домой и попросите Вас встретить. Заранее продумайте свой маршрут. Старайтесь идти по освещенным улицам вдоль проезжей части или там, где по вечерам можно встретить людей: мимо платных автостоянок, собачьих площадок, вдоль жилых домов. Если Вы встретили шумную компанию, лучше перейдите на другую сторону улицы. Идите спокойно, не проявляя нервозности. Ваш уверенный шаг отпугнет хулиганов.

...провалялись под лед

Если **Вы провалялись под лед**, старайтесь передвигаться к тому краю полыньи, откуда идет течение. Это гарантия, что Вас не затянет под лед. Добравшись до края полыньи, старайтесь побольше высунуться из воды, чтобы налечь грудью на закраину и забросить ногу на край льда. Если лед выдержал, осторожно перевернитесь на спину и медленно ползите к берегу. Выбравшись на сушу, поспешите согреться: охлаждение может вызвать серьезные осложнения.

Если **на Ваших глазах кто-то провалился под лед**, вооружитесь любой палкой, шестом или доской и осторожно, ползком двигайтесь к полынье. Доползти следует до такого места, с которого легко можно кинуть ремень, сумку на ремне или протянуть лыжную палку. Когда находящийся в воде человек ухватится за протянутый предмет, аккуратно вытаскивайте его из воды. Выбравшись из полыньи, отползите подальше от ее края.

...поскользнулись в гололед

Одна из главных опасностей зимой - **гололед** и, как следствие, возможное падение. Надо стараться не упасть на колени или прямые руки. Падая вперед, примите удар на всю поверхность тела и максимально поднять голову. При падении на склоне постарайтесь приземлиться на бок. Вытяните руку и не падайте на локоть. Вытянутая вдоль склона рука защитит Вашу голову и устранил нагрузку на плечо. Если вы упали на спину, прижмите подбородок к груди - так вы не ударитесь затылком. А чтобы не повредить копчик, подтяните колени к лицу и попробуйте как можно больше "закруглить" спину.

...долго находитесь на морозе

Чтобы не замерзнуть, надо двигаться. Если же, несмотря на все усилия, вы почувствовали, как немеют руки, разотрите их друг об друга, а когда кровоток восстановится - засуньте их подмышки. Не забудьте снять кольца и часы - это улучшит циркуляцию крови. Делайте энергичные махи руками. При этом рука должна быть максимально расслаблена, а ладонь - растопырена. Так же согреваются ноги.

Можно также использовать способ, который в народе носит название "эскимосского". Руки вытягивают вдоль тела, пальцы растопыривают. Плечами делают резкие и частые движения вверх-вниз.

...попали в лавину

Отправляясь в горы, обязательно купите лавинный датчик. Его марка значения не имеет, ведь все они работают на одной частоте. Повесьте его на шею под одежду. Рюкзак - ненадежное место, его может сорвать лавиной. К запястью руки привяжите яркую длинную ленту. По ее концу Вас будет легче отыскать в снегу.

Если же кто-то из Ваших спутников все-таки **попал под лавину**, немедленно переведите датчики в режим поиска. В этом случае прибор начнет издавать громкий сигнал, причем чем ближе к пострадавшему, тем сигнал интенсивней. Датчик действует на расстоянии 50 метров и на глубине 6 метров под снегом.

Обнаружив человека под снежным завалом, немедленно приступайте к раскопкам и будьте готовы оказать пострадавшему первую помощь.

Кроме того, попав под лавину, надвиньте на рот и нос воротник свитера или куртки, закройте лицо ладонями, сложенными ковшом - это защитит рот от снега и позволит вам дышать. И ни в коем случае не кричите. Берегите силы и кислород. Ожидая помощи, старайтесь не заснуть.

...обморозили руку или ногу

Первое, что надо сделать при **обморожении**, - доставить пострадавшего в тепло. Затем освободить обмороженные части тела от мерзлой одежды, снять все металлические предметы: браслеты, цепочки, часы и кольца. Это улучшит циркуляцию крови.

Приготовьте теплую воду, температурой 20 - 30 градусов, и поместите в нее обмороженную руку или ногу. Подержите ее там примерно полчаса, стараясь при этом шевелить пальцами.

