

# Азбука безопасности

в зимний период



## ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

*Зима - время повышенного травматизма. Растяжения, ушибы, ссадины, переломы, обморожения и т.д. Причиной часто служит гололед, раннее наступление темноты, скользкая обувь. Говоря о причинах роста травматизма зимой, следует их разделить на две основные группы:*

### Природные причины –

гололед, раннее наступление темноты и более громоздкая, по сравнению с летней или осенней, одежда. Кроме гололеда следует еще добавить лед, образующийся на ступеньках перед входом в здания, наледь и сосульки на крышах.

Еще с одним негативным фактором сталкиваются обладатели очков - очки очень часто запотевают при входе с мороза в помещения с большой влажностью или из-за собственного дыхания человека.

Снег тоже может сыграть злую шутку. Для автомобилистов он представляет опасность, когда в метель или снегопад сильно ухудшает видимость, скрывая окружающее пространство и дорожное полотно, или ухудшает сцепление с дорогой. Для пешеходов его главная опасность - маскировка опасных или скользких мест.

### Антропогенный

(человеческий) фактор это причины, вызванные беспечностью людей. Ведь, например, избежать заноса или аварии на дороге можно, всего лишь поменяв летнюю резину на зимнюю.



**Главная причина травматизма зимой – это необдуманное поведение людей!**

# Меры безопасности при передвижении в гололед и гололедицу

**ГОЛОЛЕД** - это слой плотного льда, образовавшийся на поверхности земли, тротуарах, проезжей части улицы и на предметах (деревьях, проводах и т.д.) при намерзании переохлажденного дождя и мороси (тумана).

**ГОЛОЛЕДИЦА** - это тонкий слой льда на поверхности земли, образующийся после оттепели или дождя в результате похолодания, а также замерзания мокрого снега и капель дождя.



В гололед надевайте обувь на низком каблуке с рельефной подошвой из пористого материала



Если вы передвигаетесь с помощью трости, наденьте на нее резиновый колпачок или возьмите трость с хорошо заточенным металлическим наконечником.



Выходите пораньше, чтобы перемещаться не торопясь



Не занимайте руки хрупкой или тяжелой ношей и не держите руки в карманах



По возможности не проходите вблизи зданий и деревьев, чтобы избежать падающей сосульки или обледенелой ветки



В гололедицу надевайте удобную, непромокаемую обувь с нескользящей подошвой



**Если появилась резкая боль, не двигайтесь и не позволяйте никому передвигать вас, вызовите скорую!**



Соблюдайте особую осторожность при переходе дороги. Переходите проезжую часть только по пешеходному переходу и только тогда, когда видите, что машина притормаживает, чтобы Вас пропустить



Внимательно смотрите себе под ноги, старайтесь обходить опасные места (замерзшие лужи, склоны, лестницы и т.п.) Передвигайтесь осторожно. Ноги при ходьбе должны быть расслаблены



Если скользкое место невозможно обойти, то передвигайтесь по нему небольшими скользящими шажками на слегка согнутых ногах, наступайте на всю подошву



Если Вы поскользнулись, старайтесь присесть, сгруппироваться, приземлиться на бок и перекатиться



Не торопитесь подняться, убедитесь, что нет травм, попросите прохожих помочь вам



Если никого рядом нет, повернитесь на живот, встаньте на четвереньки и только потом выпрямляйтесь, стараясь придерживаться за какую-нибудь опору

## Меры безопасности при сильном морозе

- Перед выходом на улицу одевайтесь теплее, помните, что «многослойная» одежда лучше сохраняет тепло – лучше одеть несколько слоев сравнительно легкой одежды, чем одну тяжелую. Одежда не должна быть тесной. В морозные дни старайтесь надевать одежду, изготовленную из натуральных тканей, избегайте носить одежду из шёлка и синтетических тканей.
- Старайтесь, чтобы шея и запястья были утеплены, так как именно через эти части тела тепло в мороз теряется наиболее интенсивно. Не забывайте, что рукавицы лучше сохраняют тепло, чем перчатки. Используйте шарфы – они хорошо защищают от холода и никогда не выходят из моды.
- При сильном морозе, особенно при ветре, головной убор должен быть хорошо подогнан, уши должны быть обязательно закрыты.
- Не носите на морозе металлических (в том числе золотых, серебряных) украшений – колец, серёжек и т.д. Во-первых, металл остывает гораздо быстрее тела до низких температур, вследствие чего возможно «прилипание» к коже с болевыми ощущениями и холодовыми травмами. Во-вторых, кольца на пальцах затрудняют нормальную циркуляцию крови.



