

Что делать при землетрясении, пожаре, селе, оползне, наводнении, и низких температурах?





УДК 614
ББК 68.9
Ч 80

ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ЗЕМЛЕТРЯСЕНИИ, ПОЖАРЕ, СЕЛЕ, ОПОЛЗНЕ, НАВОДНЕНИИ И НИЗКИХ ТЕМПЕРАТУРАХ? (4-5 классы). – Алматы: РИПК СО, 2015. - 68 с.

Пособие разработано в рамках реализации проекта Министерства образования и науки РК, Министерства по чрезвычайным ситуациям РК и Детского фонда ООН (ЮНИСЕФ) «Оказание поддержки по снижению риска бедствий среди уязвимых групп населения Казахстана».

Пособие издано в рамках проекта ДИПЕКО VIII при финансовой поддержке Департамента Европейской Комиссии по Гуманитарной помощи и гражданской защите.

Пособие предназначено для обучения учащихся 4-5 классов общеобразовательных школ Республики Казахстан основам безопасности жизнедеятельности в районах с высоким риском возникновения землетрясений, пожаров, селей, оползней, наводнений и низких температур. Также рекомендовано для обучения учащихся 1-3 классов.

ISBN 978-601-275-014-0

Ж $\frac{1305060000}{00(05)-09}$

© РИПК СО, 2015

Формат 130x130, Arial, кегель 11, тираж 520 экземпляров



Раздел о землетрясении был составлен Бахарева Л.В. и Тулеевой С.В. и позже переработан и дополнен Мухамедхановой А.К, Тилешалиевым Н.Б.

Разделы о пожаре, сели, оползне и наводнении были разработаны Мухамедхановой А.К, Тилешалиевым Н.Б.

Раздел «Низкая температура» разработан Танатовой А.Д., старшим преподавателем кафедры «Социализация личности» РИПК СО, к.п.н.

Раздел «Первая помощь» разработан Ким В.Н., старшим преподавателем кафедры «Социализация личности» РИПК СО.

Авторы выражают благодарность Дорожкиной Л.А., Кравчуку А.В., Тулеевой С.В. за помощь при подготовке данного пособия.

Рецензенты:

- Т.К. Вафина начальник учебного отдела «Республиканского учебно-методического центра Гражданской Защиты» МЧС РК.
- А.Г. Гизатуллина доцент кафедры психологии Семипалатинского государственного университета имени Шакарима, кандидат педагогических наук.
- В.В. Ильина кандидат физико-математических наук, ассоциированный профессор, преподаватель РГКП «Республиканского учебно-методического центра Гражданской Защиты» МЧС РК.
- С.А. Ашинова руководитель группы перевода и внедрения государственного языка РГКП «Республиканского учебно-методического центра Гражданской Защиты» МЧС РК.
- Л.А. Дорожкина заместитель директора по развитию и социализации РИПК СО, доцент РИПК СО.



Содержание

Землетрясение	5
Пожар	22
Сель и оползень	26
Наводнение	29
Низкая температура	33
Первая помощь	50



НИЗКАЯ ТЕМПЕРАТУРА



Это погодное условие, при котором понижается температура воды, воздуха, происходит похолодание.

При температуре воздуха ниже нуля градусов образуются снег и лёд.



Что происходит с организмом, когда на улице понижается температура воздуха?

- Появляются дрожь, «гусиная кожа».
- Мерзнут руки, ноги.
- Кожа краснеет, бледнеет, теряет чувствительность.
- Появляется желание «съежиться», прижать руки и ноги к туловищу.
- Появляется чувство усталости.





Когда возникает обморожение организма?

- Когда долго находишься на улице в холодную погоду (сильный мороз, снежный ураган, пургу, метель).
- На холодном ветру.
- Во влажной среде.
- В снегу.
- В холодной воде.
- В холодном помещении.



