

МИНИСТЕРСТВО ГРАЖДАНСКОЙ ОБОРОНЫ
И ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ



ПАСПОРТ
БЕЗОПАСНОСТИ
ШКОЛЬНИКА



ПАСПОРТ БЕЗОПАСНОСТИ ШКОЛЬНИКА

Настоящая памятка
«Паспорт безопасности школьника»
разработана коллективом Государственного казенного
образовательного учреждения дополнительного
профессионального образования
«Учебно-методический центр
по гражданской обороне и чрезвычайным ситуациям
Краснодарского края (ГКОУ ДПО «УМЦ ГОЧС КК»
по заказу

**Министерства гражданской обороны
и чрезвычайных ситуаций
Краснодарского края**

**Везде и всегда соблюдай
ОСТОРОЖНОСТЬ!**



Фамилия _____

Имя _____

Дата рождения _____

Домашний адрес _____

Школа, класс _____

Телефоны:

Мать: _____

Отец: _____

Лицо их замещающее: _____

Классного руководителя: _____

Соседей: _____

Группа крови и резус фактор _____

Медицинские противопоказания _____

Директор _____ (ФИО, подпись, печать)



**Где бы ты не находился:
в школе, дома, на улице или на природе, –**

как гражданин Российской Федерации ты обязан «соблюдать меры безопасности в быту и повседневной трудовой деятельности» (статья 19 Федерального закона от 21.12.1994 года № 68-ФЗ «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера»).

КТО МНЕ МОЖЕТ ПОМОЧЬ? (РЕСУРСЫ ПОМОЩИ)

Образовательное учреждение

Классный руководитель

☎ _____ ☎ _____

☎ _____ 📍 _____

Социальный педагог

☎ _____ ✉ _____

☎ _____

Психолог

Уполномоченный по правам ребенка

☎ _____ ☎ _____

☎ _____

Администрация (директор)

📍 _____

☎ _____ ✉ _____

☎ _____

✉ _____

Служба психиатрической помощи Краснодарского края

Всероссийский детский «телефон доверия»

☎ 8-800-250-29-55

☎ 8-800-200-01-22

Центр диагностики и консультирования Краснодарского края
с 8.30 до 17.00
(понедельник - пятница)

Горячая линия служб экстренной психологической помощи детям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации

☎ 8-861-992-66-75

☎ 8-988-245-82-82

8-861-245-82-82

Дорогой школьник!

Паспорт, который ты держишь в руках – самый первый и самый важный документ по безопасности в твоей жизни!

Наш мир таит в себе очень много опасностей, подстерегающих человека дома, на улице и, даже, во время отдыха.

Конечно, в любое время дня и ночи взрослые готовы прийти к тебе на помощь, но бывают ситуации, когда ждать помощи нет времени, когда одна минута может сохранить жизнь тебе, твоим друзьям или твоим родным. Знания, как поступить в том или ином случае, умелые действия одного человека могут предотвратить беду.

Правила, собранные на страницах этого паспорта, помогут тебе подготовиться к различным жизненным ситуациям, а, возможно, и сохранить жизнь тебе, твоим друзьям и близким!

Будь готов к любым жизненным ситуациям и ничего не бойся!



