

ПАМЯТКА

по охране здоровья и жизни учащихся во время мероприятий связанных с поездками, путешествиями и т.д.

1. Общие требования безопасности

- 1.1. Перед наступлением каникул или мероприятий, сопряженных с отдыхом на природе, с поездками, путешествиями, прогулками, учащиеся должны пройти инструктаж по правилам поведения в целях обеспечения безопасности жизни и здоровья.
- 1.2. В период каникул, при различных мероприятиях на учащихся возможно воздействие следующих опасных факторов:
 - травмы в дорожно-транспортных происшествиях при нарушении правил дорожного движения;
 - травмы, причиненные в результате правонарушений;
 - травмы при падениях;
 - травмирование ног при передвижении без обуви, или в обуви не по размеру и назначению;
 - укусы ядовитыми животными, пресмыкающимися и насекомыми;
 - отравление ядовитыми растениями, плодами и грибами;
 - заражение желудочно-кишечными болезнями при употреблении воды из непроверенных водоемов или пищи с просроченным сроком годности;
 - отравление при употреблении алкогольсодержащих коктейлей;
 - травмы при прыжках в воду головой вниз при недостаточной глубине воды и утопление при купании вне специально отведенных, не оборудованных и не отвечающим санитарным требованиям мест, а также при необследованном дне водоема;
 - возникновение пожара при использовании открытого огня, при несоблюдении требований пожарной безопасности;
 - травмы при возникновении паники в случае пожара и других чрезвычайных ситуаций;

2. Требования безопасности при следовании к месту отдыха

- 2.1. Перед посадкой в поезд, самолет, автобус, спуском в метро, руководитель группы или старший должен провести инструктаж по правилам поведения в транспортном средстве.
- 2.2. При поездке в поезде, самолете, автобусе, электричке не создавать давки при входе, руководителю или старшему, вперед пропустить всю группу и, убедившись, что никто не отстал войти в транспорт.
- 2.3. При выходе руководителю или старшему выйти первому и убедиться, что вся группа покинула транспорт.
- 2.4. Во время поездки занять места, согласно билетов, пользоваться ремнями безопасности, там, где это предусмотрено, не шуметь, не толпиться в тамбурах, соблюдать чистоту, убирать за собой весь мусор, не выходить на станциях без разрешения руководителя или старшего.
- 2.5. Не покупать на станциях и вокзалах продукты питания с рук. Приобретать продукты только в торговых точках и проверять срок годности и реализации.
- 2.6. При отставании учащегося от общей группы заранее четко определить действия отставшего и действия всей группы во главе с руководителем или старшим.
- 2.7. Телефон руководителя или старшего группы должен быть известен каждому участнику мероприятия.

3. Требования безопасности при проживании в лагерях, отелях, санаториях

- 3.1. При проживании группы в лагере, отеле, санатории руководителю группы ознакомить каждого и соблюдать каждому правила поведения и проживания в данном конкретном месте.
- 3.2. Не отлучаться за пределы лагеря, отеля, санатория самовольно без разрешения руководителя.
- 3.3. В номере лагеря, отеля, санатория соблюдать порядок и тишину, не нарушать правила совместного проживания людей.

4. Требования безопасности во время проведения прогулок, туристских походов, других мероприятий