# Правила оказания первой помощи при обморожении/переохлаждении

## СХЕМА ДЕЙСТВИЙ ПРИ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИИ

При появлении озноба и мышечной дрожи необходимо дополнительно укрыть, предложить теплое сладкое питье или пищу с большим содержанием сахара.

При возможности дать 50 мл алкоголя и доставить в течение 1 часа в теплое помещение или укрытие.

В теплом помещении — немедленно снять одежду и поместить в ванну с температурой воды 35–40 °С (терпит локоть) или обложить большим количеством теплых грелок.

После согревающей ванны обязательно укрыть теплым одеялом или надеть теплую сухую одежду.

Продолжать давать теплое сладкое питье до прибытия врачей.

### НЕДОПУСТИМО!

1. Давать повторные дозы алкоголя или предлагать его в тех случаях, когда пострадавший находится в алкогольном опьянении.
2. Использовать для согревающей ванны воду с температурой ниже 30 °С.

## СХЕМА ДЕЙСТВИЙ ПРИ ОБМОРОЖЕНИИ

Как можно скорее доставить пострадавшего в теплое помещение.

Снять с обмороженных конечностей одежду и обувь.

Немедленно укрыть поврежденные конечности от внешнего тепла теплоизолирующей повязкой с большим количеством ваты или одеялами и теплой одеждой.

Дать обильное теплое питье.

Обязательно дать 1-2 таблетки анальгина.

Предложить малые дозы алкоголя.

Обязательно вызвать «Скорую помощь».

### НЕДОПУСТИМО!

1. Растирать обмороженную кожу.
2. Помещать обмороженные конечности в теплую воду или обкладывать грелками.
3. Смазывать кожу маслами или вазелином.

## Меры безопасности при падении сосулек с крыш

В зимнее и весеннее время на крышах зданий может скапливаться большое количество снега, а также могут образовываться сосульки, которые достигают значительных размеров. Обильные снегопады и последующее потепление приводит к тому, что слежавшийся снежный покров под воздействием влажности становится в 3 раза тяжелее. Поэтому одной из сезонных проблем на улицах города становится сход снега с крыш зданий и падение сосулек, что представляет большую угрозу для прохожих.

**Чтобы не оказаться в подобной ситуации следует:**

- не приближаться к крышам зданий, с которых возможен сход снега, и не позволять находиться в таких местах детям;
- при наличии ограждения, предупреждающих аншлагов (табличек) опасного места, не пытайтесь проходить за ограждение, обойдите опасное место другим путем;
- при обнаружении скоплений снега, образовавшихся сосулек на крыше здания обратитесь с заявлением в обслуживающую организацию, орган местного самоуправления о необходимости уборки снега и льда (сосулек) с крыши.
- после падения снега, льда (сосулек) с края крыши, снег и лед могут сходить и с остальных частей крыши, поэтому, если на тротуаре видны следы ранее упавшего снега, или ледяные осколки, то это указывает на опасность данного места.



**Не будьте равнодушны, если вы увидели снежные карнизы, сосульки, свисающие с крыш!  
Будьте внимательны, бдительны и осторожны, при передвижении по улице!**

## Советы автомобилистам и пешеходам

- Соблюдать неукоснительно скоростной режим, даже при скорости 40 км/ч можно получить значительные повреждения.
- При езде во время гололеда необходимо строго соблюдать необходимую дистанцию. Она должна быть в два-три раза больше, чем в летнее время. Это очень важно, так как зимой даже молниеносная реакция оказывается недостаточной.
- Не надеяться на тормоз и шипы и начинать торможение заранее, кроме этого при резком торможении возможен занос и опрокидывание.
- Использовать шипованную резину на всех четырех колесах автомобиля.
- Водителям, кто обучался вождению и получил водительское удостоверение в сезон весна-осень, и не имеют навыка вождения в период гололеда и в зимних условиях, рекомендуется без крайней необходимости не выезжать на дорогу, а воспользоваться общественным транспортом.
- У перекрестков и пешеходных переходов обязательно вспомните, что недисциплинированный пешеход представляет собой основную опасность.
- Большие неприятности таят в себе остановки общественного транспорта. От частого торможения здесь образуется настоящий каток, поэтому, подъезжая к остановкам, заблаговременно снижайте скорость, не следует надеяться на тормоза.
- Не доверяйте песку, рассыпанному по льду. Песок эффективен лишь в случае, когда он вмерзает в снег или лед, в ином случае он приносит больше вреда, так как вводит водителя в заблуждение.