Как только чувствительность восстановится, осторожно протрите руку (ногу). Убедившись, что на обмороженных участках не осталось влаги, наложите сухую чистую повязку. Однако ни в коем случае не стягивайте кожу и обязательно проложите бинт между пальцев. Затем на первые слои бинта для дополнительного согревания положите слой ваты и продолжайте накладывать повязку.

Если у пострадавшего обморожены **щеки или уши**, приложите к ним кусочек теплой ткани (ткань надо предварительно прогладить утюгом).

И, наконец, необходимо вызвать врача.

...разбили градусник и пролили ртуть

Если Вы разбили градусник и **ртуть** раскатилась по столу или полу, ни в коем случае не пытайтесь вытереть ее тряпкой - это приведет лишь к размазыванию ртути и увеличению поверхности испарения.

Для сбора ртути приготовьте наполненную водой банку с плотной крышкой, обыкновенную кисточку, резиновую грушу, бумажный конвертик, лейкопластырь, мокрую газету, тряпку и раствор марганцовки.

При помощи кисточки надо собрать самые крупные шарики ртути в бумажный конвертик. Затем "втяните" в резиновую грушу более мелкие шарики, а самые мелкие капельки "наклейте" на лейкопластырь. Всю собранную ртуть поместите в банку и плотно закройте ее. Очищенную поверхность протрите мокрой газетой, а затем обработайте раствором марганцовки и как следует проветрите помещение.

Банку с ртутью необходимо сдать в «Службу спасения», тел. **112**

...обнаружили, что у ребенка температура

Если у ребенка поднялась **температура**, необходимо немедленно вызвать врача, сообщив диспетчеру "Скорой", насколько высока температура. Затем мягкой тряпочкой или губкой, смоченной в спиртовом или водочном растворе, оботрите грудь, живот, спину и руки ребенка. Спиртосодержащий раствор, испаряясь с поверхности тела, охладит организм. Также очень важно охладить голову ребенка. Для этого на лоб надо положить полотенце, смоченное в холодной воде. Наденьте на ребенка хлопчатобумажную майку, которая хорошо впитывает влагу, дайте горячее питье и накройте одеялом. После этого он должен уснуть.

...отравились

Если Вы **отравились**, то в первую очередь необходимо провести промывание желудка. Для этого надо выпить 3-4 стакана слабого раствора марганцовки и вызвать рвоту. Для полного очищения желудка требуется выпить не менее трех литров раствора. Если в доме есть аптечка, то нужно приготовить слабительное, добавив в него активированный уголь. Эту смесь необходимо запить большим количеством теплой воды. Можно принять препараты, поддерживающие сердечную деятельность.

...обнаружили в квартире очаг пожара

Если у Вас на кухне **загорелось белье**, висящее над плитой, немедленно выключите газ и залейте пламя водой. Бросьте дымящуюся вещь на пол и затопчите. Затем откройте окно и проветрите кухню.

Если у Вас **на шнуре утюга появилось пламя**, сразу отключите его от электросети. Затем накройте пламя тряпкой и погасите его.

Если **загорелась открытая проводка**, отключите электричество в квартире или закидайте провод землей из цветочных горшков.

Если Вы почувствовали запах плавящегося пластика, найдите место повреждения проводки. Потрогайте розетки, не теплые ли они. Обнаружив источник запаха, отверткой или плоскогубцами с пластмассовыми ручками раздвиньте загоревшиеся провода. Отключите электричество. **Ни в коем случае не заливайте пламя водой!**

Если вы не в состоянии самостоятельно потушить огонь, без промедления вызывайте пожарных.