ЗНАНИЕ ОСНОВ БЕЗОПАСНОСТИ – НАУКА ОСТАТЬСЯ В ЖИВЫХ

НЕ ИГРАЙ СО СПИЧКАМИ 	НЕ ТРОГАЙ ЛЕКАРСТВА 	РОЗЕТКА – НЕ ИГРУШКА! 	НЕ ИГРАЙ НА ДОРОГЕ 
СОБЛЮДАЙ ПРАВИЛА ДВИЖЕНИЯ НА ДОРОГЕ 	НЕ ОТКРЫВАЙ ДВЕРЬ НЕЗНАКОМОМУ 	НЕ РАЗГОВАРИВАЙ С НЕЗНАКОМЦАМИ 	НЕ ТРОГАЙ БЕЗДОМНЫХ ЖИВОТНЫХ 
НЕ ПОДХОДИ К НЕЗНАКОМЫМ ПРЕДМЕТАМ 	ПЕРЕХОДИ ДОРОГУ ПО ПЕШЕХОДНОМУ ПЕРЕХОДУ 	ИГРАЯ НА КАЧЕЛКАХ, СОБЛЮДАЙ ОСТОРОЖНОСТЬ 	НЕ СВЕЩИВАЙСЯ ИЗ ОТКРЫТЫХ ОКОН И БАЛКОНОВ 
БЕЗОПАСНЫЙ ИНТЕРНЕТ			
СТРАШЛИВАЯ ВЗРОСЛЫХ 	УСТАНОВИ ФИЛЬТР 	НЕ ОТКРЫВАЙ НЕИЗВЕСТНЫЕ ФАЙЛЫ 	НЕ СПЕШИ ОТВЕРГАТЬ ИДЕИ 

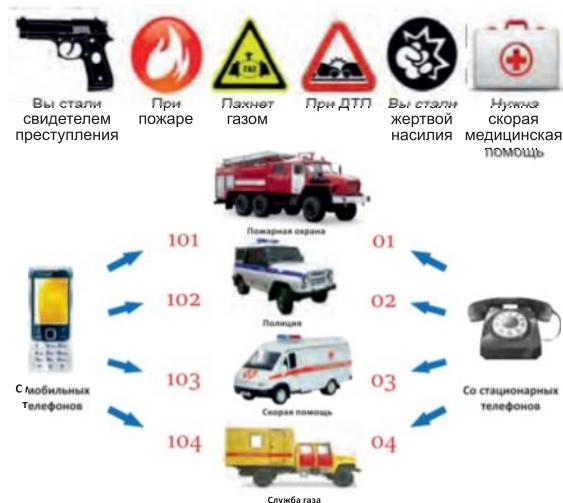
Краснодарский край образован 13 сентября 1937 года. Административный центр – город Краснодар. Из общей протяженности границы в 1540 км – 740 км. проходит вдоль моря. Протяженность края с севера на юг – 327 км. и с запада на восток – 360 км. Площадь территории Краснодарского края 75,5 тыс. кв. км. В составе Краснодарского края 7 городских округов, 37 муниципальных районов, 30 городских и 352 сельских поселений.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ НЕ ПОЛУЧИТЬ ТРАВМУ ОТ ПИРОТЕХНИКИ?

- Пиротехника должна быть заводского изготовления, в заводской упаковке, сертифицирована и с инструкцией;
- вам должно быть больше 15 лет!
- даже если вы уже когда-то запускали такую «игрушку», прочтите инструкцию ещё раз, не надейтесь на память;
- если фейерверк, хлопушка и т.п. не сработали сразу, то подходить к ним можно не раньше, чем через 15 минут;
- не запускайте пиротехнику в местах скопления людей;
- не используйте пиротехнику рядом с газопроводом, деревьями, линиями электропередач, на автозаправках ни в коем случае не разбирайте пиротехнические изделия;
- не носите пиротехнику в карманах, под одеждой.



КТО ВСЕГДА ПРИДЕТ НА ПОМОЩЬ



МОЙ ДОМ – МОЯ КРЕПОСТЬ

«Осторожно, коронавирус 2019-нCoV»

КОРОНАВИРУС

Коронавирусная инфекция – острое вирусное заболевание с преимуществом поражения верхних дыхательных путей.

Источники инфекции: животные или больной человек.

Восприимчивость:

- к возбудителю восприимчивы все возрастные группы населения;
- наиболее тяжелое течение наблюдается у пожилых людей со сниженным иммунитетом (или) явных хронических сопутствующих заболеваний.

Источники инфекции: животные или больной человек.

ПРОФИЛАКТИКА



Воздержаться от посещений культурно-массовых мероприятий с большим скоплением людей



Избегать объятий, рукопожатий при встречах.