Шаг 1. Не следует выходить на улицу, когда на улице:

- сильный мороз;
- туман;
- снежный ураган;
- гололёд;
- снежная пурга (заносы);
- сильный дождь, град, ветер.
- метель;



Ураган – это природное явление, при котором внезапно возникает ветер разрушительной силы, иногда сопровождаемая ливнем и крупным градом. Скорость урагана больше, чем у мчащегося автомобиля (примерно 120 км/ч).

Снежный ураган (пурга, буря, метель) – одна из разновидностей урагана, при котором внезапно возникает сильный снежный ветер.

Снежная лавина – это природное явление, при котором снег внезапно движется вниз со склона горы.

Снежные заносы – это природное явление, возникающее в результате обильных снегопадов (метелей).

Метель, ураган (пурга, вьюга) могут длиться от нескольких часов до нескольких суток.

Поэтому необходимо заранее создать в доме запас еды, воды, топлива, приготовить аварийное освещение.



Шаг 2.

Защити себя перед выходом на улицу в холодную погоду:

- 1) плотно поешь;
- 2) выпей 2-3 чашки горячего чая;
- 3) тепло оденься, но не укутывайся;
- 4) не носи на морозе металлические (золотые, серебряные) украшения (кольца, серёжки и т. д.);
- 5) смажь открытые части лица глицерином (вазелином);
- 6) возьми с собой бутерброды, термос с горячим чаем;
- 7) не выходи на улицу при температуре воздуха -25°C и ниже.



Шаг 3.

Правильно оденься при выходе на улицу в холодную погоду

Обязательно надень:

- шапку;
- шарф;
- варежки с мехом
- внутри;
- шерстяные носки;
- теплые, свободные сапоги.



Одежда должна быть сухой, легкой, многослойной и обязательно из натуральных тканей



Шаг 4.

Напомни родителям взять с собой в дорогу при холодной погоде:



- 1) аптечку;
- 2) глицерин, вазелин;
- 3) теплые сменные вещи: шерстяные носки, свитера, варежки, шарфы;
- 4) одеяло;
- 5) еду, термос с горячим чаем;
- 6) радиоприемник;
- 7) фонари;
- 8) документы.



Шаг 5. Защити себя

Если ты дома во время сильного мороза и снежного урагана:

- закрой плотно окна, ставни, двери, чердак;
- с лоджии, балкона (если они не остеклены) убери предметы, которые могут упасть;
- займи свое безопасное место – подальше от окон, стекол, предметов, которые могут упасть;
- приготовь аварийное освещение – электрический фонарь, свечи, керосиновую лампу;
- запасись водой, продуктами;
- включи радиоприемник, телевизор;
- затопи печку или приготовь электрические батареи;
- надеть теплые вещи;
- укройся теплым одеялом.



ЕСЛИ ТЫ ДОМА ВО ВРЕМЯ

СНЕЖНОГО УРАГАНА

Затопи печку или
приготовь
электрические батареи

УРАГАНА

Погаси огонь в
печке, проверь
состояние газовых и
водопроводных кранов,
электровыключателей

ЗАЙМИ БЕЗОПАСНОЕ МЕСТО

Сядь подальше от окон,
стекол, предметов,
которые могут упасть

Спрячься в подвале,
погребе (если таковых
нет, то на первом этаже
под крепким столом,
диваном, подальше от
внешних стен или окон)



Шаг 6. Защити себя

Если оказался на улице в холодную погоду:

- 1) вернись в теплое помещение;
- 2)ними промёрзшую обувь, носки, перчатки;
- 3 надень сухую теплую одежду;
- 4) совершай активные движения головой, руками, ногами до появления чувства теплоты во всем теле;



- 5) выпей горячего чая или кофе;
- 6) закутайся в одеяло;
- 7) согрей открытые холодные участки тела: вложи руки под мышки, положи руку на ухо, нос, щеку.