...почувствовали запах дыма с лестничной клетки

Если источник дыма находится вне вашей квартиры, выйдите на лестничную клетку и осмотритесь. Если очаг возгорания находится этажом (или несколькими) ниже, не спускайтесь вниз по лестнице и не пытайтесь воспользоваться лифтом: при пожаре лифт всегда отключается. Не паникуйте. Срочно вызовите пожарных, сообщив точный адрес, свою фамилию, наиболее удобный маршрут для подъезда к дому. Главное - предотвратить попадание дыма в квартиру. Для этого разорванные на полоски мокрые тряпки заправьте в щели между дверью и косяком. Затем закройте все имеющиеся в квартире вытяжные вентиляционные отверстия сложенным одеялом или подушками. Дым всегда поднимается кверху. Поэтому сядьте на пол и прикройте дыхательные пути смоченным в воде полотенцем. А теперь спокойно ждите приезда пожарных.

...узнали о химической аварии в вашем районе

Если на химически опасном объекте, расположенном рядом с вашим домом, произошел выброс сильно действующих ядовитых веществ, внимательно отслеживайте сообщения о причине подачи сигнала и порядке действия в сложившейся ситуации по радио и ТВ. **Если необходимо покинуть квартиру и есть эта возможность**, закройте двери, окна, форточки, отключите электропитание квартиры, возьмите минимально необходимую одежду (летом - обязательно дождевик!), наденьте средства индивидуальной защиты, возьмите трехдневный запас непортящихся продуктов и постарайтесь быстро, но без паники, покинуть зону поражения. Лифтом не пользуйтесь, электричество в зараженных районах отключают.

Если Вы не можете покинуть помещение, закройте окна, двери, форточки, отключите электропитание квартиры, наденьте средства индивидуальной защиты и проведите внешнюю (липкой лентой или пластырем) и внутреннюю (закрыть вентиляционные отверстия плотным материалом или бумагой) герметизацию помещения. По возможности укройтесь в ванной или туалете, т.к. эти помещения не имеют наружных стен, занавесив двери влажной простыней. Следует также помнить, что при распространении сильнодействующих ядовитых веществ (СДЯВ) легче или тяжелее воздуха целесообразно находиться на нижних или верхних этажах здания соответственно.

...заблудились и вынуждены ночевать в лесу

Сохраняйте спокойствие и избегайте паники. Если вы охвачены паникой - думать логически невозможно. Поэтому, лучше остановитесь и присядьте. И не делайте больше ни единого шага не подумав. Думать нужно лишь об одном, как добраться до того места, откуда начинается знакомый путь. Вспомните последнюю приметку на знакомом отрезке пути и постарайтесь отследить к ней дорогу. Если это не получится, попробуйте вспомнить знакомые ориентиры, наилучше - железную дорогу, судоходную речку, шоссе. Прислушивайтесь. При отсутствии знакомых ориентиров, тропинок и дорог выходите "на воду" - вниз по течению. Ручей ведёт к реке, река - к людям. Если ориентиров нет, взберитесь на самое высокое дерево - взгляд с высоты позволяет лучше сориентироваться.

Определить стороны света вы можете:

- с помощью компаса: стрелка компаса всегда указывает направление на север;
- с помощью Солнца: в основе приблизительного определения лежит фактор времени. При этом нужно исходить из того, что в северном полушарии Солнце приблизительно находится: в 7 часов - на востоке, направление тени указывает на запад; в 13 часов - на юге, тени от предметов наиболее короткие и их направление всегда указывает на север; в 19 часов - на западе.
- по Солнцу и часам - держите часы в горизонтальном положении, разверните их так, чтобы часовая стрелка была направлена на солнце. Прямая, которая делит угол пополам между часовой (маленькой) стрелкой и направлением от центра часов на цифру "1" циферблата, укажет направление на юг.
- по Полярной звезде - направление на Полярную звезду всегда отвечает направлению на север. Отыщите созвездие Большой Медведицы, которое имеет вид ковша из семи ярких звезд, а потом мысленно проведите прямую линию через две крайние звезды "ковша" и отложите на ней приблизительно пять отрезков, что отвечают расстоянию между двумя звёздами. В конце линии и будет звезда, которая почти неподвижно "висит" над Северным полюсом и показывает направление на север.
- существуют и менее точные приметы, которые позволяют выбрать нужное направление. Муравейник всегда находится с южной стороны дерева, пня или куста. Кора большинства деревьев с северной стороны грубее, иногда покрыта мхом; если мох растёт по всему стволу, то больше его с

северной стороны, особенно возле корней. Годовые кольца на пне спиленного дерева размещены неравномерно - с южной стороны они обычно толще. Просеки в больших лесных массивах всегда сориентированы в направлении север - юг или восток - запад. Если погода солнечная, можно определить направление на юг по наручным часам. Для этого часовую стрелку надо направить на солнце. Угол между часовой стрелкой и цифрой "1" на циферблате разделите пополам лезвием ножа, которое и укажет направление на юг.