Использовать индивидуальные средства защиты органов дыхания (маски, которые необходимо менять каждые 2 часа) и глаз (очки).



Избегать тесного контакта с больными с симптомами ОРВИ, гриппа.



Избегать касания немытыми руками глаз, рта и носа.



Мыть руки с мылом или дезинфицирующим средством после посещения мест массового скопления людей, контакта с животными и перед приемом пищи.



Не заниматься самолечением! При первых признаках заболевания обратиться к врачу и обязательно рассказать о поездках зарубежных поездках, если такие были и контакте с лицами, прибывшими из эпидемиологически неблагоприятных стран.



При планировании зарубежных поездок уточнить эпидемиологическую ситуацию.

Пути передачи



Инкубационный период: отрезок времени от момента попадания микробов агента в организм до проявления симптомов болезни. От 2 до 14 суток.

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ
министерства здравоохранения Краснодарского края
8 800 200-03-66

ЕСЛИ ПРОИЗОШЛО НАПАДЕНИЕ НА УЧЕБНОЕ ЗАВЕДЕНИЕ, ТО:

Убегай, если это возможно

Не нужно вступать в конфликт с вооружённым преступником и пытаться его обезвредить. Твоя задача - спасти свою жизнь, поэтому если ты слышишь выстрелы или крики в другой части школы, беги к выходу.



Не трать время на разговоры

При нападении ты всё равно не успеешь обсудить варианты спасения со своими друзьями. Потом вы успеете поговорить, а сейчас - спасайтесь.



Сними неудобную обувь и брось вещи

Туфли на каблуках или тяжёлый портфель замедлят тебя и мешают спасению. Сними неудобную обувь, брось вещи - сейчас тебе нужно действовать быстро.



Если убежать не получается — прятаться

Большинство нападающих обезвреживают в первые 10-15 минут. Твоя задача - не попадаться на глаза преступнику в течение этого времени. Если ты можешь закрыться в классе - сделай это.



Забаррикадируй дверь

У тебя наверняка нет ключа от класса, но ты можешь помешать атакующему войти, завалив дверь. Для этого можно придвинуть ко входу парты, стулья и даже шкафчик.



Выключи свет в помещении

Преступник вряд ли пойдет искать жертв в тёмной комнате, ведь таким образом он сам встанет под удар. Кроме того, темнота мешает ему стрелять в тебя и твоих друзей.



Отключи звук на мобильном телефоне

Твоя задача - не привлекать внимание преступника, поэтому выключи звук на мобильном и не шуми.



Лечь лицом вниз

Если нападающий близко и ты не успеваешь убежать или спрятаться, падай на пол и замри. Существует вероятность, что преступник просто пройдёт мимо.



И ещё раз — не геройствуй!

Ни в коем случае не пытайся обезвредить преступника самостоятельно. Не пытайся с ним поговорить, даже если это твой лучший друг. Сейчас это не друг, а преступник — тебе нужно держаться от него подальше.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ИНТЕРНЕТЕ

Если не знаешь, как пользоваться интернетом, то:

- Спрашивай взрослых!
- Установи антивирусную программу!
- Не открывай не известные файлы!
- Не спешి отправлять SMS!
- Не общайся с незнакомыми людьми!



КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ

Если ее носить неправильно, риск подхватить инфекцию возрастает



1
Закрепите маску так, чтобы она плотно закрывала рот, нос и подбородок



2
Использованную маску необходимо сразу выбросить в мусорное ведро



3
Не стоит носить маску на свежем воздухе



4
После ухода за больным маской нужно снять и сразу выбросить, не надевайте ее повторно



6
Если маска стала сырой, то ее нужно немедленно сменить на новую и сухую



7
Меняйте маску каждые 2 - 4 часа



8
Надевать маску нужно стороной наружу



9
Не кладите использованную маску в карман или сумку

5
Снимать маску нужно за ушные петельки. Если затронули поверхность, то тщательно помойте руки с мылом.

