



## ИНСТРУКЦИЯ № 16

### Меры безопасности при неблагоприятных погодных условиях

#### **1. Правила поведения при ливневом дожде:**

- уточните прогноз погоды, в случае ее ухудшения, постарайтесь по возможности оставаться дома или в укрытии;
- используйте средства индивидуальной защиты: зонт, плащ, сапоги;
- в случае намокания одежды и обуви незамедлительно снимите их и согрейтесь;
- если вы попали в ливень на природе, постарайтесь быстро разбить лагерь в безопасном месте, надежно закрепите палатки, накройте их непромокаемой тканью, обустроите водосточные канавки вокруг палаток.

#### **2. Правила поведения во время грозы:**

- Молния опасна, когда вслед за вспышкой следует раскат грома. В этом случае надо закрыть в доме окна и двери, дымоходы и вентиляционные отверстия, а также выключить телевизор и другие бытовые электроприборы.
- Опасно в это время разговаривать по стационарному телефону: молния иногда попадает в натянутые между столбами провода. Лучше всего мобильный телефон выключить.
- Опасно подходить к электропроводке, молниеотводу, водостокам с крыши, антеннам, стоять рядом с окном. Вода, как нам известно из курса физики, отличный проводник тока. Во время грозы нельзя купаться, ловить рыбу. И лучше вообще отойти от берега.
- Если вы находитесь на открытой площадке или в лесу, укройтесь на низкорослом участке леса. Возле водоема отойдите подальше от берега, спуститесь с возвышенного места в низину. Держитесь подальше от больших, одиноко стоящих деревьев.
- Если гроза застала вас в автомобиле, не покидайте его и опустите antennу.

#### **3. Меры безопасности при граде:**

- по возможности не выходите из дома, находясь в помещении, держитесь как можно дальше от окон, не пользуйтесь электроприборами, т.к. град обычно сопровождается грозовой деятельностью;
- находясь на улице, постарайтесь выбрать укрытие. Если это невозможно, защитите голову от ударов градин (прикройте голову руками, сумкой, одеждой);
- не пытайтесь найти укрытие под деревьями, т.к. велик риск не только попадания в них молний, но и того, что крупные градины и сильный ветер могут ломать ветви деревьев, что может нанести вам дополнительные повреждения;
- если во время града вы перемещаетесь на автомобиле, то прекратите движение. Находясь в автомобиле, держитесь дальше от стекол, ни в коем случае не покидайте его.

Помните, что средняя продолжительность града составляет примерно 6 минут, и очень редко он продолжается дольше 15 минут.

#### **4. Правила поведения при усилении ветра:**

- При усилении ветра следует ограничить выход из зданий. Если сильный ветер застал Вас на улице, рекомендуем укрыться в подземных переходах или подъездах зданий. Не стоит прятаться от сильного ветра около стен домов, так как с крыш возможно падение шифера и других кровельных материалов. Ни в коем случае не пытайтесь прятаться за остановками общественного транспорта, рекламными щитами, недостроенными зданиями, под деревьями. Смертельно опасно при сильном ветре стоять под линией электропередач и подходить к оборвавшимся электропроводам.
- В период штормовых ветров следует, прежде всего, проверить состояние электросетей и оборудования, отопительных печей в жилых домах, обеспечить исправность внутреннего и наружного противопожарного водоснабжения, телефонной связи, подготовить противопожарный инвентарь.
- При скачках напряжения электрической сети в квартире немедленно обесточьте все электробытовые приборы, выдерните вилки из розеток, чтобы во время Вашего отсутствия при внезапном включении электричества не произошел пожар.

#### **5. Оказание первой помощи при солнечном и тепловом ударе.**

##### **5.1 Симптомы солнечного удара.**

Во время солнечного удара обычно не происходит каких-либо ярко выраженных симптомов. У потерпевшего может развиться апатия, также происходит упадок сил, вялость. Эти состояния могут сопровождаться:

- пульсирующей головной болью (в области затылка или лба);
- повышением температуры тела;
- спутанностью речи и мышления;
- потерей сознания;
- сильной жаждой;
- ослаблением сердечного ритма;
- шумом в ушах;
- головокружением;
- ожогами.