Если Вы вынуждены **зимой заночевать вдали от населенного пункта**, необходимо построить хижину. Лучшим местом для нее будет склон оврага или реки.

Вытопчите в снегу яму, возьмите свои лыжи и лыжи своих спутников и воткните их в снег, образуя каркас хижины. Закругленные концы лыж наклоните внутрь и как можно крепче свяжите шнурком или веревкой. Затем из твердого снега или наста нарежьте снежные кирпичи. Самые большие уложите в основание пирамиды - с высотой размер кирпичей надо уменьшить. Укладывайте их с небольшим наклоном внутрь. Затем заделайте щели снегом, настелите пол из веток или камыша.

Если Вы организуете **кострище**, то делайте это на открытой поляне вдалеке от корней близстоящих деревьев. Вертикально подрежьте дерн до почвы по окружности будущей границы костра. Толщина дернового покрова может достигать восьми сантиметров. Разрежьте образовавшуюся внутреннюю часть дерна на восемь равных частей по диаметру. Аккуратно подрежьте каждую часть и перевернув уложите по периметру кострища. Теперь, начните розжиг костра с мелких ветвей.

...укушены ядовитой змеей

Если Вас **укусила змея**, прежде всего необходимо внимательно осмотреть место укуса. Яд нужно как можно скорее удалить, до того, как он начнет действовать. Жгут в подобном случае не накладывают. Ножом аккуратно сделайте небольшой крестообразный разрез на каждой ранке. Теперь постарайтесь высосать яд. Не в коем случае не глотайте его! В течение 10 минут после укуса необходимо ввести от одной до трех ампул преднизолона в область раны. Вводите лекарство медленно и осторожно. Прижигать рану железом нельзя! После укола прикройте рану марлевой салфеткой, сложенной в несколько раз. Чтобы место укуса находилось в покое, а оставшийся яд не скапливался в лимфатическом узле и не распространялся по организму, наложите мягкую шину. Приложите снизу к поврежденной руке или ноге несколько прямых веток и аккуратно, не сдавливая рану, примотайте их бинтом. Теперь срочно доставьте раненого в больницу.

...собираетесь в поход на байдарке

Собираясь в поход **на байдарке**, положите в непромокаемые пакеты и сумки документы и продукты питания. Сыпучие продукты лучше хранить в легких пластиковых бутылках с надписью. Упакуйте рюкзак: в самый низ поставьте посуду и упакованные продукты, мягкие вещи (спальный мешок, гидрокостюм, запасную одежду, средства спасения) укладывают к спине. Каждый рюкзак должен иметь комплект автономного проживания. Аптечку (бинты, противоожоговые препараты, самые необходимые лекарства) и фонарик лучше упаковать с внешней стороны рюкзака, чтобы их можно было быстро достать, как и прочную веревку для крепления вещей к лодке. Необходимо тщательно закрыть рюкзак, чтобы в него не попала вода. Полностью собрав рюкзак, сверху прикрепите к нему куртку и, если вы собираетесь идти по горным рекам, каску.

...получили сигнал об угрозе наводнения

Если ваш район часто страдает от наводнений, изучите и запомните границы возможных зон затопления, а также возвышенные, редко затапливаемые места, расположенные в непосредственной близости от мест проживания, а также кратчайшие пути движения к ним.

Запомните места хранения лодок, плотов и строительных материалов для изготовления необходимых подручных плавсредств. Заранее составьте перечень документов, имущества и медикаментов, которые необходимо вывезти при эвакуации в первую очередь.