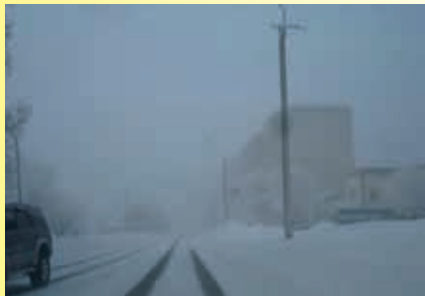
Шаг 7. Защити себя

Если ты на улице во время сильного мороза и снежного урагана:

- вернись в дом, если недалеко от него ушел;
- зайди в ближайшее помещение (магазин, библиотеку, торговый центр, поликлинику, подъезд дома и др.), если далеко ушел от дома;
- не ищи убежища в подземных переходах, оврагах, углублениях среди нагромождения камней;
- сообщи по телефону о месте своего нахождения своим родителям или хорошим знакомым;
- прижмись к земле, если находишься далеко от помещений и не видно дороги;



- спрячься за укрытием (скалой, большим камнем или возвышенным, устойчиво стоящим предметом);
- сбрось с себя вещи (рюкзак, сумку и т.п.);
- закрепи себя в снегу при помощи палки для большей устойчивости;
- прими позу наименьшего сопротивления снегу (сядь спиной к ветру, подогнув под себя ноги и опустив голову на согнутые в коленях ноги, ступни ног соедини вместе);
- закрой шею и лицо шарфом или воротником свитера, защити рот и нос ладонями;
- утрамбовывай вокруг себя снег;
- если начинают замерзать руки, ноги, то делай ими активные вращательные движения.



Шаг 8. Защити себя

Если переходишь по льду через водоем:

- 1) не рискуй! Переходи водоем только вместе со взрослыми;
- 2) необходимо пользоваться оборудованными ледовыми переправами или проложенными тропами;
- 3) при переходе по льду нужно идти друг за другом на расстоянии 5-6 метров;
- 4) если лёд трескается и прогибается, немедленно остановись и осторожными, скользящими шагами сойди со льда;
- 5) не проверяй прочность льда ударами ног, клюшкой и т.п. предметами;
- 6) кататься на коньках надо только на специально залитых площадках – катках.



Шаг 9. Защити себя

Если провалился под лёд:

- сохраняй спокойствие;
- не паникуй;
- все, что держал в руках (сумку, рюкзак и т. п.), сразу брось и раскинь руки в стороны;
- пока одежда еще не промокла и содержит много воздуха, попытайся сразу выбраться на лед;
- при наличии сильного течения согни ноги;
- если возможно, то ногами скинь обувь, в которую набралась вода;
- держи голову высоко над поверхностью воды;
- постоянно зови на помощь;
- оказавшись на льду, нужно, не вставая, отползти на 10-15 м от края льда и только потом уже встать и передвигаться частыми короткими шагами (по своему следу) к берегу.





**А сейчас давай подведем
итоги тому, чему ты научился**

Подумай

Какие опасности связаны со снегом, льдом,
ураганом?

Для чего нужно тепло одеться перед выходом на
улицу в холодное время?

Почему нельзя выходить на улицу голодным?

Почему нельзя выходить на улицу с влажными
волосами после душа?

Почему нельзя выходить на улицу в мокрой, сырой
одежде?

Почему в морозную погоду нельзя трогать
металлические предметы руками?

Почему нельзя ходить в холодное время вблизи
водоемов?

Почему нельзя продолжать путь во время снежной
пурги, метели, урагана?

Что нужно делать, если ты попал в снежный ураган
(пургу, метель)?

Что делать, если провалился под лед?



Начерти в тетради таблицу и заполни её

Что происходит, когда на улице понижается температура воздуха?	Как защитить себя перед выходом на улицу в холодную погоду?



ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Пожар, ураган, наводнение – эти стихийные бедствия возникают внезапно, принося людям беду и несчастье. В результате подобных чрезвычайных ситуаций люди могут получить травмы, отравления, ожоги.



В таких обстоятельствах, когда вопрос жизни и смерти решается в буквальном смысле в считанные секунды или минуты, на помощь должны прийти те, кто оказался рядом.



Первая помощь – это простые действия, которые ты можешь сделать сам для спасения пострадавшего, если взрослых не будет рядом.