ГДЕ НУЖНО НАДЕВАТЬ МАСКУ



1
При общении с людьми, у которых кашель, чихание или насморк



2
В местах массового скопления людей (в помещениях или общественном транспорте)



3
При уходе за больными

Важно!
Медицинская маска не защищает от заражения, только от распространения. Чтобы не заразиться, нужно соблюдать и другие профилактические меры.

ОСТАЛСЯ ОДИН ДОМА

Если ты услышал звонок в дверь, то:

- не открывая дверь, посмотри в глазок;
- если звонивший тебе не знаком и внушает подозрения вызови полицию они придут на помощь;
- спроси через дверь о цели визита; если звонивший представился работником коммунальной службы - сантехником, слесарем, то скажите ему, чтобы он приходил позже.



Если слышали шаги на площадке и чувствуете, что за дверью кто-то притаился, то:

- позвони соседям, чтобы они посмотрели на постороннего в глазок;
- если у соседей глазок закрыт снаружи, то вызови полицию по телефону;
- позвони жильцам других этажей;
- в одиночку на площадку не выходи.



ЧТО ДЕЛАТЬ, ВО ВРЕМЯ ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЯ?

Ощувив колебания здания, увидев качание светильников, падение предметов, услышав нарастающий гул и звон бьющегося стекла, не поддавайтесь панике (от момента, когда вы почувствовали первые толчки до опасных для здания колебаний у вас есть 15 – 20 секунд);



быстро выйдите из здания, взяв документы, деньги и предметы первой необходимости, покидая помещение спускайтесь по лестнице, а не на лифте;



оказавшись на улице – оставайтесь там, но не стойте вблизи зданий, а перейдите на открытое пространство;

сохраняйте спокойствие и постарайтесь успокоить других;

если вы вынужденно остались в помещении, то встаньте в безопасном месте: у внутренней стены, в углу, во внутреннем стенном проеме или у несущей опоры;

если возможно, спрячьтесь под стол – он защитит вас от падающих предметов и обломков;

держитесь подальше от окон и тяжелой мебели. Если с Вами дети – укройте их собой;

не пользуйтесь свечами, спичками, зажигалками – при утечке газа возможен пожар;

если вы оказались на улице - держитесь в стороне от нависающих балконов, карнизов, парапетов, опасайтесь оборванных проводов;

если вы находитесь в автомобиле, оставайтесь на открытом месте, но не покидайте автомобиль, пока толчки не прекратятся;

будьте в готовности к оказанию помощи при спасении других людей.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ПРОВАЛИЛИСЬ ПОД ЛЕД?

- не паникуйте;

- быстро сбросьте тяжелые вещи, удерживайтесь на плаву, зовите на помощь;

- обонитесь на край льдины широко расставленными руками, при наличии сильного течения согните ноги, снимите обувь, в которую набралась вода;

- старайтесь не обламывать кромку льда, навалитесь на нее грудью, поочередно поднимите ноги;

- держите голову высоко над поверхностью воды, постоянно зовите на помощь.



В НЕГЛУБОКОМ ВОДОЕМЕ МОЖНО:

- резко оттолкнуться от дна и выбраться на лед;

- перелезть по дну к берегу, пролазая перед собой лед.



В ГЛУБОКОМ ВОДОЕМЕ МОЖНО:

- выберите с той стороны, где лед наиболее крепок;
- необходимо упереться в край льдины руками, лечь на нее грудью и животом, вытянуть поочередно ноги на лед;
- после выхода из воды на лед нужно двигаться к берегу ползком или, перекатываясь в том же направлении, откуда вы пришли;
- вставать и бежать нельзя, поскольку можно снова оказаться в воде;
- в случае падения в воду одновременно нескольких человек, надо по очереди выбраться на лед, помогая друг другу;
- на льду нужно находиться только в позе лежа.

ПОЖАРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ В БЫТУ

Если пожар в квартире, то:

- позвони по телефону в противопожарную службу и сообщи о случившемся в (101,01);
- быстро выведи на улицу младших братьев и сестер, престарелых;
- если тебе не удастся погасить пожар своими силами, немедленно покинь квартиру, закрыв за собой дверь; при невозможности выйти из квартиры, выйди на балкон, и криками привлеки внимание прохожих.



- позвони по телефону в противопожарную службу и сообщи о случившемся (101,01);
- если возможно, определи место горения (квартиру, почтовые ящики, мусоросборник и т.д.) и что горит (электропроводка, пластмасса, вата, бумага, легковоспламеняющиеся жидкости);
- если пожар произошел и воспользоваться лестницей из-за сильного задымления и огня невозможно, то останься в квартире;
- по прибытии пожарных подразделений подойди к окну привлеки их внимание и попроси оказать вам помощь.

Если запах дыма в подъезде, то:



А У НАС В КВАРТИРЕ ГАЗ!

При запахе газа:

- быстро перекрой кран подачи газа;
- открой все окна, двери для проветривания квартиры;
- позвони по телефону в аварийную газовую службу.



Помни: почувствовал запах газа (во избежание его взрыва), не включай освещение, не зажигай спичек, не применяй открытый огонь!

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- зажигать спички;
- пользоваться телефонами и электробижками;
- включать и выключать свет и электроприборы.

Электробезопасность дома: правила обращения с электричеством

- 1. НЕ СУЙ ПОСТОРОННИЕ ПРЕДМЕТЫ В РОЗЕТКУ**
Удар током 220 V может сильно покалечить или убить.
- 2. НЕ ПОЛЬЗУЙСЯ СЛОМАННЫМИ ЭЛЕКТРОПРИБОРАМИ**
Выключенный в электрическую сеть электроприбор может загореться.
- 3. НЕ ВКЛЮЧАЙ ОДНОВРЕМЕННО В СЕТЬ ЭЛЕКТРОПРИБОРЫ В ДОМЕ**
Перегрузка в сети может вызвать короткое замыкание.
- 4. БЕРЕГИСЬ ПРОВОДОВ С ПОВРЕЖДЕННОЙ ОБМОТКОЙ**
Можно получить удар током, дотронувшись до оголенных проводов.
- 5. БЕРЕГИСЬ СТАРЫХ, ИСКРЯЩИХСЯ, ПЛОХО ПРИКРУЧЕННЫХ РОЗЕТОК**
При включении в электрическую сеть может произойти замыкание, которое приведет к пожару.

ЕСЛИ ТЫ ПОПАЛ В СИЛЬНОЕ ТЕЧЕНИЕ, ТО:

Твоя задача – удержаться на воде, затратив при этом как можно меньше усилий

Для этого двигаться следует в ту же сторону, куда направлено течение, но немного наискосок по направлению к берегу

В таком случае ты без особых усилий сможешь добраться до берега.



ГОТОВЬСЯ К ПРОГУЛКЕ ПО ЛЕСУ:

Ориентируйся с прогнозом погоды - если он неблагоприятный, стоит отложить поход в лес.

Если у вас есть какое-то заболевание, возьмите лекарства.

Справьтесь про - в камуфляже вас могут не найти.

Одну руку лучше обмотать светоотражающими элементами.

Ориентируйся с солнцем! Вставь палочку в землю, а затем отбрось тень, запад будет по левую руку, а восток - по правую!

ПРИКЛЮЧАЙСЯ К ВЗРАДАМ! Рядом может проходить дорога, автомобильная или железнодорожная. Услышав шум, двигайтесь в сторону дороги.

Что взять с собой



Служба «112» и мобильное приложение

Если с собой мобильный - заберите «112». Сообщите оператору, в каком направлении вы движетесь, в каком районе вы находитесь в лесу. Подробные инструкции, что делать по сторонам.

Ориентируйтесь по воде

Ориентиром может стать ручей. Вода всегда течет по течению.