# Как действовать при ДТП

## СХЕМА ДЕЙСТВИЙ ПРИ АВТОДОРОЖНОМ ПРОИСШЕСТВИИ

ЕСЛИ У ПОСТРАДАВШЕГО  
НЕТ ПРИЗНАКОВ ЖИЗНИ



Убедиться  
в отсутствии  
реакции  
зрачка на свет



Убедиться  
в отсутствии  
пульса  
на сонной артерии



Нанести  
удар  
кулаком  
по грудине



Приложить  
холод  
к голове



Приподнять  
ноги



Приступить к реанимации



Продолжать реанимацию



КОГДА СОЗНАНИЕ ПЯВИЛОСЬ



При кровотечении  
наложить жгут  
и вложить записку  
с указанием  
времени наложения



На рану  
наложить  
повязки



Обезболить



Наложить шины  
при переломах  
костей  
конечностей

ЕСЛИ ПОСТРАДАВШИЙ НАХОДИТСЯ  
БЕЗ СОЗНАНИЯ

Убедиться в наличии пульса  
на сонной артерии.

Быстро повернуть пострадавшего  
на живот.

Очистить с помощью платка  
или салфетки ротовую полость.

При кровотечении — наложить  
кровоостанавливающие жгуты.

На раны — наложить повязки.

При подозрении на переломы  
костей конечностей — наложить шины.

Вызвать «Скорую помощь».

**НЕДОПУСТИМО!**

1. Оставлять пострадавшего в состоянии комы лежать на спине.
2. Подкладывать под голову подушку, сумку или свернутую одежду.
3. Переносить или перетаскивать пострадавшего без крайней необходимости (угроза взрыва, пожар и т. п.).

АВТОДОРОЖНЫЕ ПРОИСШЕСТВИЯ

# Телефоны для экстренного реагирования

**МЧС – 112** – единый номер службы спасения для звонков с сотовых телефонов в экстренных ситуациях. Является бесплатным и возможен:

- ☑ при отсутствии денежных средств на вашем счету;
- ☑ при заблокированной SIM-карте;
- ☑ При отсутствии SIM-карты телефона.

## Службы экстренной помощи

**101** – Пожарная охрана

**102** – Полиция

**103** – Скорая медицинская помощь



**Номера «01», «02», «03»,  
продолжают работать со стационарных телефонов**

## Для абонентов сотовой связи

### БИЛАЙН

**01** – Пожарная охрана

**02** – Полиция

**03** – Скорая медицинская  
помощь

### МТС, МЕГАФОН и ТЕЛЕ2

**010** – Пожарная охрана

**020** – Полиция

**030** – Скорая  
медицинская помощь

# ЭКСПЛУАТАЦИЯ ЭЛЕКТРОПРИБОРОВ

**Зимой у пожарных традиционно становится больше работы. Главная причина пожаров зимой – перегрузка электросети.**

**Еще одна причина – неосторожное использование обогревателей.**

- Не оставляйте включенные электроприборы без присмотра.
- Не эксплуатируйте электронагревательные приборы при отсутствии или неисправности терморегуляторов, предусмотренных инструкцией завода изготовителя. Электрические нагревательные приборы не ставьте вблизи штор, мебели. Не устанавливайте электробытовую технику вплотную к отопительным батареям.
- Не закрывайте отверстия на задней панели бытовой техники.
- Не пользуйтесь неисправными розетками, вилками, выключателями. Не перегружайте электросеть, одновременно включая несколько мощных электроприборов.
- Подход к розетке должен быть максимально доступным и безопасным для быстрого отключения горящего прибора.
- Ни в коем случае не заливайте водой и не обрывайте загоревшиеся провода. Прежде всего, отключите электрический ток.
- Не вынимайте вилку из розетки, потянув её за шнур (он может оборваться, оголив провода, находящиеся под напряжением).



**ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ПОЖАРА (ЗАПАХ ДЫМА, ОТБЛЕСКИ ПЛАМЕНИ, ПОВЫШЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ В ПОМЕЩЕНИИ И Т.П.) ВЫЗЫВАЙТЕ ПОЖАРНУЮ ОХРАНУ ПО ТЕЛЕФОНУ 101, ПО СОТОВОЙ СВЯЗИ 112**

# КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ ЗИМОЙ

Поскольку зима - это типичное время простудных заболеваний и гриппа, повышенное внимание к своему иммунитету будет не лишним. Соблюдая простые правила вы легко повысите иммунитет и заболевания обойдут вас стороной, позволяя насладиться зимними прогулками и свежим воздухом.

