

## Как поступить при пожаре и задымлении

### ПЕРЕЧЕНЬ обязательных мероприятий первой помощи при задымлении и возгорании.

1. Оцените ситуацию, в том числе убедитесь в отсутствии опасности для себя и пострадавшего. Быстро, но спокойно покиньте место задымления или возгорания.
2. Вызовите помощь: укажите наиболее точный адрес места происшествия и его ориентиры (для скорейшего доезда спасательных формирований).
3. Выполните мероприятия безопасности: плотно прикройте рот и нос влажной х/б тканью, снимите металлические украшения (кольца, браслеты, цепочки, серьги) и синтетическую одежду. Накройте голову и туловище влажной х/б тканью. Облейте себя водой (по возможности).
4. Извлеките пострадавшего из опасной зоны и переместите его в безопасную зону, используя спасательный захват, при условии безопасности данных действий для вас, как спасающего.



5. При осуществлении эвакуации с применением спасательного захвата необходимо, как показано на рисунке, развернуть пострадавшего спиной к себе, осуществить захват пострадавшего двумя руками проводя их вперед в области подмышечных впадин пострадавшего и захватив кистями обеих рук неповрежденное предплечье пострадавшего, приведя его к грудной клетке.
6. Оцените нарушения сознания, дыхания, кровообращения, для чего определите наличие пульса на лучевой артерии (расположите кисть пострадавшего ладонью вниз. Положите свою руку поперек его запястья, подведя под него три пальца со стороны его большого пальца. Подушечками пальцев в должны ощутить пульсацию артерии) или сонной артериях (для определения пульса на сонной артерии положите два пальца на кадык пострадавшего (в середине шеи) и, не

отрывая их от кожи, переместите к дальней от вас стороне шеи, в углубление между большой шейной мышцей и дыхательным горлом).

7. Определите наличие или отсутствие у пострадавшего видимого кровотечения. Обратите внимание на наличие признаков ожога верхних дыхательных путей: пострадавший извлечён из замкнутого помещения, есть ожоги лица и шеи, опалённые волосы в носу, копоть в слюне и выделениях из носа, затруднённое и шумное дыхание, надсадный кашель с мокротой, содержащей копоть.

8. Поддерживайте постоянный контакт с пострадавшим: вербальный, визуальный и тактильный (разговаривайте с пострадавшим, просите смотреть на Вас и держать Вас за кисть).

9. При наличии других повреждений, начните оказание помощи с остановки сильного наружного кровотечения. При выраженном кровотечении следует немедленно остановить приток крови к раненному участку, придавив артерию пальцем выше места ранения. Таким путем предотвращают приток крови к поврежденному месту артерии. Однако эта мера является только временной. Артерию прижимают пальцем до тех пор, пока не подготовят и не наложат давящую повязку. При кровотечении из бедренной артерии наложение одной только давящей повязки иногда оказывается недостаточным. В таких случаях приходится накладывать петлю, жгут или же импровизированный жгут. Если у оказывающего помощь под рукой нет ни стандартной петли, ни жгута, то вместо них можно применить косынку, носовой платок, галстук, подтяжки. Жгут или петлю на конечность накладывают сразу же выше места кровотечения. Наложённый правильно жгут, должен полностью прекратить приток крови к ране.

10. Выполните простейшие приёмы обезболивания: охлаждение травмированного участка тела; наложение широкой сухой повязки на ожоговую рану (обгоревшую одежду с обожжённой поверхности не удалять), бережная иммобилизация (придание неподвижного положения) травмированного участка тела.

11. Осмотрите пострадавшего для выявления других, угрожающих жизни состояний и менее опасных повреждений (отсутствие или затруднение дыхания).

12. Выполните согревание пострадавшего (с этой целью могут быть использованы чистые хлопчатобумажные ткани).

13. Наблюдение за состоянием пострадавшего до приезда бригады скорой медицинской помощи.

#### **ПАМЯТКА для лиц, привлекаемых к ликвидации пожаров.**

1. Основными неблагоприятными факторами при проведении работ в зоне пожаров являются воздействие на ликвидаторов повышенных температур воздуха, инфракрасного излучения, воздействие химических веществ при вдыхании воздуха, загрязнённого продуктами горения, опасность прямого повреждения наружных кожных покровов (ожоги), чрезмерные физические нагрузки.