- 4.1. Руководителю группы убедиться в хорошем самочувствии всех участников мероприятия, проверить по списку, назначить порядок следования по маршруту, ознакомить каждого с предстоящим маршрутом, определить замыкающего в группе, определить порядок действия в случае отставания от группы, в случае возникновения непредвиденных ситуаций.
- 4.2. При организации прогулок необходимо надеть удобную одежду и обувь, не стесняющую движений соответствующую погоде. Для предотвращения травм и укусов ног надеть брюки и носки. Обувь должна быть подобрана по размеру ноги.
- 4.3. Проверить исправность инвентаря, обмундирования и приспособлений.
- 4.4. Во время экскурсий соблюдать дисциплину, выполнять все указания руководителя, самостоятельно не изменять установленный маршрут движения и не покидать место расположения группы.
- 4.5. Не пробовать на вкус какие-либо растения, незнакомые плоды, ягоды и грибы.
- 4.6. Не трогать руками ядовитых и опасных животных, пресмыкающихся, насекомых, растений и грибов, а также колючих растений и кустарников.
- 4.7. При передвижении по лесу не снимать обувь и не ходить босиком.
- 4.8. Во избежание заражения желудочно-кишечными заболеваниями не пить воду из открытых непроверенных водоемов, использовать для этого питьевую воду, взятую с собой.
- 4.9. В целях обеспечения пожарной безопасности в местах отдыха и в общественных местах необходимо быть очень осторожным, не забывать, что огонь очень трудно погасить, во время пребывания на природе необходимо строго соблюдать меры пожарной безопасности, не оставлять не потушенные костры, не разводить их в пожароопасных местах.
- 4.10. Во время нахождения в других регионах нужно уважать местные традиции и обычаи, бережно относиться к природе, памятникам культуры и истории.
- 4.11. Особую осторожность необходимо соблюдать во время купания в открытых водоемах, бассейнах, помнить, что купание в не отведенных для этого местах **запрещено!**

5. Требования безопасности в аварийных и чрезвычайных ситуациях

5.1. Выполнять правила и требования личной безопасности при:

- **пожаре:** если нет возможности потушить огонь, вызовите пожарных, на гасите электроприборы не отключив от электросети, не открывайте окна и двери, не пользуйтесь лифтом, не пытайтесь выйти через сильно задымленный коридор или лестницу, не спускайтесь по водосточным трубам и стоякам, не прыгайте из окна выше 3-го этажа, помните о первичных средствах пожаротушения, зовите на помощь;
- **химических и радиационных авариях:** пользуйтесь СИЗ, закройте плотно окна и двери, сделайте запас воды и не скоропортящейся еды, ограничьте пребывание на воздухе, на открытой территории не раздевайтесь, не садитесь на землю, не курите, поливайте землю возле дома, перед входом в помещение, обувь мойте, верхнюю одежду снимайте, проводите влажную уборку, мойте руки с мылом, не ешьте и не пейте на воздухе, полощите рот 0,5% раствором соды;
- **землетрясениях:** в доме - не создавать паники, найти относительно безопасные места (углы несущих конструкций, прочные столы, рядом с кроватью, арки), не прыгать из окон, не стоять возле оконных проемов, стеклянных перегородок, зеркал, неустойчивой мебели, не зажигать спички, свечи, на улице - не подходить к опасным полуразрушенным домам, оборванным проводам;
- **наводнениях, угрозе цунами, в волне цунами:** держитесь за плавающие предметы, попытайтесь связать из них плот, отталкивайте опасные предметы, при угрозе цунами не спускайтесь к морю (когда увидите волну спастись будет поздно), не оставайтесь на местности с многими сооружениями из-за опасности ударов о них, в волне цунами наберите как можно больше воздуха, сгруппируйтесь, закройте руками голову, по возможности освободитесь от одежды, приготовьтесь к возврату волны, выбирайтесь в безопасное место;

- **ураганах, бурях, смерчах:** найти естественные безопасные укрытия (овраги, ямы, рвы, кюветы дороги), бегите от зданий, ЛЭП, мостов, трубопроводов, не укрывайтесь под деревьями;
- **селях, оползнях, обвалах, лавинах:** уходите в безопасное место, остерегайтесь падающих и скатывающихся глыб, камней, обломков, помогайте захваченному потоком, шестом, веревкой, при лавине укройтесь за скальным выступом, лягте на землю, закрыв голову руками, дышите через одежду, оказавшись в снегу, определите верх-низ попытайтесь выбраться, если нет возможности, не спите, расчистите место перед лицом и грудью;
- **лесных пожарах:** бегите из леса навстречу ветру, если вы в зоне пожара, то окунитесь в водоем или смочите одежду, дышите через мокрый платок, если вы на горящем торфяном поле, где нет открытого огня, а только дым, двигайтесь против ветра ощущая землю шестом или палкой, прежде чем ступить;
- **террористических актах:** если вас взяли в заложники или украли - не конфликтуйте, не делайте резких движений, запомните приметы террористов, при перестрелке ложитесь дальше от окон, проходов, лестниц, голову закройте руками, при захвате самолета не смотрите в глаза террористам, снимите ювелирные украшения, женщинам в мини-юбках лучше прикрыть ноги, не реагируйте на провокационное поведение террористов, при попытке штурма ложитесь между кресел;

5.2. При получении различного рода травм и повреждений немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить в лечебное учреждение.