##### **5.2. Если вы столкнулись с необходимостью оказания пострадавшему медицинской первой помощи при солнечном ударе, то необходимо сделать следующие шаги:**

- В первую очередь переместите потерпевшего в тенистое место.
- Помогите пострадавшему принять горизонтальное положение. Ноги в этом случае должны находиться немного в приподнятом состоянии.
- Обеспечьте потерпевшему доступ к свежему воздуху. Для этого расстегните ему одежду, откройте окна, направьте в его сторону вентилятор или помашите на него полотенцем.
- Приложите что-нибудь холодное к затылку и лбу человека, или обмотайте его голову мокрой косынкой, полотенцем.
- Если температура тела слишком высокая, то необходимо дать потерпевшему жаропонижающее лекарство. Однако некоторые специалисты советуют не использовать эти средства. По их мнению, для понижения температуры лучше всего подойдет раствор уксуса, которым следует протереть ступни или ладони человека. Уксус необходимо разбавить с водой примерно 50 на 50.

- Дайте пострадавшему попить холодной воды, это нормализует водный баланс всего организма.
- Если потерпевший находится без сознания, то нужно воспользоваться нашатырным спиртом.
- В случае солнечного ожога используйте противоожоговую мазь или спрей.
- Вызовите бригаду скорой помощи.

5.3. Тепловой удар происходит в результате общего перегрева организма. Если организм не способен поддерживать стабильную температуру (нарушены функции терморегуляции), то это может нести серьезную угрозу здоровью человека.

Симптомы теплового удара могут существенно различаться у людей. Они зависят от наличия различных заболеваний человека, его общего физического состояния. К симптомам теплового удара могут относиться следующие признаки:

- резкое повышение температуры тела, которая при средней степени тяжести теплового удара может повыситься до 40 градусов, а в тяжелых случаях и выше;
- в некоторых случаях удар может сопровождаться головной болью или болью в области сердца;
- сильное чувство жажды;
- появляется общая слабость организма, вялость;
- возможно нарушение ритма сердцебиения;
- давление при тепловом ударе может повыситься или понизиться;
- происходит сбой двигательного аппарата, помутнение сознания, затруднение речи и мышления;
- кожа становится сухой или наоборот влажной;
- чаще всего происходит головокружение, чувствуются приступы тошноты и нехватка воздуха, реже – рвота;
- при тяжелой форме теплового удара может произойти обморок, а также наблюдаются судороги;
- нередко носовое кровотечение.

К причинам теплового удара можно отнести возрастной фактор (чаще страдают пожилые люди и дети), сердечно-сосудистые заболевания, обезвоживание, употребление алкоголя и лекарственных препаратов, ожирение, тяжелая работа при высокой температуре окружающей среды.

#### **5.4 При оказании первой помощи пострадавшему от теплового удара следует произвести следующие действия:**

- Переместите пострадавшего в прохладное, тенистое место. Если вы находитесь в помещении, то необходимо открыть окна, чтобы обеспечить приток свежего воздуха.
- Для облегчения дыхания и скорейшему охлаждению организма расстегните или снимите стесняющую одежду.
- Пострадавший должен находиться в горизонтальном положении, а ноги должны быть слегка приподняты.
- Если присутствуют зубные протезы, то снимите их, ведь они могут существенно затруднить отхождению рвотных масс.
- Потерпевший должен принять валидол (под язык), если его нет под рукой, можно использовать мятный леденец или капли. Это поспособствует улучшению общего состояния пострадавшего и облегчит дыхание.
- Пострадавшему необходимо выпить не менее одного литра воды. Проследите за тем,

чтобы вода была немного подсолена.

- Чтобы охладить организм необходимо обернуть голову потерпевшего мокрым полотенцем или все тело пострадавшего окутать смоченной простыней. Также можно приложить лед к голове потерпевшего.
- Если пострадавший находится без сознания, то воспользуйтесь нашатырным спиртом, который необходимо дать вдохнуть потерпевшему и смазать ему виски.
- При отсутствии признаков жизни в срочном порядке нужно провести сердечно-легочную реанимацию. Не прекращайте реанимационных действий до полного восстановления жизненных функций потерпевшего.
- Обязательно вызовите медицинских работников, ведь при тепловом ударе могут развиться тяжелые последствия, которые неопытный человек может не заметить.

**В случае опасности и для сообщения информации о необходимости проведения спасательных мероприятий звоните в единую службу спасения со стационарного телефона - 01, с мобильного - 112.**