Первая помощь при различных ранах

Рана – это нарушение целостности кожи. Чаще всего при ранах возникает кровотечение. Раны бывают:

колотые (шилом, иглой и т. п.);

резаные (ножом, стеклом и т. п.);

рубленые (топором, лопатой и т. п.);

укушенные (нанесенные зубами животного или человека);

огнестрельные (пулями, осколками и т. п.);

отравленные (раны, в которые попадает яд);

ссадины и царапины (мелкие поверхностные раны).



Правила оказания первой помощи при различных ранах

При незначительных повреждениях кожи:

промой рану чистой водой из-под крана;



наложи стерильную повязку на место повреждения.



При кровотечениях, глубоких и больших ранениях:

останови кровь;



наложи повязку;



обеспечь неподвижность поврежденной части тела;

с помощью взрослых доставь пострадавшего в медучреждение.



Если в ране находится инородное тело:

нельзя из раны доставать торчащие предметы!



закфиксируй торчащий предмет (вокруг него положи марлевые салфетки и несколько неразвернутых бинтов);

повязку накладывай вокруг торчащего предмета;

с помощью взрослых доставь пострадавшего в медучреждение.



НЕЛЬЗЯ!

Промывать рану водой из водоемов!

Засыпать рану порошками!

Накладывать на рану мазь!

Прикладывать вату непосредственно к ране!

Во время перевязки касаться поверхности раны руками!

Делать перевязку грязными руками (по возможности протри руки одеколоном, спиртом или водкой).



Блиц-турнир

Прочитай вопросы и поставь знак «+» под ответом «да» или «нет».

Вопросы блица	ДА	НЕТ
Рану можно промывать водой из-под крана?		
Неглубокий порез можно заклеить бактерицидным пластырем?		
Можно ли оказывать помощь пострадавшему грязными руками?		
Невнимательность в игре или работе может быть причиной ранения?		
К поверхности раны можно приложить вату?		
На рану надо наложить стерильную повязку?		



Первая помощь при кровотечении

Кровотечение – это истечение крови из кровеносных сосудов при нарушении целостности их стенки. Кровотечение является одним из частых и опасных последствий ранений.

Задание: рассмотрите таблицу и определите вид кровотечения



НАРУЖНОЕ КРОВОТЕЧЕНИЕ Кровь поступает во внешнюю среду		ВНУТРЕННЕЕ КРОВОТЕЧЕНИЕ Кровь поступает во внутренние полости организма или полые органы
КАПИЛЛЯРНОЕ Кровь, насыщенная кислородом, имеет алый цвет, вытекает капельками по всей поверхности раны	ВЕНОЗНОЕ Кровь, насыщенная углекислым газом, вытекает равномерной струей, имеет темно-вишневую окраску	АРТЕРИАЛЬНОЕ Кровь, насыщенная кислородом, имеет алый цвет, бьет сильной прерывистой струей (фонтаном)



Первая помощь заключается, прежде всего, в остановке кровотечения.

СПОСОБЫ ОСТАНОВКИ КРОВОТЕЧЕНИЯ

КАПИЛЛЯРНОЕ

Наложение обычной или давящей повязки и размещение пострадавшей конечности выше уровня тела



ВЕНОЗНОЕ

Опасность большой потери крови

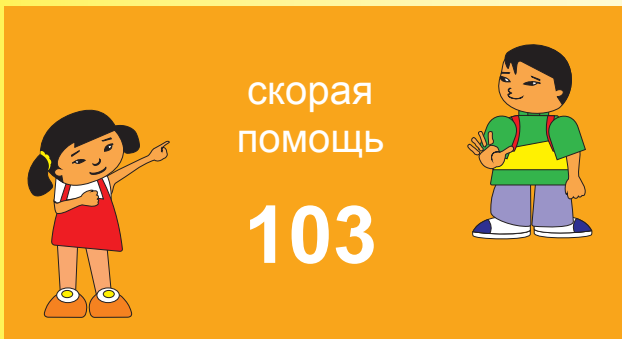
Кровотечение сильное – тугое бинтование: на рану накладывается рулон бинта, поверх накладывается давящая бинтовая повязка.