Уложите в специальный чемодан или рюкзак ценности, необходимые теплые вещи, запас продуктов, воды, а также медикаменты. Подготовьте лодки (например, залейте водой, чтобы они не рассохлись) и другие плавсредства. Обязательно привяжите лодки и плоты веревками к дому (желательно повыше), чтобы их не унесло.

При получении сигнала об угрозе наводнения:

- отключите воду, газ и электричество;

- потушите горящие печи отопления;
- если позволяет время, перенесите на верхние этажи зданий (чердаки) ценные предметы и вещи, поднимите туда же запас пресной воды и долго хранящиеся консервированные продукты питания;
- уберите в безопасное место сельскохозяйственный инвентарь, закопайте, укройте удобрения и отходы;
- подготовьте к удару стихии свой дом: закройте все окна и двери на первом этаже, при необходимости и наличии времени забейте их досками или фанерой, чтобы не разбились окна;
- возьмите с собой личные документы, помещенные в непромокаемый пакет, деньги и ценности, медицинскую аптечку, комплект верхней одежды и обуви по сезону, постельное белье и туалетные принадлежности, а также трехдневный запас продуктов питания (вещи и продукты лучше всего уложить в чемоданы, рюкзаки или сумки);
- прибудьте к установленному сроку на сборный эвакуационный пункт для регистрации и отправки в безопасный район.

При внезапном наводнении необходимо:

- не паниковать и не терять самообладание;
- как можно быстрее занять ближайшее безопасное возвышенное место и быть готовым к эвакуации по воде, в том числе при помощи подручных плавсредств;
- если это невозможно, поднимитесь на верхний этаж или чердак дома;
- при подъеме воды следует забраться на крышу, а при ее резком прибытии - на "конек" крыши;
- детей и больных, ослабленных и замерзших людей, привяжите к себе или крепким частями крыши, например, к печной трубе. **Забираться на деревья, столбы и сомнительной прочности строения нельзя. Они могут быть подмыты потоками воды, и упасть;**
- чтобы привлечь внимание спасателей, постоянно подавайте сигнал бедствия: в светлое время суток можно повесить на высоком месте белое или цветное полотнище, а в ночное время подавайте световые сигналы;
- до прибытия помощи оставайтесь на верхних этажах и крышах зданий и других возвышенных местах;
- самостоятельную эвакуацию можно проводить только в случае необходимости оказания неотложной медицинской помощи пострадавшим, отсутствия продуктов питания, ухудшения обстановки или потери уверенности в получении помощи со стороны;
- для самостоятельной эвакуации желательно использовать личные лодки или катера, плоты из бревен и других подручных материалов.

После спада воды необходимо:

- осторожно обследовать дом и проверить, нет ли угрозы его обрушения;
- при осмотре внутренних комнат не рекомендуется использовать спички или свечи в качестве источника света из-за возможного присутствия в воздухе бытового газа (для этого лучше всего подойдет электрический фонарик);
- остерегаться порванных или провисших электрических проводов.

Помните, что до проверки специалистами состояния электрической сети включать электроприборы категорически запрещается.

О поврежденных или разрушенных водопроводных, газовых и канализационных магистралях немедленно сообщите в соответствующие коммунальные службы и организации.

Попавшие в воду продукты питания категорически запрещается применять в пищу до проведения проверки санитарно-эпидемиологической службой и их термической обработки.

Попавшие в зону затопления колодцы с питьевой водой необходимо осушить для их последующей дезинфекции.

...угрожает радиационная опасность

При сообщении о радиационной опасности немедленно спрячьтесь в здании. Стены деревянного здания ослабляют ионизирующее излучение в 2 раза, кирпичного - в 10 разов; углубленные укрытия (подвалы): с покрытием из дерева в 7 раз, с покрытием из кирпича или бетона в 40 - 100 раз.

Избегайте паники. Слушайте сообщения органов власти по вопросам чрезвычайных ситуаций.

Быстро соберите необходимые документы, ценности, лекарства, продукты, запас питьевой воды, простейшие средства санитарной обработки и другие необходимые вам вещи в герметический чемодан.

Уточните место начала эвакуации. Предупредите соседей, помогите детям, инвалидам и пожилым людям. Они эвакуируются в первую очередь.