Пренебрегать своим здоровьем опасно, а вредные привычки и пассивный образ жизни повышают шансы заболеть. Важно и то, что расходы на лекарственные средства куда затратнее повседневных профилактических мер.

Следуйте простым рекомендациям и не болейте зимой!

## Симптомы гриппа

Первые симптомы появляются уже на 1-2 сутки от момента заражения. Основным характерным симптомом болезни является высокая температура. Ее повышение до высоких цифр (38,5-40°C) происходит очень резко и держится около 3-х дней.

### Также симптомами гриппа являются:

- *Снижение или полное отсутствие аппетита*
- *Першение в горле*
- *Светобоязнь*
- *Боль за грудиной*
- *Слабость во всем теле*
- *Ломота в суставах*
- *Повышенная потливость*
- *Головная боль*
- *Сухость в носоглотке*
- *Озноб*
- *Мышечные боли*
- *Сухой кашель*
- *Слезотечение*

**Если же Вы заболели – оставайтесь дома и вызовите врача.**

**Антибиотики при вирусной инфекции не помогают!**



# ВНИМАНИЕ: ГРИПП!

## Как отличить грипп от простуды (ОРЗ)

ПРИЗНАКИ БОЛЕЗНИ	ОРЗ	ГРИПП
Начало болезни	Постепенное	Обычное резкое, некоторые даже могут назвать час, когда почувствовали, что заболевают
Температура	Повышается постепенно и незначительно, редко бывает выше 38,4°C	Буквально за несколько часов может подскочить до 39-40 градусов и даже выше. Высокая температура держится 3-4 дня.
Симптомы интоксикации	Общее состояние обычно не страдает	Резко наступает озноб, обильное потоотделение, головная боль, светобоязнь, головокружения, ломота в мышцах и суставах
Насморк	Есть и весьма обильный. Часто преобладает над другими симптомами	Обычно не бывает. Часто лишь небольшая заложенность носа, которая появляется ко второму дню болезни
Боль в горле, покраснение	Почти всегда сопровождает простуду, потому как идет активное воспаление слизистых оболочек носоглотки	В первые дни болезни не всегда. Обычно бывают заложены задняя стенка глотки и мягкое небо
Кашель, ощущение дискомфорта в груди	Часто отрывистый, сухой, который проявляется с самого начала заболевания, боли в груди отсутствуют	На 2-е сутки болезни возникает мучительный кашель, боль за грудиной по ходу трахеи
Чихание	Очень часто	Бывает редко
Покраснение глаз	Редко, при сопутствующей бактериальной инфекции	Довольно частый симптом
Астенический синдром (слабость)	Во время болезни слабость есть, но после выздоровления незначительна и быстро проходит	Утомляемость, слабость, головная боль, раздражительность и бессонница могут сохраняться на протяжении 2-3 недель после окончания болезни

# ПРАВИЛА ЗАЩИТЫ ОТ ПРОСТУДЫ И ГРИППА



## ▪ Сделайте прививку от гриппа

Она не защищает от заболевания полностью, но в случае заражения у привитого человека грипп протекает значительно легче и без осложнений. Делать прививку следует до наступления эпидемии на фоне полного здоровья.

## ▪ Больше бывайте на свежем воздухе

Полезно гулять в лесу и парковой зоне, а физические упражнения на свежем воздухе обогащают организм кислородом и приносят двойную пользу.

## ▪ Проветривайте помещения

Увлажняйте воздух и пейте больше жидкости, чтобы не пересушить слизистые организма.

## ▪ Питайтесь полноценно

Ешьте свежие фрукты и овощи, употребляйте кисломолочные продукты и соки. Пейте чай с лимоном, малиновым вареньем, калиной – они содержат витамин С.

## ▪ Спите не менее 8 часов в сутки

Старайтесь делать все дела в светлое время суток и оставляйте себе время для отдыха по вечерам. Старайтесь избегать стрессов, которые подрывают иммунитет, и не переутомляйтесь.

## ▪ Используйте народные методы профилактики

Ешьте лук и чеснок, добавляйте их в свежем виде в первые блюда, салаты и т.д.

## ▪ Чаще мойте руки

Частое мытье рук – это простой и эффективный способ уберечь себя от инфекции.