Высокоскоростная линия В радиусе 100 метров выключат ЛЭП - линия электропередачи

БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ

Если собрался искупаться в море или реке, то:



Не боритесь с сильным течением! Плывайте по течению постепенно приближаясь к берегу!



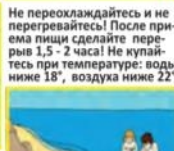
Не купайтесь у крутых обрывистых берегов с сильным течением, в заболоченных и заросших растительностью местах!



Не ныряйте в незнакомых местах! Не известно, что там может оказаться на дне!



Не подплывайте к проходящим судам. Не забирайтесь на технические предупредительные знаки!



Не переохлаждайтесь и не перегревайтесь! После приема пищи сделайте перерыв 1,5 - 2 часа! Не купайтесь при температуре: воды ниже 18°, воздуха ниже 22°



Купайтесь только в разрешенных местах, на благоустроенных пляжах!



Безопасность на водных объектах в летний период



Необходимо научиться отдыхать на воде

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РАЗБИЛСЯ ГРАДУСНИК?

Ртуть - это металл, при комнатной температуре представляет собой тягучую серебристо-белую жидкость. Его *пары очень опасны* для человека. Ртуть содержится в термометрах и люминесцентных лампах, поэтому обращаться с ними нужно *крайне осторожно!*



ЗАПОМНИТЕ! НЕЛЬЗЯ!



Прикасаться к ртути руками

Выбрасывать ртуть в мусорное ведро



Сливать ртуть в канализацию или собирать пылесосом, сметать веником

Убирать место разлива ртути при помощи чистящих средств



Позвонить по телефону 101, 112 и рассказать о случившемся



Если в доме есть взрослый, то он может:

1. Собрать крупные шарики ртути кисточкой в бумажный конверт, мелкие - скотчем;
2. Собранную ртуть поместить в банку с раствором марганцовки, закрыть крышкой, отнести в ближайший отдел гражданской защиты;
3. Вымыть пол раствором мыльно-содовым;
4. После уборки проветрить помещение.

Выйти из помещения самому и вывести пожилых людей, домашних животных. Надеть ватно-марлевую повязку, открыть окна.

МЫ ИДЕМ ГУЛЯТЬ

Правила безопасности на дороге

Как вести себя на улице

- не играй в мяч возле автомобильных дорог
- не катайся на роликах возле автомобильных дорог
- переходи дорогу по пешеходному переходу
- соблюдай правила движения на дороге



Опасности зацепинга



- падение с поезда во время движения, в том числе под рельсы идущего состава;
- столкновение с препятствиями по ходу движения (например, платформами, светофорными столбами, мостами, порталами тоннелей);
- удар электрическим током при проезде на электрифицированных линиях или при попытке прыгнуть на крышу поезда с моста, в результате прикосновения или слишком близкого приближения к контактной сети, токоприёмнику, тормозным резисторам и токоведущим высоковольтным шинам, а также получение тепловых ожогов при прикосновении к нагретым тормозным резисторам.



ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ПРИРОДЕ

Если обнаружил на себе клеща, то:



Чтобы аккуратно удалить присосавшегося клеща, можно обвязать его ниткой как можно ближе к хоботку, затем растянуть ее концы в сторону и осторожно, без резких движений потянуть их вверх до полного извлечения клеща.

Место укуса клеща, после его извлечения из тела, обработайте антисептиком, спиртом или раствором йода.

Обязательно обратиться к врачу!



- Если гроза застала на поляне или лугу, то отключи сотовый телефон или другой гаджет;

- не прячьтесь в стого сена, соломы, в сараях;

- не ходите босиком и не поднимайте над головой зонтик, удочки и другие токопроводящие предметы;

- сидь на корточках в позе эмбриона, руками обхватив колени, но ни в коем случае не ложись на землю;

- не стой рядом с линией электропередач, деревьями, в них может ударить молния.