Перед выходом из здания отключите источники электро-, водо- и газоснабжения, возьмите подготовленные вещи, оденьте противогаз (респиратор, ватно-марлевую повязку), верхнюю одежду (плащ, пальто, накидка), резиновые сапоги.

По прибытии на новое место пребывания, проведите дезактивацию средств защиты, одежды, обуви и санитарную обработку кожи на специально оборудованном пункте или же самостоятельно (снять верхнюю одежду, ставши спиной против ветра, вытрясти ее; повесить одежду на перекладину, веником или щеткой смести радиоактивную пыль и вымыть водой; обработать открытые участки кожи водой или раствором (типа ИПП-8), который будет выдан каждому. Для обработки кожи можно использовать марлю или просто полотенца.

Проведите йодную профилактику. Йодистый калий употреблять после еды вместе с чаем, соком или водой 1 раз в день на протяжении 7 суток: детям до двух лет - по 0,040 г на один прием; детям от двух лет и взрослым - по 0,125 г на один прием. Водно-спиртовой раствор йода принимать после еды 3 раза в день в течении 7 диб: детям до двух лет - по 1-2 капле 5% настойки на 100 мл молока (консервованного) или питательной смеси; детям от двух лет и взрослым - по 3-5 капель на стакан молока или воды. Наносить на поверхность кистей рук настойку йода в виде сетки 1 раз в день в течении 7 дней

Узнайте у местных органов власти адреса организаций, которые отвечают за предоставление помощи пострадавшему населению.

...оказались в толпе, в сильной давке

Не хватайтесь за выступающие предметы, старайтесь их обойти, держитесь дальше от стеклянных витрин, сетчатых оград, турникетов, сцены. Зонт, сумку прижмите плотно к телу. Длинный шарф лучше переместить с шеи на поясицу, превратив этот источник опасности удушения в средство защиты. Двигаясь в толпе, никогда ни за чем не наклоняйтесь, не поднимайте упавшие вещи, деньги и даже не завязывайте развязавшийся шнурок. Главная задача - любой ценой устоять на ногах. Падение внутри движущейся толпы опасно для жизни. Но если это все-таки произойдет, запомните немаловажные рекомендации: при падении не думайте о своей одежде или сумке, согните руки и ноги, защитите голову руками, а живот - сгибанием и подтягиванием ног к туловищу. Затем быстро попытайтесь упереться руками и одной ногой в землю и резко выпрямиться по ходу движения людей. Если не получится сразу, не отчаивайтесь и повторите свои попытки

...в лифте пожар

При первых признаках появления дыма, огня в кабине или шахте лифта, немедленно сообщите об этом диспетчеру, нажав кнопку "вызов". Если лифт движется, не препятствуйте этому, дождитесь его остановки. Выйдя из кабины, заблокируйте двери, чтобы в данном случае его никто не смог вызвать.

Немедленно сообщите о пожаре по телефону - 01.

Если же вы находите возможным ликвидировать возгорание самостоятельно, действуйте вне кабины лифта. Существует опасность ее самопроизвольного движения в случае замыкания горящих проводов. Не следует забывать о том, что электропроводка в лифте находится под напряжением. Поэтому тушить очаг возгорания водой чрезвычайно опасно. Для этой цели используйте плотную сухую ткань, углекислотный или порошковый огнетушитель, песок.

Нередко, в результате короткого замыкания лифт останавливается между этажами. В такой ситуации максимально озвучьте свое присутствие в нем: стучите, зовите на помощь. Попробуйте зонтом, ключами или другими подручными предметами открыть двери лифта. В кабинах с пневматическими дверями можно, открыв внутренние, нажать на рычаг с роликом во внешней двери этажа, следовательно, открыть ее изнутри. Будьте предельно осторожны и осмотрительны при выходе из лифта, чтобы не упасть в шахту. Если вам не удастся самостоятельно выйти из кабины до прибытия помощи, воспользуйтесь для защиты органов дыхания от дыма носовым платком, рукавами одежды.

ЭКСТРЕННЫЕ ТЕЛЕФОНЫ:

МЧС	01
Служба спасения	112
Скорая помощь	03
Полиция	02