Кровотечение считается сильным, если:

- кровь бьет из раны струей;
- кровотечение не прекращается в течение 5 минут.

Запомните общее правило: поврежденную часть тела желательно держать выше уровня сердца. Не пытайтесь промывать глубокую рану. Как только вы оказали первую помощь, вызовите «скорую помощь».



Запомните правила оказания первой помощи при сильном кровотечении

1. При контакте с кровью надень резиновые перчатки, а при их отсутствии оберни руку целлофановым пакетом.
2. Уложи пострадавшего и подними поврежденную часть тела.
3. Положи на рану чистую ткань и прижми ее рукой на 5-10 минут.
4. Если ткань пропиталась кровью, не пытайся ее сменить. Положи новую ткань поверх старой и тщательно закрепи ее с помощью бинта.
5. Вызови «скорую помощь» или обратись за помощью к взрослым для быстрой доставки пострадавшего в медицинское учреждение.



Тестовое задание

Запишите букву ответа в соответствующей графе.

1	2	3

Кровотечение называется артериальным, если кровь:

- а) темно-красного, вишневого цвета вытекает из раны струей, медленно, спокойно;
- б) сочится по всей поверхности раны, как из губки;
- в) алого, ярко-красного цвета, выбрасывается из раны струей;
- г) вытекает из раненого сосуда и скапливается в какой-либо внутренней полости.



ЗАПОМНИ ПРАВИЛА ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

Оказание первой помощи при ожогах

ОЖОГ – повреждение живых тканей, вызванное воздействием высокой температуры, химическими веществами или электрической энергией.

При серьезном ожоге через рану происходит быстрая потеря жидкости, поэтому пострадавший нуждается в обильном питье. Лучше всего подойдет минеральная вода.



Для предотвращения загрязнения место ожога нужно накрыть чистой тканью, смоченной чистой водой.





Вызови «скорую помощь» или обратись за помощью к взрослым для быстрой доставки пострадавшего в медицинское учреждение.

скорая помощь **103**

КАТЕГОРИЧЕСКИ НЕЛЬЗЯ:

- Попытаться оторвать приклеившиеся к коже куски одежды. Просто разрежь ее.
- Смазывать только что обожженные участки жирными кремами и мазями. Это может спровоцировать распространение ожога вглубь.
- Самостоятельно прокалывать пузыри, т.к. в них могут попасть микробы.



Оказание первой помощи при переломах костей рук и ног

Перелом - нарушение целостности кости. Переломы делятся на закрытые (без повреждения кожи) и открытые, при которых имеется повреждение кожи в зоне перелома.

При переломах костей:

- Привяжи с двух сторон к сломанной руке или ноге любые твердые длинные предметы (палки, дощечки, линейки и т.п.);
- Не выпрямляй и не двигай сломанную руку или ногу;
- Вызови «скорую помощь» или обратись за помощью к взрослому для быстрой доставки пострадавшего в медицинское учреждение.



Оказание первой помощи при обмороке

Обморок – это состояние, когда человек резко бледнеет, теряет сознание и падает.

При обмороке:

- обеспечить приток свежего воздуха, открыв окно;
- расстегни пиджак, верхние пуговицы рубашки, развяжи галстук, уложи больного так, чтобы голова была ниже туловища;
- не клади на голову холодные компрессы, за исключением обмороков из-за солнечного или теплового удара.



Оказание первой помощи при тепловом или солнечном ударах:

- переведи пострадавшего в прохладное место, в тень;
- уложи, приподняв ноги с помощью валика из одежды, подложенного под колени;
- расстегни или сними одежду и приложи на лоб мокрую ткань;
- дай выпить крепкий холодный чай или слегка подсоленную холодную воду.



Оказание первой помощи при кровотечении из носа:

- усади пострадавшего и немного наклони его голову вниз;
- зажми нос пострадавшего на несколько минут;
- приложи к носу что-то холодное, например, бутылку с водой, пакет со снегом, мокрый носовой платок и т.п.;
- вызови скорую помощь или обратись к взрослым для доставки пострадавшего в медицинское учреждение.