2. Для профилактики перегревания организма (гипертермии) необходимо организовать рациональный режим работы. При температуре наружного воздуха

35-37°C продолжительность периодов непрерывной работы должна составлять 15-20 минут с последующей продолжительностью отдыха не менее 10-12 минут. При этом допустимая суммарная продолжительность термической нагрузки за рабочую смену не должна превышать 4-5 часов для лиц использующих специальную одежду для защиты от теплового излучения и 1,5-2 часа для лиц без специальной одежды.

3. Для защиты от чрезмерного теплового излучения необходимо использовать специальную одежду или одежду из плотных сортов ткани (х/б, брезент).

4. Для защиты органов дыхания от продуктов горения и предотвращения отравления необходимо использовать противогазы со специальными патронами для защиты от окиси углерода или специально изготовленные респираторы, сделанные из марлевой или хлопчатобумажной ткани.

5. В целях профилактики обезвоживания организма рекомендуется правильно организовать и соблюдать питьевой режим. Питье должно всегда быть в доступной близости, в достаточном количестве, доброкачественное в санитарно-эпидемиологическом отношении. Рекомендуемая температура питьевой воды, напитков, чая - 12-15°C.

6. Для оптимального водообеспечения рекомендуется также возмещать потерю солей и микроэлементов, выделяемых из организма при потоотделении. Рекомендуется предусмотреть выдачу подсоленной воды, минеральной щелочной воды, молочно-кислых напитков (обезжиренное молоко, молочная сыворотка), соков, витаминизированных напитков, кислородно-белковых коктейлей.

7. Для поддержания иммунитета и снижения интоксикации организма рекомендуется употребление фруктов и овощей.

8. Из-за значительных физических нагрузок у спасателей увеличивается объем вдыхаемого воздуха, что ведет к угрозе отравления в связи с попаданием в легкие повышенного количества продуктов горения. В связи с этим рекомендуется максимально механизировать все тяжелые физические работы.

### **КАК ВЕСТИ СЕБЯ в условиях смога и пожаров.**

1. Стараться избегать длительного нахождения на воздухе ранним утром. В такое время в воздухе находится максимальное количество смога.

2. Как можно реже бывать на открытом воздухе, особенно в самое жаркое время суток.

3. Рекомендуется обильное питье, так как при высокой температуре человек сильно потеет и теряет достаточно большое количество натрия и жидкости через кожные покровы и дыхательные пути. Для возмещения потери солей и микроэлементов рекомендуется пить подсоленную и минеральную щелочную воду, молочно-кислые напитки, (обезжиренное молоко, молочная сыворотка), соки, минерализованные напитки, кислородно-белковые коктейли. Исключить газированные напитки.

4. Необходимо ограничить физические нагрузки.

5. В целях снижения токсического воздействия смога принимать поливитамины (при отсутствии противопоказаний).
6. При усилении запаха дыма рекомендуется надевать защитные маски, которые следует увлажнять, а оконные и дверные проемы изолировать влажной тканью. Особенно это относится к пожилым людям, детям и тем, кто страдает хроническими недугами: сердечно-сосудистыми заболеваниями, сахарным диабетом, хроническими заболеваниями легких, аллергическими заболеваниями.
7. Рекомендуется в помещениях проводить ежедневные влажные уборки.
8. При выборе одежды отдавать предпочтение натуральным тканям.
9. Несколько раз в день принимать душ.
10. Промывать нос и горло.
11. Употреблять легкоусвояемую, богатую витаминами и минеральными веществами пищу, отдавать предпочтение овощам и фруктам.
12. Не принимать алкогольные напитки и пиво, исключить курение, так как это провоцирует развитие острых и хронических заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
13. В случае возникновения симптомов острого заболевания или недомогания (появлении признаков одышки, кашля, бессонницы) необходимо обратиться к врачу.
14. При наличии хронического заболевания строго выполнять назначения, рекомендованные врачом.

*Особая рекомендация: Детям до 1 года не рекомендовано в период жары вводить новый прикорм.*