5.3. При возникновении чрезвычайных ситуаций не забудьте взять:

- документы и деньги;
- аптечку;
- продукты питания и воду;
- комплект белья;
- ложку, миску, кружку;
- фонарь, радиоприемник, батарейки;
- мобильный телефон;
- бумагу и карандаш для письма;
- чемодан (сумку).

Не поддавайтесь панике, зовите на помощь, помогайте себе и тем, кто оказался с вами рядом!

ИНСТРУКЦИЯ № 21

по оказанию первой помощи при несчастных случаях на производстве

1. Общие требования при оказании первой помощи

При оказании первой помощи пострадавшему на производстве необходимо строго соблюдать порядок действий:

- 1.1. Освободить пострадавшего от действия травмирующего фактора.
- 1.2. Диагностировать вид, характер и тяжесть поражения, оценить состояние пострадавшего.
- 1.3. Определить вид необходимой помощи: первой медицинской или реанимационной.
- 1.4. Приступить к оказанию помощи.
- 1.5. Постоянно контролировать общее состояние пострадавшего.
- 1.6. При тяжелом состоянии, угрозе жизни и после выведения его из терминального состояния (переходное состояние от жизни к смерти и наоборот) вызвать скорую медицинскую помощь или врача. Если это невозможно принять меры к эвакуации и транспортировке пострадавшего.

2. Оказание первой медицинской помощи при поражении электрическим током

Человеческое тело - прекрасный проводник электротока. Электрический ток вызывает судорожное сокращение всех поперечно-полосатых мышц (голосовые связки, межрёберные мышцы, мышцы туловища, рук и ног), всегда возникает выраженная дыхательная гипоксия, т.к. пострадавший не может дышать. Из-за выраженных судорог могут произойти переломы костей верхних или нижних конечностей или вывихи суставов.

При поражении электрическим током - немедленно прекратить действие электрического тока, выключив рубильник, выключив прибор из розетки, перерубив провода топором или клещами с изолированными ручками, каждый в отдельности, оттащить пострадавшего от проводника, взяв его за сухую одежду одной рукой, или используя подручные предметы: деревянные шесты, палки, канаты, стоя на сухом месте. Приближаться к пострадавшему в зоне шагового напряжения следует с осторожностью гусиным шагом, желательно использовать диэлектрические галоши или боты.

Строго соблюдать следующие правила безопасности:

- не трогать проводник и другие металлические предметы вблизи пострадавшего;
- не прикасаться голыми руками обнаженных частей тела пострадавшего;
- использовать имеющиеся электрозащитные средства: диэлектрические коврики, галоши, перчатки.

Действие по оказанию первой медицинской помощи при поражении электрического тока:

- оценить и диагностировать состояние пострадавшего;
- пострадавшего, который находится в сознании, дышит - уложить, обеспечить покой, вызвать скорую помощь, продолжить наблюдение за состоянием пострадавшего до приезда врача;
- пострадавшего без сознания, но с наличием дыхания и пульса, повернуть его голову и плечи налево, чтобы не западал язык, и для удаления рвотных масс, передать бригаде скорой помощи;
- пострадавшему без сознания и без дыхания, при отсутствии пульса на сонной артерии, при расширенных зрачках (0,5 см в диаметре), т.е. в состоянии клинической смерти - освободить дыхательные пути, провести искусственное дыхание «изо рта в рот» или «изо рта в нос» и наружный массаж сердца, для запуска сердца нанести удар по груди, не следует терять время на снятие одежды, передать бригаде скорой помощи;
- на обожженные поверхности наложить стерильные повязки.

3. Оказание первой помощи при ожоге

Ожоги – это повреждения тканей под воздействием высокой температуры, химических веществ, электрического тока или ионизирующего излучения.

Поражение вследствие воздействия высокой температуры (термические), крепких кислот и щелочей (химические), ультрафиолетового облучения (лучевые).