Если застала гроза, то:



Правила пожарной безопасности при разведении костра



- Найдите поляну, защищенную от ветра, или старое кострище, место рядом с водой;
- очистите место для костра от старой травы и валежника;
- обложите место для костра камнями или окопайте рвом глубиной 10-15 см;
- располагать костер не ближе 5-6 м от палаток;
- приготовить воду или песок; при уходе с места стоянки, потушить костер до конца.

ЗАПРЕЩЕНО:

- Разводить костер возле деревьев и на корнях деревьев;
- разводить костер с помощью легковоспламеняющихся жидкостей;
- оставлять горящий костер без присмотра;
- не разводить костер на торфяных почвах
- разводить костры в пожароопасный период.



БЕЗОПАСНОСТЬ ПРИ ВСТРЕЧЕ С СОБАКОЙ

Чтобы избежать нападения и укусов собаки, необходимо соблюдать следующие правила:

- не приближаться к собаке, у которой нет намордника, лучше обойти ее стороной;
- не тревожить собаку во время приема пищи и сна;
- не прикасаться к чужой собаке, не пытаться брать ее на руки, не кормить;
- не подходить к собаке сзади, не прикасаться к ней неожиданно;
- не приближаться к собаке, которая находится на привязи (цепи);
- держаться при неожиданном появлении собаки уверенно, без страха. Если вы боитесь собаки, то она набросится на вас. Если вы не боитесь ее, то она будет только рычать и скалить зубы. Нужно быть спокойным;
- не проявлять активных и агрессивных действий по отношению к хозяину собаки;
- никогда не убежать от собаки;
- не заммахиваться на собаку рукой, палкой, другим предметом, не дразнить собаку;
- не трогать щенков;
- уступать дорогу собаке и ее хозяину в узком коридоре;
- не смотреть пристально в глаза собаке, не улыбаться, непоказывать зубы.



Соблюдай правила дорожного движения.

Не переходи дорогу в капюшоне и наушниках- это опасно!



ВНИМАНИЕ: правила поведения в толпе

<p>Знай расположение аварийных выходов в план эвакуации!</p> 	<p>Не следуй за толпой из любопытства!</p> 	<p>Оставшись в толпе, двигайся с потоком людей в одном ритме, не толкайся и не останавливайся. Сохрани спокойствие.</p> 
<p>Прими меры против случайного удара: снимки с шеи шарф, галстук, платок, украшения</p> 		<p>Застегни все пуговицы, кнопки и молнии, чтобы ни за что не зацепиться</p> 
<p>Чтобы помочь себе легче дышать и обезопасить в даме грудную клетку, скреusti руки на груди и чуть-чуть разведи локти в стороны. Не расставь локти широко!</p> 	<p>Если упадешь, прикрой голову, защити руками голову, защити локотки коленями, подставь их к груди. Старайся подняться как можно быстрее</p> 	<p>Не смотри в глаза агрессивным людям, не привлекай их внимание: не заговаривай с ними, не спорь, не фотографируй, не касайся</p> 

ГИД ПО ВЫЖИВАНИЮ В ЖАРУ



СИМПТОМЫ ТЕПЛОВОВО УДАРА

- Расстройство сознания
- Внезапная слабость
- Расширение зрачков
- Одышка, жажда, рвота
- Температура больше 38,8°
- Насыщенное кровотоком
- Учащенный пульс
- Мышечные боли
- Сухая горячая кожа

СИМПТОМЫ СОЛНЕЧНОГО УДАРА

- Сильная головная боль
- Покраснение лица
- Гиперчувствительность
- Потемнение в глазах
- Тошнота



Первая помощь

Переместить пострадавшего в тень или в прохладное место



Уложить на спину, голову приподнять



Тяжелее пострадавшего обильно смочить влажной тряпкой



Снять одежду, оставить кожу открытой



Тяжелее пострадавшего обильно смочить влажной тряпкой. На голову и шею приложить влажную простынку. Наложить влажный ватный тампон.