Термические ожоги возникают при воздействии открытого пламени, раскаленных предметов, перегретый водяной пар и т.д.

Химические ожоги возникают при попадании на мягкие ткани крепких кислот, щелочей.

Действие по оказанию первой медицинской помощи при химических ожогах:

- кожу обильно моют проточной водой, при ожогах кислотой накладывают стерильные салфетки, смоченные 4% р-ном гидрокарбоната натрия;

Действие по оказанию первой медицинской помощи при термических ожогах:

- при пожаре в помещении, вынести пострадавшего на свежий воздух, освободить дыхательные пути;

- провести охлаждение обожженной конечности;

- наложить сухую стерильную повязку (без мазей);

- дать выпить обезболивающее средство;

- напоить пострадавшего чаем,

Вскрывать и срезать пузыри не следует

4. Оказание первой помощи при переломах, вывихах, ушибах

Переломы бывают закрытые (повреждается сама кость, а кожа в области перелома остается без повреждений) и открытые (имеется рана на коже).

Действие по оказанию первой медицинской помощи при переломах:

- наложить кровоостанавливающий жгут или закрутку из подручных материалов, если перелом открытый и сопровождается значительным артериальным кровотечением;

- обработать йодом или раствором бриллиантовой зелени кожу вокруг раны;

- наложить асептическую повязку;

- дать выпить 2 таблетки анальгина и 15-20 капель корвалола;

- создать неподвижность в области перелома.

Если перелом закрытый наложить шины без резких движений с двух сторон. При подозрении на перелом позвоночника избегать поворачивания и перекладывания пострадавшего, нельзя поднимать за ноги и за руки.

Действие по оказанию первой медицинской помощи при вывихах:

- создать покой поврежденной области, зафиксировав ее в том положении, которое она приняла после травмы;

- к поврежденному месту приложить холод;

- вызвать скорую помощь или доставить пострадавшего в лечебное учреждение.

Действие по оказанию первой медицинской помощи при ушибах:

- создать покой поврежденной части тела, придать повышенное положение;

- наложить тугую повязку;

- положить пузырь со льдом на место ушиба на один час.

5. Оказание первой помощи при обмороке, тепловом и солнечном ударе, при попадании инородного тела

Обморок это внезапная кратковременная потеря сознания. Внезапно развивающееся резкое ухудшение самочувствия, понижение давления, головокружение, шум в ушах, потемнение в глазах с кратковременной потерей сознания.

Происходит как во время пребывания на солнце, так и через 6-8 часов после. Отмечается общее недомогание, головная боль, головокружение, гиперемия кожи лица и головы, шум в ушах,

тошнота, учащение пульса и дыхания, усиленное потоотделение, повышение температуры 39-40 градусов и более.

Попадание инородного тела в дыхательные пути приводит к состояниям, сопровождающимся острой дыхательной недостаточностью. Клинические признаки – затрудненное дыхание, внезапное появление на фоне отсутствия признаков ОРВИ приступа одышки, покашливания, иногда с кровохарканием.

Действие по оказанию первой медицинской помощи при обмороке:

- пострадавшего нужно немедленно уложить на ровную поверхность, приподняв ноги ;
- расстегнуть тесную одежду на шее и груди;
- обеспечить доступ свежего воздуха;
- поднести к носу на капанный на ватку нашатырный спирт. Ватку подносить несколько раз, давая лишь понюхать (не дышать);
- обтереть или опрыскать лицо холодной водой.

Действие по оказанию первой помощи при солнечном и тепловом ударе:

- поместить пострадавшего в тень;
- освободить от одежды, дать выпить холодной воды, положить холодный компресс на голову. В тяжелых случаях обратиться за помощью к врачу.

Действие по оказанию первой помощи при попадании инородного тела:

ГЛАЗА:

- усадить пострадавшего напротив света и, оттянув веко, осмотреть глаз;
- обнаружив инородное тело, его нужно удалить, вымывая струйкой чистой (стерильной) воды;
- наложить на поврежденный глаз чистую повязку (стерильную);
- доставить в лечебное учреждение.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПУТИ:

- уложить пострадавшего животом на свое колено так, чтобы голова оказалась как можно ниже, постучать несколько раз по спине между лопатками;
- если эффекта нет, обхватить пострадавшего сзади руками, сжатыми в замок, отдалить его от себя и с силой ударить его об свою грудь, нажимая в надчревную область чуть выше пупка, повторить 3 раза;
- при отсутствии эффекта необходима срочная медицинская помощь. Попытки удаления инородных тел пальцами или подручным инструментом ухудшают положение, способствуя продвижению инородных тел вглубь дыхательных путей.

6. Оказание первой помощи при кровотечениях

Любое кровотечение, как внутренне, так и наружное, опасно для жизни. А при потере 2-3 литров крови человек погибает.

Кровотечение бывают: наружные - кровь вытекает из организма наружу, и внутренние – кровь изливается в закрытую полость тела (грудную, брюшную или мышечную) и не видна снаружи.

Действие по оказанию первой медицинской помощи при кровотечении из носа:

- необходимо придать сидячее положение с несколько наклоненной вперед головой;
- после освобождения кровоточащей половины носа от сгустков крови прижимают крыло носа к носовой перегородке на несколько минут. Если этого недостаточно, то кровоточащий участок прижимают ватным тампоном, смоченным в 3% р-ром перекиси водорода;
- положить холод на 10 минут на скаты носа.

Действие по оказанию первой медицинской помощи при кровотечении при ранах:

Артериальное кровотечение (пульсирующая алая струя крови) при ранении сосудов верхних и низких конечностей останавливают в 2 этапа: в начале прижимают артерию выше места

повреждения к костному выступу, чтобы прекратить поступление крови к месту повреждения, а затем накладывают стандартный или импровизированный жгут. Под жгут подкладывают записку с указанием времени наложения жгута. Жгут накладывается на один час.

Венозное кровотечение (темная кровь, обильно выделяющаяся из раны непрерывной струей) и капиллярное останавливают путем наложения давящей повязки.

Кровотечение при порезе, ушибе и т. д.:

Нарушение целостности тканей организма, путем механического воздействия внешнего предмета. В зависимости от повреждения раны делятся на резаные, колотые, рваные, ушибленные, укушенные, размозженные.

Помощь - очищают кожу вокруг раны от загрязнения 3% перекисью водорода, спиртом, эфиром, затем края раны смазывают 5% р-ром йода, после этого накладывают асептическую повязку.

7. Оказание первой помощи при отравлениях

При попадании токсичного вещества на кожу достаточно промыть пораженный участок проточной водой с мылом и наложить любой питательный крем на жировой основе. При отравлении, обусловленном поступлением яда через рот, пострадавшему следует немедленно промыть желудок 3-4 раза, затем дать активированный уголь. С отравлениями ядовитыми растениями необходимо госпитализировать.

Отравления пищевыми продуктами, лекарственными веществами:

- промыть желудок, дать выпить пострадавшему до 1,5-2 литров воды комнатной температуры и искусственно вызвать рвоту;
- после промывания желудка можно дать активированный уголь;
- обеспечить обильным питьем;
- вызвать врача или доставить в больницу.

8. Оказание первой помощи при переохлаждениях и обморожениях

При общем переохлаждении доставить пострадавшего в теплое помещение, при появлении озноба и мышечной дрожи дополнительно укрыть, дать теплое сладкое питье, можно поместить в теплую ванну с водой 35-40⁰ С или обложить грелками. При обморожениях 1-й степени (кожа бледная, синюшная, не чувствительная) растереть кожу чистой сухой материей до ощущения тепла или легкого покраснения, смазать жиром, жирным кремом, наложить повязку.

при обморожениях 2-4 степени, когда появляются пузыри и до омертвления кожи, наложить сухую стерильную повязку, принять 2 таблетки анальгина, выпить горячего чая и доставить в лечебное учреждение.

9. Общие требования при оказании первой помощи пострадавшим на производстве

Оказывать помощь необходимо до приезда скорой помощи, констатировать смерть может только врач. В любых случаях необходимо обращение к врачу для предотвращения нежелательных последствий после травмы. Необходимо помнить: от того насколько умело и быстро оказана первая помощь, зависит жизнь пострадавшего и его дальнейшее здоровье.